

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Карпенко Виктор Николаевич  
Должность: Заведующий кафедрой хореографии  
Дата подписания: 2024.06.17 10:22:01  
Уникальный программный ключ:  
556ac330a007d1546f3d1adac07c076912a3e476

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

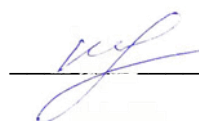
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет народной культуры

Кафедра хореографии

УТВЕРЖДАЮ

зав. кафедрой хореографии



В.Н. Карпенко

17.06. 2024 г. Пр №11

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.В.ДВ.04.01 Партерна гимнастика**

Направления подготовки (профиль): 51.03.02 Народная художественная культура (Руководство хореографическим любительским коллективом (Современный танец))

Форма обучения – очная

Краснодар  
2024

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Партерная гимнастика» студентам очной формы обучения по направлению подготовки 51.03.02 – Народная художественная культура в 1-2 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки Народная художественная культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2017 года, приказ № 1178 основной образовательной программой.

**Рецензенты:**

Зав. кафедры хореографии,  
профессор, кандидат педагогических наук

В.Н. Карпенко

Заслуженная артистка России,  
Главный балетмейстер  
Государственного концертного  
ансамбля танца и песни  
«Кубанская казачья вольница»

И. Ю.Кубарь

**Составители:**

И.А. Карпенко, доцент, Заслуженный работник культуры РФ,  
М.А. Погорелова, старший преподаватель кафедры хореографии

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры хореографии «17» июня 2024 года, протокол № 11

Зав. кафедрой хореографии

В.Н. Карпенко

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО КГИК «18» июня, 2024 г. протокол № 10.

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	4
4. Структура и содержание и дисциплины	5
4.1. Структура дисциплины:	5
4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы	6
5. Образовательные технологии	7
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:	7
6.1. Контроль освоения дисциплины	7
6.2. Фонд оценочных средств	8
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)	10
7.1. Основная литература	10
7.2. Дополнительная литература	10
7.3. Периодические издания	11
7.4. Интернет-ресурсы	11
7.5. Методические указания и материалы по видам занятий	11
7.6. Программное обеспечение	11
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	11
9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)	13

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель:** целью дисциплины «Партерная гимнастика» является формирование исполнительской культуры танца и способности направленного использования обязательных разнообразных параметров и выразительных средств классического танца для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Задачи:

- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- овладеть методикой исполнения элементов партерной гимнастики в сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации профессиональных педагогических умений и навыков;
- совершенствование технических параметров и выразительных средств классической хореографии;
- воспитание убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)», формируемая участниками образовательных отношений.

Направлена на формирование физической культуры личности обучаемого, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Изучение предмета «Партерная гимнастика» тесно связано с изучением дисциплин, как «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Балетная гимнастика», «Спортивные игры», «Анатомо-физиологические основы хореографии»

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С УСТАНОВЛЕННЫМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Наименование компетенций	Индикаторы сформированности компетенций		
	знает	умеет	владеет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	научно-биологические и практические основы физической культуры, спортивной	определять индивидуальные режимы физической нагрузки контролировать направленность ее воздействия на	опытом рациональной организации и проведения самостоятельных занятий в соответствии с индивидуальными

социальной и профессиональной деятельности	тренировки и здорового образа жизни основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма.	организм с разной целевой ориентацией	возможностями организма опытом применения средств оздоровления для самокоррекции здоровья и физического развития
--	--	---------------------------------------	---

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 часа).

#### По очной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Л	ПЗ	СР	
1.	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	1	1-16	-	48	6	Контрольный урок
2.	Практические и методические знания, и их применения на практике	2	1-16		54		Контрольный урок
	Итого:				102	6	Зачет
	Всего				108		

**4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы**

**По очной форме обучения**

№№ Темы	Название раздела	Всего часов	Количество часов			Формируемые компетенции
			Лекции	Практические	Самостоятельная работа	
1	2	3			4	
<b>1 семестр</b>	<b>Раздел 1. Теоретические знания и методическими умения в области Партерной гимнастики</b>					
	<i>Тема 1. Введение. Дисциплина «Партерная гимнастика» и ее особенности.</i>			12	2	УК-7
	<i>Тема 2. Основы обучения партерной гимнастике. Системы организма и их значение. Особенности физического и психического развития. Соответствие эмоционального состояния.</i>			12	2	УК-7
	<i>Тема 3. Комплекс упражнений партерной гимнастики. Характеристика, структура. Упражнения вводной и основной части. Упражнения на расслабление мышечной системы.</i>			12	2	УК-7
	<i>Тема 4. Комплекс упражнений партерной гимнастики. Силовые упражнения. Регулирование нагрузки. Релаксация в комплексе упражнений.</i>			12		УК-7
<b>II СЕМЕСТР</b>	<b>Раздел 2. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками</b>					УК-7
	<i>Тема 5. Средства регулирования и восстановления функций организма. Дыхание в хореографии</i>			14		УК-7
	<i>Тема 6. Опыт-экспериментальная работа по исследованию нетрадиционно смешанных видов гимнастик как средств гармонизации физического развития в условиях хореографического класса.</i>			14		УК-7
	<i>Тема 7. Комплекс упражнений</i>			14		УК-7

	<i>партерной гимнастики в режиме par terres. Упражнения в паре. Усложнение комплекса. Упражнения на расслабление.</i>					
	<b>Тема 8. Комплекс упражнений партерной гимнастики. Упражнения группы allegro. Усложнения. Упражнения на расслабление.</b>			12		
<b>Вид итогового контроля (зачет)</b>						
<b>Итого:</b>				102	6	
<b>ВСЕГО:</b>		108				

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- разбор конкретных ситуаций,
- создание ситуаций творческого поиска,
- разработка и использование мультимедийных пособий и программ,
- создание творческих проектов,
- моделирование учебных ситуаций,
- мастер-классы,
- участие в международных научных конференциях,
- написание научных статей, рефератов,
- встреча с российскими и зарубежными специалистами.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 6.1. Контроль освоения дисциплины

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры». Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

Текущий контроль успеваемости студентов по дисциплине производится в следующих формах:

- устный опрос;
- практические задания.

