

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

"Северо-Кавказский государственный институт искусств»

Колледж культуры и искусств

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа культуры и искусств  
ФГБОУ ВО СКГИИ

 / В. Х. Шарипов  
«29» августа 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

УПО.09.01 Гимнастика

специальность 52.02.02 Искусство танца (по видам)

Квалификация выпускника - Артист балета ансамбля песни и танца,  
танцевального коллектива, преподаватель

Форма обучения - очная

г. Нальчик , 2023г

Рабочая программа «Гимнастика» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам)

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский государственный институт искусств» Колледж культуры и искусств

Разработчик: преподаватель ККИ СКГИИ  Ерганокова А. Н.

Эксперт: преподаватель ККИ СКГИИ  Долова Э. Р.

Рабочая программа «Гимнастика» рекомендована на заседании ПЦК 52.02.02. Искусство танца (по видам)

Протокол № \_\_\_\_ 1 \_\_\_\_  
от \_ «28» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  Долова Э.Р.

## Содержание

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «Гимнастика»	-4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	-7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН	-8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	-14

# 1. Паспорт рабочей программы «Гимнастика»

## Цели и задачи дисциплины.

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика» составлена с учетом специфики подготовки специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам) народно-сценический танец углубленной подготовки квалификации: Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель.

Необходимость знаний, заложенных в программе данной дисциплины, подтверждена практикой работы руководителей коллективов в различных учреждениях культуры и дополнительного образования.

Необходимость знаний, заложенных в программе данной дисциплины, подтверждена практикой работы руководителей коллективов в различных учреждениях культуры и дополнительного образования.

**Цель** учебной дисциплины «Гимнастика» - подготовка высококвалифицированных артистов балета.

В процессе обучения дисциплина «Гимнастика» решает следующие **задачи:**

- развитие гибкости корпуса и танцевального шага учащихся; □  
укрепление мышц спины, брюшного пресса и выворотности бедер;
- способствование вытянутости коленного сустава и стопы учащихся.

## Требования к уровню освоения содержания курса.

В результате изучения дисциплины "Гимнастика" обучающийся должен:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создать основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоить умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной

функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобрести опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоить умение оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств;

- соблюдать требования к безопасности при выполнении тренажа классического танца;

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии, осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, межпредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.

ОК 12. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель, должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду деятельности:

Творческо-исполнительская деятельность.

ПК 1.5. Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа.

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную физическую и профессиональную форму.

ПК 1.7. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

### **Объём дисциплины, виды учебной работы и отчётности.**

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	99
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	71
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
Итоговая аттестация в форме контрольной работы 3,4семемтр, 2,зачет	



## **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

**Содержание дисциплины и требования к формам и содержанию текущего, промежуточного, итогового контроля (программный минимум, зачётно-экзаменационные требования).**

Дисциплина «Гимнастика» изучается с учётом последовательного освоения практического материала.

Особенность данной программы состоит в том, что при её реализации выполняются и оздоровительные задачи. Гимнастика используется в целях корригирующей педагогики, психофизического оздоровления, профилактики ряда заболеваний посредством внедрения современных методик арт-терапии (в данном случае хореотерапии) и здоровьесберегающих технологий. Систематические занятия хореографией укрепляют общефизическое состояние человека, вырабатывают ритмичное дыхание, исправляют недостатки осанки, укрепляют опорно-двигательный аппарат, воспитывают координацию, волю, память, выносливость.

Освоение дисциплины предполагает сочетание следующих форм проведения занятий:

1. групповые теоретические (лекции) с привлечением необходимого методического материала;
2. групповые практические;
3. индивидуальные;
4. самостоятельная работа студентов по изучению материалов к программе курса и по выполнению практических заданий.



### **3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины**

#### **Учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

Реализация дисциплины «Гимнастика» обеспечена доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к сети Интернет.

Каждый обучающийся обеспечен учебным печатным изданием.

Библиотечный фонд Колледжа укомплектован печатными изданиями основной и дополнительной учебной литературы, изданной за последние 5 лет.

