

Министерство культуры и информации Республики Казахстан

РГКП «Алматинское хореографическое училище имени Александра Селознева»

Рабочая учебная программа по дисциплине  
Физическая культура: Профессиональная гимнастика

Специальность: 02150700 «Хореографическое искусство»

Квалификация: 4S02150701 «Артист балета»

Форма обучения: очная, на базе: начального образования

Общее количество часов: 180 ч.

Разработчик (-и): Ишмухаметов А.Н.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель руководителя по  
учебной работе  
Т.Ж. Карменова  
«31» августа 2023 г.

Рассмотрена и рекомендована на заседании отделения «Специальных дисциплин»  
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Руководитель отделением  С.М. Медеубаева

Рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета  
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Заместитель директора по УМО  Ш.Т. Унгарбаева

## Пояснительная записка

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Описание дисциплины:</b> Программа Физическая культура: «Профессиональная гимнастика» способствует овладению обучающимися системой знаний о физическом совершенствовании человека, направлена на усовершенствование возможностей и природных данных будущих артистов балета, ориентирована на развитие гибкости, силы и координации движений, а также на улучшение общей физической формы. Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что предмет располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, способствующих развитию двигательного аппарата и формированию необходимых двигательных навыков. Программа включает в себя различные упражнения на растяжку, укрепление мышц, работу над равновесием и координацией, что делает её незаменимой в подготовке будущих артистов, помогая им достичь высокого уровня физической подготовки и профессионального мастерства.. |                                                         |
| <b>Формируемые компетенции:</b> формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни; общее поддержание и усиление тонуса организма, уменьшение риска травм; улучшение физической формы, гибкости и координации движений, развитие пластичности и грации, развитие выносливости и ловкости, реакции и внимания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |
| <b>Переключизиты:</b> учащиеся прошли отбор при поступлении в хореографическое училище, имеют физические профессиональные данные: выворотность, подъем (гибкость стопы), шаг (растяжка), прыжок, гибкость (гибкость спины).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |
| <b>Постреквизиты:</b> овладение основами культуры безопасности жизнедеятельности, установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей. Обучающиеся лучше владеют собственным телом, что позволяет решать более сложные спенические задачи и осваивать более техничный профессиональный материал, умеют справиться со стрессом, лучше осведомлены о возможностях своего организма. Исползует знания и умения, приобретённые во время изучения программы, с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |
| <b>Необходимые средства обучения, оборудование:</b> балетный зал, коврик для занятий, гимнастические кубики, резинки, мячи для фитнеса, скамейка, гимнастические утяжелители, гимнастическая скакалка, шведская стенка, гимнастические маты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |
| <b>Контактная информация педагога (ов):</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |
| Ишмухаметов Айдар Наилевич                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Тел.: +7 705 821 97 31<br>Эл. почта: gettmess@gmail.com |

## Распределение часов по полугодиям

| Дисциплина                                         | Всего часов | В том числе    |          |                |          |                |          |                |           |                |           |
|----------------------------------------------------|-------------|----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|----------------|-----------|----------------|-----------|
|                                                    |             | 1 год обучения |          | 2 год обучения |          | 3 год обучения |          | 4 год обучения |           | 5 год обучения |           |
| <i>1</i>                                           | <i>2</i>    | <i>3</i>       | <i>4</i> | <i>5</i>       | <i>6</i> | <i>7</i>       | <i>8</i> | <i>9</i>       | <i>10</i> | <i>11</i>      | <i>12</i> |
| Физическая культура: «Профессиональная гимнастика» | 180         | 17             | 19       | 17             | 19       | 17             | 19       | 17             | 19        | 17             | 19        |
| Итого на обучение по дисциплине                    | 180         | 36             |          | 36             |          | 36             |          | 36             |           | 36             |           |

## Содержание рабочей учебной программы

| № | Разделы                                                        | Темы занятий                                                                                                            | Всего часов | Из них        |                          |                | Самостоятельная работа студента                               | Тип занятия  |
|---|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------|--------------|
|   |                                                                |                                                                                                                         |             | теоретические | лабораторно-практические | индивидуальные |                                                               |              |
| 1 | 2                                                              | 3                                                                                                                       | 4           | 5             | 6                        | 7              | 9                                                             | 10           |
| 1 | Введение в профессиональную гимнастику.                        | Основы безопасного поведения в специализированных помещениях учебного заведения и работы с гимнастическими снаряжениями | 2           |               | 2                        |                |                                                               | практический |
| 2 | Разработка данных на гимнастическом коврике (в положении лежа) | Развитие двигательных способностей в тазобедренном суставе                                                              | 3           |               | 3                        |                | Мониторинг работы тела на профильных специальных дисциплинах. | практический |
|   |                                                                | Развитие двигательных способностей в коленном суставе.                                                                  | 3           |               | 3                        |                | Мониторинг работы тела на профильных специальных дисциплинах. |              |
|   |                                                                | Развитие двигательных способностей в голеностопном суставе.                                                             | 2           |               | 2                        |                | Мониторинг работы тела на профильных специальных дисциплинах. | практический |

