

Министерство культуры и информации Республики Казахстан

РГКП «Алматинское хореографическое училище имени Александра Селезнева»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя по
учебной работе

Т.Ж. Карменова

«19» августа 2025 г.

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: 170 ч.

Разработчик (-и): *Ишмухаметов А.Н.*

Ишмухаметов А.Н.

Габбасова Д.Н.

Кашиева Э.А.

Рассмотрена и рекомендована на заседании отделения «Специальных дисциплин»
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

Руководитель отделением М.М.М. С.М. Медеубаева

Рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

Заместитель директора по УМО Ш.Т. Унгарбаева

Пояснительная записка

Описание дисциплины: 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..	
Формируемые компетенции: 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.	
Пререквизиты: учащиеся прошли отбор при поступлении в хореографическое училище, имеют физические профессиональные данные: выворотность, подъем (гибкость стопы), шаг (растяжка), прыжок, гибкость (гибкость спины).	
Постреквизиты: 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 справляться со стрессом, лучше осведомлены о возможностях своего организма. Использует знания и умения, приобретённые во время изучения программы, с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.	
Необходимые средства обучения, оборудование: балетный зал, коврик для занятий, гимнастические кубики, резинки, мячи для фитнеса, скамейка, гимнастические утяжелители, гимнастическая скакалка, шведская стенка, гимнастические маты.	
Контактная информация педагога (ов):	
Ишмухаметов Айдар Наилевич	Тел.: +7 705 821 97 31 Эл.почта: gettsmess@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»	170	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
Итого на обучение по дисциплине	170	34		34		34		34		34	

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	2		2		Мониторинг работы тела на профильных дисциплинах.	практический
		Развитие двигательных способностей в коленном суставе.	2		2		Мониторинг работы тела на профильных дисциплинах.	
		Развитие двигательных способностей в голеностопном суставе.	2		2		Мониторинг работы тела на профильных 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 грудного 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.	Развитие двигательных способностей организма с помощью упражнений с использованием гимнастических утяжелителей, гимнастических кубиков, гимнастической скакалки, гимнастических матов, шведской стенки, скамейки, мяча для	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		34	34			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) Упражнения для ног: - (растягивания ног в шпагат во всех направлениях)	5	5		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.	- махи ногой с грузом вперед, в сторону, назад - Упражнения для развития координации с использованием гимнастических кубиков, гимнастической скакалки, шведской стенки, скамейки, мяча - повороты (различные виды) - прыжки и подскоки (различные виды)	6									
-----------------------------------	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4	Разработка природных данных учащихся с применением силовых упражнений	Упражнения на развитие мышц живота: -различные подъемы вытянутых ног из различных исходных положений в комбинированных темпах -отжимания	5				Мониторинг работы тела на профильных специальных дисциплинах.	практический
		Упражнения на развитие мышц спины: - подъем корпуса с вытянутыми ногами (подочка, параллель, колокол) с согнутыми ногами (лягушка, подочка, параллель) в комбинированных темпах	6					практический
	Итого часов за 2 год обучения		34		34			практический
1	Введение в профессиональную гимнастику	Культура безопасного поведения в контексте профессии «Артист балета»	2					практический

2	Разработка данных на гимнастическом коврике <i>Развитие данных путем повторения пройденных упражнений в увеличенном количестве и в более быстром темпе</i>	Упражнения на: - работу стоп - на гибкость (разновидности мостика)	5						практический
3	Разработка природных данных учащихся при использовании различного спортивного инвентаря <i>Развитие данных путем повторения пройденных упражнений в увеличенном количестве и в более быстром 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

4	Разработка природных данных учащихся с применением силовых упражнений Развитие данных путем повторения пройденных упражнений в увеличенном количестве и в более быстром темпе	Упражнения на развитие мышц живота: -различные подъемы вытянутых ног из различных исходных положений в комбинированных темпах -отжимания Упражнения на развитие мышц спины: - подъем корпуса с вытянутыми ногами (лодочка, параллель, колокол) с согнутыми ногами (лягушка, лодочка, параллель) в комбинированных темпах	5					практический
	Итого часов за 3 год обучения		34		34			
1	Введение в профессиональную гимнастику	Здоровый образ жизни как необходимая часть органичного развития артиста балета	2					практический

2	Совершенствование двигательного аппарата	Упражнения на развитие гибкости позвоночника, спины и поясничного отдела («Мостик», «Плут», «берёзка»).	2					практический
		Углублённая растяжка мышц ног и таза: шпагаты во всех направлениях с контролем симметрии.	2					практический
		Упражнения на боковую гибкость, удержания поз с контролем корпуса («ласточка», «камень»).	2					практический
		Балансировка корпуса при плавных подъёмах на полупальцы.	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 перекидаины, вис «улоом», 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	Упражнения на развитие мышц спины: - подъёмы корпуса и ног	2					практический

		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.	3					практический
		Комбинированные упражнения на пресс, спину и ноги в последовательности без пауз.	3					практический
	Итого часов за 4 год обучения		34		34			практический
1	Введение в профессиональную гимнастику	Соблюдение техники безопасности нахождения в закусном пространстве спенического помещения	1					практический
2	Совершенствование двигательного аппарата	Продвинутое упражнения на гибкость позвоночника: - мостик с изменением	2					практический

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

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

	Подъёмы на полупальцы с фиксацией равновесия. Выпады с акцентом на устойчивость таза и вертикаль корпуса. Комбинированные циклы: пресс — спина — ноги — баланс.	2					практический
Итого часов за 5 год обучения		34		34			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:

- непосредствии 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. Крупской, 1973. - 169с.
- 2 Донской Д.Д. Запиорский В.М. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 264 с.
- 3 Ватанова А.Я. Основы классического танца. 9-е издание. СПб. Планета музыки. 2007. - 192 с.
- 4 Каблуков Д. А. Здоровье в балете. 2019. - 152 с.
- 5 Каблуков Д. А. Стопа балерины. 2021. - 220 с.
- 6 Хавигер Дж. С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. Новое слово. 2004. - 116 с.
- 7 Хаас Ж. Анатомия танца. Потурри. 2019. - 296 с.