Каждому обучающемуся обеспечен доступ к комплектам библиотечного фонда, состоящего не менее чем из 8 наименований российских журналов.

Обучающимся предоставлена возможность оперативного обмена информацией с российскими образовательными организациями и доступом к современным профессиональным базам данных и информационных ресурсов сети Интернет.

#### **Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Для успешного освоения данной дисциплины необходим хореографический класс, оборудованный по определенным стандартам: деревянный неокрашенный пол (возможно покрытие линолеумом), наличие станков – специальной конструкции, зеркала, хорошая вентиляция и освещение. Непременным условием является наличие в классе фортепиано.

#### **Методические рекомендации преподавателям.**

Изучение программного материала дисциплины «Гимнастика» необходимо тесно связывать с теоретическим изложением материала и практической работой студента в классе, учитывая при этом большое разнообразие методов работы.

Практическое освоение студентами программного танцевального материала, должно подкрепляться показом различных исполнительских приемов и вариантов исполнения.

На первом уроке целесообразно проводить беседу о предмете, о танце, о его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений; рассказать о том, как дети должны себя вести, занимаясь гимнастикой

(реагировать на замечания, сделанные другому ученику, запоминать замечания и т. п.) На первых порах обучения урок следует строить так, чтобы добиться возможно большего разнообразия в чередовании и перемене упражнений. Это необходимо для того, чтобы учащиеся не приучались механически выполнять движения, а работали в состоянии сосредоточенного внимания. Кроме того, такой урок не будет однообразным и скучным.

Педагог должен привить своим ученикам точное, доскональное знание основ движений. Правильность, четкость, точность выполнения элементов упражнений должны войти в подсознание обучаемых, зафиксироваться в его мускульной памяти, стать своего рода рефлексом.

Педагог должен чрезвычайно умело разбираться в возрастных особенностях своих воспитанников. Поэтому главная задача педагога заключается в том, чтобы наряду с изучением основных форм и движений, предусмотренных программой, развить у учеников интерес к танцу, дать им элементарные представления о его красоте, об эстетике танца.

Необходимо также развивать у учеников сознательное, вдумчивое отношение к занятиям, чтобы они могли более активно работать на уроке и знали, на что особенно важно обращать внимание том или ином упражнении.

Важной задачей является развитие выворотности ног, танцевального шага, правильной постановки корпуса, гибкости, устойчивости, легкого высокого прыжка, четкой координации движений. Все это – элементы, необходимые для дальнейшего развития техники и навыков.

Музыкальное сопровождение упражнений на уроках должно носить разнообразный характер. Характер музыкальных ритмов меняется в ходе занятий. Когда изучается новое движение или отдельные его элементы, ритм должен быть простым.

Для слитности исполнения с музыкой, необходимо обратить внимание на подготовительное движение, на “затакт”, помня при этом, что любой “затакт” определяет темп всего упражнения.

### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студента.**

По заданию педагога студенты выполняют работу по самостоятельному исполнению учебных упражнений. Учебные задания для студентов подбираются индивидуально в соответствии с его возможностями. Студенты знакомятся с искусством танца, посещая концерты выдающихся исполнителей, спектакли текущего репертуара театра. Студенты имеют возможность для просмотра видеозаписей классического наследия. Рекомендуется просмотр телевизионных

передач, рассказывающих о творчестве выдающихся артистов, педагогов, балетмейстеров ведущих театров России и мира на телеканале Россия К.

## **Перечень основной учебной, методической и нотной литературы.**

### Основная литература

1. Базарова, Н. П. Азбука классического танца [Текст ] / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – Санкт-Петербург: Лань, 2006. – 240 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст ] / А. Я. Ваганова. – Санкт-Петербург-Москва: Лань, 2007. – 192 с.
3. Звездочкин, В. А. Классический танец [Текст ] / В. А. Звездочкин. – Ростов-на-Дону:Феникс, 2003. – 416 с.
4. Нарская, Т. Б. Классический танец [Текст ]: учеб.метод.пособие / Т. Б. Нарская. – Челябинск : ЧГАКИ, 2005. – 154 с.
5. Тарасов, Н. И. Классический танец: Школа мужского исполнительства [Текст ] / Н. И. Тарасов. – Санкт-Петербург – Москва: Лань, 2005. – 512 с.
- 6.