|   |                                                                                                      |   |   |  |                                                               |              |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|---------------------------------------------------------------|--------------|
|   | Развитие двигательных способностей пальцев ног                                                       | 2 | 2 |  | Мониторинг работы тела на профильных специальных дисциплинах. | практический |
|   | Развитие двигательных способностей пояса - передняя и задняя поверхность.                            | 2 | 2 |  | Мониторинг работы тела на профильных специальных дисциплинах. | практический |
|   | Развитие двигательных способностей трудного и шейного суставов позвоночника.                         | 3 | 3 |  | Мониторинг работы тела на профильных специальных дисциплинах. | практический |
|   | Развитие двигательных способностей суставов верхних конечностей - плечевой, локтевой, лучезапястный. | 3 | 3 |  | Мониторинг работы тела на профильных специальных дисциплинах. | практический |
| 3 | Разработка природных данных учащихся при использовании различного спортивного инвентаря.             | 8 | 8 |  | Мониторинг работы тела на профильных специальных дисциплинах. | практический |

|   |                                                                        |                                                                                                                                                                             |    |    |  |                                                               |              |
|---|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--|---------------------------------------------------------------|--------------|
|   |                                                                        | фитнеса.                                                                                                                                                                    |    |    |  |                                                               |              |
| 4 | Разработка природных данных учащихся с применением силовых упражнений. | Развитие природных двигательных данных организма с помощью упражнений, делающих больший упор на развитие грамотной и пропорциональной мускулатуры тела и мышечного корсета. | 8  | 8  |  | Мониторинг работы тела на профильных специальных дисциплинах. | практический |
|   | Итого часов за 1 год обучения                                          |                                                                                                                                                                             | 36 | 36 |  |                                                               | практический |
| 1 | Введение в профессиональную гимнастику                                 | Безопасность и уменьшение риска травм в профессиональном мастерстве                                                                                                         | 2  |    |  |                                                               | практический |
| 2 | Разработка данных на гимнастическом коврике                            | Упражнения на - работу стоп - на гибкость (разновидности мостика)<br><br>Упражнения для ног: - (растягивания ног в шпагат во всех направлениях)                             | 6  |    |  | Мониторинг работы тела на профильных специальных дисциплинах. | практический |
| 3 | Разработка природных данных учащихся при использовании                 | Упражнения с использованием гимнастических утяжелителей:                                                                                                                    | 5  |    |  | Мониторинг работы тела на профильных специальных дисциплинах. | практический |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| различного спортивного инвентаря. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи ногой с грузом вперед, в сторону, назад</li> <li>Упражнения для развития координации с использованием гимнастических кубиков, гимнастической скакалки, шведской стенки, скамейки, мяча</li> <li>- повороты (различные виды)</li> <li>- прыжки и подскоки (различные виды)</li> </ul> | 6 |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|

|   |                                                                       |                                                                                                                                                                                 |    |  |    |  |                                                               |              |
|---|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|--|---------------------------------------------------------------|--------------|
| 4 | Разработка природных данных учащихся с применением силовых упражнений | Упражнения на развитие мышц живота: -различные подьемы вытянутых ног из различных исходных положений в комбинированных темпах -отжимания                                        | 5  |  |    |  | Мониторинг работы тела на профильных специальных дисциплинах. | практический |
|   |                                                                       | Упражнения на развитие мышц спины: - подьем корпуса с вытянутыми ногами (лодочка, параллель, колокол) с согнутыми ногами (лягушка, лодочка, параллель) в комбинированных темпах | 6  |  |    |  |                                                               | практический |
|   | <b>Итого часов за 2 год обучения</b>                                  |                                                                                                                                                                                 | 36 |  | 36 |  |                                                               | практический |
| 1 | Введение в профессиональную гимнастику                                | Культура безопасного поведения в контексте профессии «Артист балета»                                                                                                            | 2  |  |    |  |                                                               | практический |

|   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |  |  |              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--------------|
| 2 | Разработка данных на гимнастическом коврике<br><br><i>Развитие данных путем повторения пройденных упражнений в увеличенном количестве и в более быстром темпе</i>                                             | Упражнения на: - работу стоп - на гибкость (разновидности мостика)                                                                                                                    | 6 |  |  |  |  |  | практический |
| 3 | Разработка природных данных учащихся при использовании различного спортивного инвентаря<br><br><i>Развитие данных путем повторения пройденных упражнений в увеличенном количестве и в более быстрым темпе</i> | Упражнения с использованием гимнастических утяжелителей: - махи ногой с грузом вперед, в сторону, назад                                                                               | 5 |  |  |  |  |  | практический |
|   |                                                                                                                                                                                                               | Упражнения для развития координации с использованием гимнастических кубиков, гимнастической скакалки, шведской стенки, скамейки, мяча - повороты (различные виды) - прыжки и подскоки | 6 |  |  |  |  |  | практический |

|   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |  |    |  |              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|--|--------------|
|   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |  |    |  | практический |
| 4 | <p>Разработка природных данных учащихся с применением силовых упражнений</p> <p>Развитие данных путем повторения пройденных упражнений в увеличенном количестве и в более быстром темпе</p> | <p>Упражнения на развитие мышц живота: -различные подьемы вытянутых ног из различных исходных положений в комбинированных темпах -отжимания</p> <p>Упражнения на развитие мышц спины: - подьем корпуса с вытянутыми ногами (лодочка, параллель, колокол) с согнутыми ногами (лягушка, лодочка, параллель) в комбинированных темпах</p> | 5  |  |    |  | практический |
|   | Итого часов за 3 год обучения                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 36 |  | 36 |  |              |
| 1 | Введение в профессиональную гимнастику                                                                                                                                                      | Здоровый образ жизни как необходимая часть органичного развития артиста балета                                                                                                                                                                                                                                                         | 2  |  |    |  | практический |

|   |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |  |  |              |
|---|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--------------|
| 2 | Совершенствование двигательного аппарата | <p>Упражнения на развитие гибкости позвоночника, спины и поясничного отдела («Мостик», «Плут», «Берёзка»).</p> <p>Углублённая растяжка мышц ног и таза: шпагаты во всех направлениях с контролем симметрии.</p> <p>Упражнения на боковую гибкость, удержания поз с контролем корпуса («Ласточка», «Камень»).</p> <p>Балансировка корпуса при плавных подъёмах на полупальцы.</p> | 2 |  |  |  |  | практический |
| 3 | Совершенствование двигательного аппарата | Упражнения с гимнастическими утяжелителями на ноги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |  |  |  |  | практический |

|   |                                                                                                               |   |  |  |  |              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--------------|
|   | и руки: махи ногами вперёд, в сторону, назад, удержания конечностей в статике.                                | 2 |  |  |  |              |
|   | Работа на шведской стенке: подъём ног до перекладины, вис «углом», фиксированные растяжки спины.              | 2 |  |  |  |              |
|   | Использование гимнастических кубиков и скамейки — подъёмы, фиксации корпуса в наклоне, равновесия.            | 2 |  |  |  |              |
|   | Работа с мячом: удержание баланса, укрепление мышечного корсета.                                              | 4 |  |  |  |              |
|   | Перемещения по диагонали и изменение направления движения, прыжки и подскоки с акцентом на вертикаль корпуса. |   |  |  |  |              |
| 4 | Совершенствование двигательного аппарата                                                                      | 2 |  |  |  | практический |
|   | Упражнения на развитие мышц спины: - подъёмы корпуса и ног                                                    |   |  |  |  |              |

|   |                                                                                           |    |  |    |  |              |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|--|--------------|
|   | из положения лёжа, удержания «угла».                                                      | 3  |  |    |  | практический |
|   | Полуприседания и удержания «demi plie».                                                   | 3  |  |    |  | практический |
|   | Отжимания с контролем линии корпуса.                                                      | 3  |  |    |  | практический |
|   | Упражнения на силу ног и ягодиц — статические удержания поз.                              | 4  |  |    |  | практический |
|   | Комбинированные упражнения на пресс, спину и ноги в последовательности без пауз.          | 4  |  |    |  | практический |
|   | <b>Итого часов за 4 год обучения</b>                                                      | 36 |  | 36 |  | практический |
| 1 | Введение в профессиональную гимнастику                                                    |    |  |    |  | практический |
|   | Соблюдение техники безопасности нахождения в закусном пространстве спенического помещения | 2  |  |    |  |              |
| 2 | Совершенствование двигательного аппарата                                                  | 2  |  |    |  | практический |
|   | Продвинутое упражнения на гибкость позвоночника: - мостик с изменением                    | 2  |  |    |  |              |