### Дополнительная литература

1. Базарова, Н. П. Азбука классического танца [Текст ] / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – Санкт-Петербург: Лань, 2006. – 240 с.
2. Базарова, Н. П. Классический танец [Текст ] / Н. П. Базарова. – Ленинград: Искусство, 1975. – 184 с.
3. Балет [Текст ]: энцикл. / гл. ред. Ю. Н. Григорович. – Москва : Сов. энцикл., 1981. – 623 с.
4. Блок, Л. Д. Классический танец: История и современность [Текст ] / Л. Д. Блок. – Москва: Искусство, 1987. – 556 с.
5. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст ] / А. Я. Ваганова. – Санкт-Петербург-Москва: Лань, 2007. – 192 с.
6. Валукин, М. Е. Эволюция движения в мужском классическом танце [Текст ]: учебное пособие / М. Е. Валукин. – Москва: ГИТИС, 2007. – 248 с.
7. Волынский, А. Л. Книги ликований. Азбука классического танца [Текст ] / А. Л. Волынский. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2008. – 352 с.
8. Головкина, С. Н. Уроки классического танца в старших классах [Текст ] / С. Н. Головкина. – Москва: Искусство, 1989. – 160 с.
9. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки [Текст ] / Джозеф С. Хавилер. – Москва: Новое слово, 2004. – 111 с.

10. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии [Текст]: метод. пособие / И. Г. Есаулов. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1992. – 136 с.
11. Звездочкин, В. А. Классический танец [Текст] / В. А. Звездочкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 416 с.
12. Ивлева, Л. Д. Анатомо-физиологические особенности обучения хореографии [Текст]: учеб. метод. пособие / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2005. – 78 с.
13. Костровицкая, В. С. Слитные движения. Руки [Текст]: учеб. пособие / В. С. Костровицкая. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2009. – 128 с.
14. Костровицкая, В. С. 100 уроков классического танца [Текст] / В. С. Костровицкая. – Ленинград: Искусство, 1981. – 262 с.
15. Костровицкая, В. С. Школа классического танца [Текст] / В. С. Костровицкая, А. А. Писарев. – Ленинград: Искусство, 1981. – 262 с.
16. Мей, В. П. Азбука классического танца [Текст] / В. П. Мей, Н. П. Базарова. – Санкт-Петербург-Москва: Лань, 2005. – 256 с.
17. Мессерер, А. М. Уроки классического танца [Текст] / А. М. Мессерер. – Санкт-Петербург - Москва: Лань, 2004. – 400 с.
18. Миловзорова, М. С. Анатомия и физиология человека [Текст] / М. С. Миловзорова. – Москва: Медицина, 1972.
19. Нарская, Т. Б. Классический танец [Текст]: учеб.-метод. пособие / Т. Б. Нарская. – Челябинск: ЧГАКИ, 2005. – 154 с.
20. Новерр, Ж. Ж. Письма о танце и балетах / Ж. Ж. Новерр. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2007. – 384 с.
21. Основы подготовки специалистов – хореографов. Хореографическая педагогика [Текст]: учеб. пособие. – Санкт-Петербург: СПбГУП, 2006. – 632 с.
22. Пестов, П. А. Уроки классического танца [Текст] / П. А. Пестов. – Москва: Вся Россия, 1999. – 428 с.
23. Ромм, В. В. Тысячелетия классического танца [Текст] / В. В. Ромм. – Новосибирск, 1998. – 160 с.
24. Русский балет [Текст]: энцикл. / ред. кол. Е. П. Белова. – Москва: Согласие, 1997. – 632 с.
25. Сафронова, Л. Н. Уроки Классического танца [Текст]: методическое пособие для педагогов / Л. Н. Сафронова. – Санкт-Петербург: Академия Русского балета им. А. Я. Вагановой, 2003. – 190 с.
26. Серебренников, Н. Н. Поддержка в дуэтом танце [Текст]: учеб.- метод. пособие / Н. Н. Серебренников. – Ленинград: Искусство, 1979. – 151 с.
27. Соковицова, Н. В. Введение в психологию балета [Текст] / Н. В. Соковицова. – Новосибирск: Сова, 2006. – 300 с.