|   |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |  |  |  |  |              |
|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--------------|
|   |                                          | <p>опоры рук и ног, перекаты через спину.</p> <p>-комбинированные шпагаты с поворотом корпуса.</p> <p>-балянсировка в позах «ласточка», «камень», «полупшпагат».</p> <p>Перекаты и удержания центра тяжести.</p> <p>Упражнения на растяжку мышц ног и таза с контролем дыхания.</p> | 2 |  |  |  |  | практический |
|   |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |  |  |  |  | практический |
|   |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |  |  |  |  | практический |
| 3 | Совершенствование двигательного аппарата | <p>Работа на шведской стенке:</p> <p>- подъём корпуса и ног, вис с разведением ног, растяжки на гибкость.</p> <p>Упражнения с гимнастическими утяжелителями — укрепление мышц рук, плеч и бедра, развитие выносливости.</p> <p>Использование гимнастических</p>                     | 2 |  |  |  |  | Практический |

|   |                                                 |                                                                                                                     |   |  |  |  |  |              |
|---|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|--------------|
|   |                                                 | кубиков и скамейки для<br>равновесных поз и<br>устойчивости корпуса.                                                | 3 |  |  |  |  | практический |
|   |                                                 | Работа с мячом<br>(фитболом) —<br>удержание позы на<br>нестабильной<br>поверхности,<br>укрепление глубоких<br>мышц. | 3 |  |  |  |  | практический |
|   |                                                 | Перемещения по<br>диагонали, смена<br>направлений и уровней<br>движения.                                            | 3 |  |  |  |  | практический |
|   |                                                 | Прыжки и подскоки<br>различной высоты с<br>сохранением оси тела.                                                    | 2 |  |  |  |  | практический |
| 4 | Совершенствование<br>двигательного<br>аппарата: | - «Планка» и её<br>вариации<br>- подъёмы ног и<br>корпуса в положении<br>лёжа.                                      | 2 |  |  |  |  | практический |
|   |                                                 | Упражнения на мышцы<br>спины: «лодочка» с<br>фиксацией, подъёмы<br>корпуса.                                         | 2 |  |  |  |  | практический |
|   |                                                 | Полуприседания и<br>удержания «demi plie».                                                                          | 2 |  |  |  |  | практический |

|                                  |                                                                                                                                                                                                               |    |  |    |  |  |              |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|--|--|--------------|
|                                  | <p>Подъёмы на<br/>полупальцы с<br/>фиксацией равновесия.</p> <p>Выпады с акцентом на<br/>устойчивость таза и<br/>вертикаль корпуса.<br/>Комбинированные<br/>циклы:<br/>пресс — спина — ноги<br/>— баланс.</p> | 2  |  |    |  |  | практический |
| Итого часов<br>за 5 год обучения |                                                                                                                                                                                                               | 36 |  | 36 |  |  | практический |

### Контроль и оценка знаний

- Программа считается успешно освоенной и пройденной, если обучающийся приобретает необходимые знания и умения, а именно:
- пропорционально и гармонично, согласно канонам и правилам классического танца, развивает своё тело;
  - умеет правильно подготовить тело к нагрузкам с минимизацией травм и повреждений;
  - координированно владеет своим телом в пространстве;
  - умеет правильно дышать и напрягать нужные мышцы в нужный момент;
  - владеет базовыми познаниями о движении различных частей тела в организме, а также разбирается в биомеханике исполнения
  - разнообразных балетных элементов;
  - использует знания и умения, приобретённые во время изучения программы Физическая культура: «Профессиональная гимнастика», с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Программа считается неосвоенной и незачётной как пройденной при следующих условиях:

- непосещении занятий без уважительной причины;
- невыполнении указаний педагога;
- отсутствии владения пройденным материалом.

## Перечень литературы

- 1 Котельникова Е. Г. Биомеханика хореографических упражнений: Учебное пособие. - Л.: Ленин. Гос. Ин-т культуры им. Н.К. Крулской, 1973. - 169с.
- 2 Донской Д. Д. Запирский В. М. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 264 с.
- 3 Ваганова А. Я. Основы классического танца. 9-е издание. СПб. Лань; Планета музыки. 2007. - 192 с.
- 4 Каблукков Д. А. Здоровье в балете. 2019. - 152 с.
- 5 Каблукков Д. А. Стопа балерины. 2021. - 220 с.
- 6 Хавилер Дж. С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. Новое слово. 2004. - 116 с.
- 7 Хаас Ж. Анатомия танца. Попурри. 2019. - 296 с.