- 28.Тарасов, Н. И. Классический танец: Школа мужского исполнительства [Текст ] / Н. И.Тарасов. – Санкт-Петербург – Москва: Лань, 2005. – 512 с.
- 29.Эльяш, Н. И. Образы танца [Текст ] / Н. И. Эльяш. – Москва: Знание, 1970. – 239 с.
- 30.Театр [Электронный ресурс] : энциклопедия. – Т. 1. Балет. – Москва: ООО «Кордис - Медиа», 2003.

#### Нотная литература

1. Безуглая Г. Концертмейстер балета: Музыкальное сопровождение урока классического танца. Работа с репертуаром. СПб., 2005.
2. Ладыгин Л. Методические рекомендации по музыкальному оформлению уроков классического танца. М., 1980.
3. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. М., 1980.
4. Ладыгин Л. Музыкальное содержание уроков танца М., 1976.
5. Ладыгин Л. О музыкальном содержании учебных форм танца. М., 1993.
6. Ревская Н.Классический танец. Музыка на уроке. Экзерсис. СПб, 2005 г.
7. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. Л., 1968.

#### Музыкальные хрестоматии и сборники

1. Академия танца. Классический танец. Репертуар концертмейстера. Вып. 1. СПб.,2002.
2. Классическая танцевальная музыка. Сост. Л. Атовмьян. М., 1952.
3. Классический танец. Музыка на уроке. Вальсы. СПб, 2005 г.
4. Классический танец. Музыка на уроке. Мариш. Польки. СПб, 2005 г.
5. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1. Сост. Е. Конорова. М., 1972.
6. Музыка для занятий танцевального кружка. Сост. И. Мирова. М., 1958.
7. Музыка для уроков классического танца. Сост. Н. Ворновицкая. М., 1989.
8. Музыка к танцевальным упражнениям. Сост. О. Островская. М., 1967.
9. Музыка на уроках классического танца. Сост. Донченко Р. СПб., 2001.
10. Музыкальная хрестоматия для уроков классического танца. ч. 1. Сост.: Н. 11. Ерошенко, И. Климкович, В. Малышева, К. Потапов. М., 1967.
12. Музыкальная хрестоматия для уроков классического танца. ч. 2. Сост.: В. 13. Малышева, И. Климкович. М., 1969.
14. Новицкая Г. Урок танца. СПб, 2004.
15. Ритмика. Танцевальное движение. Сост. С. Руднева, З. Фиш. М., 1972.

16. Фрагменты из популярных балетов русских и зарубежных композиторов. М., 1988.
17. Яновская В. Ритмика. Практическое пособие для хореографических училищ. М., 1979.
18. <https://mec-krasnodar.ru/contacts/118>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создать основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоить умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>- приобрести опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоить умение оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <p>- выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств;</p> <p>- соблюдать требования к безопасности при выполнении тренажа классического танца;</p> <p>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований</p>	<p>Важным элементом учебного процесса является систематический контроль успеваемости. Основными видами контроля успеваемости являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль успеваемости учащихся;</li> <li>- промежуточная аттестация учащихся;</li> <li>- итоговая аттестация учащихся - зачет. <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие гибкости корпуса и танцевального шага учащихся;</li> <li>• укрепление мышц спины, брюшного пресса и выворотности бедер;</li> <li>• способствование вытанутости коленного сустава и стопы учащихся.</li> </ul> </li> </ul>

получаемой профессии, осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;	
---	--