Рубежный контроль предусматривает оценку знаний, умений и навыков студентов по пройденному материалу по данной дисциплине на основе текущих оценок, полученных ими на занятиях за все виды работ. В ходе рубежного контроля используются следующие методы оценки знаний:

- студентов устные ответы;
- оценка выполнения самостоятельной работы;
- практические работы;
- работа с первоисточниками;
- реферативная;
- исследовательская работа;
- выполнение заданий в форме реализации НИРС.

Промежуточный контроль по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета на 2 семестре.

## **6.2. Фонд оценочных средств**

### **6.2.1. Примеры тестовых заданий (ситуаций) (не предусмотрено)**

### **6.2.2 Контрольные вопросы для проведения текущего контроля**

#### **1 семестр.**

1. Деятельностная сущность партерной гимнастики в различных хореографических стилях.
2. Ценности партерной гимнастики, их влияние на различные сферы деятельности человека.
3. Разделы, входящие в состав партерной гимнастики
4. Взаимосвязь современной науки и партерной гимнастики.
5. Воспитание культуры тела в движении через выразительные средства партерной гимнастики.
6. Свойство партерной гимнастики способствовать раскрытию физического потенциала хореографа.
7. Основы обучения партерной гимнастике.
8. Особенности физического и психического развития.
9. Системы человеческого организма и их значение (опорно-двигательная, дыхательная, мышечная и сердечно-сосудистая).
10. Развитие двигательных функций посредством партерной гимнастики (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).
11. Влияние партерной гимнастики в исправление некоторых недостатков в осанке, а именно сутулость, ассиметрию лопаток, увеличенного прогиба в поясничном отделе позвоночника.
12. Коррекционная гимнастика, ее влияние на общее состояние здоровья человеческого организма.
13. Распределение физических нагрузок, постепенно ее увеличение и чередование движений.
14. Исправление недостатков осанки посредством партерной гимнастики.
15. Рекомендуемые движения при «х»-образных ногах и «о»-образных ногах, элементы, способствующие растяжки мышц.
16. Развитие координации движений в упражнениях на полу.
17. Упражнения вводной партерной гимнастики.
18. Упражнения основной части партерной гимнастики (упражнения на развитие гибкости позвонков, упражнения на развитие вращательной подвижности тазобедренных суставов; виды растяжки)
19. Растяжка и ее виды.
20. Основной набор упражнений, входящих в основную часть партерной гимнастики (упражнения на развитие силы мышц бедра (покачивания); перекаты; кувырки; перегибы корпуса; растяжки с опорой на пятки и на внутреннюю часть стопы)
21. Растяжки с партнером. Правила растяжки с партнером;
22. Основной комплекс упражнений партерной гимнастики.
23. Силовые упражнения.
24. Регулирование нагрузки.
25. Упражнения на расслабление мышечной системы.
26. Значение релаксации в комплексе упражнений тренажной классики. Полная и частичная релаксация.
27. Целесообразность использования изометрических упражнений
28. Основные изометрические упражнения.
29. Полезность изометрических упражнений



30. Занятия со штангой. (Мужской класс).
31. Рекомендуемые упражнения со штангой (Прыжки со штангой на двух ногах, на одной ноге, выпрыгивание из полуприседания, штанга на плечах).

## **2 семестр.**

1. Средства регулирования и восстановления функций организма.
2. Дыхание в партерной гимнастике, его роль и влияние на системы организма человека.
3. Упражнения, выполненные с применением специальных дыхательных техник в партерной гимнастике.
4. Взаимосвязь дыхания и движения в современных направлениях танца.
5. Упражнения настройки на дыхание. Примеры упражнений на исследование дыхания через движение.
6. Нетрадиционно смешанные виды гимнастик как средств гармонизации физического развития в условиях хореографического класса
7. Навыки использования элементов развивающей и коррекционной гимнастики, направленной на общую подготовку, занимающихся хореографией и подготовку к профессиональной деятельности танцовщика.
8. Комплекс упражнений партерной гимнастики в режиме *par terres*.
9. Упражнения на расслабление, их значение в партерной гимнастике.
10. Работа в паре. Правила работы с партнером.
11. Движение исполнителя на полу – существенная часть партерной гимнастики.
12. Статический стретчинг. Динамический стретчинг. Основные правила стретчинга.
13. «Партерная классика» является одной из специальных сопутствующих дисциплин в классическом хореографическом образовании.
14. Упражнения стретч характера (растяжки): фиксированные наклоны корпуса к ногам; пульсирующие наклоны торса вперед или к ногам во второй и первой позициям; открытие ноги с помощью рук, держа «рабочую» ногу за пятку или за щиколотку.
15. Комплекс упражнений партерной гимнастики.
16. Упражнения на расслабление.

### **6.2.3. Примерная тематика вопросов к зачету по дисциплине**

1. «Партерная гимнастика» и ее особенности.
2. Разделы, входящие в состав партерной гимнастики
3. Взаимосвязь современной науки и партерной гимнастики.
4. Воспитание культуры тела в движении через выразительные средства партерной гимнастики.
5. Свойство партерной гимнастики способствовать раскрытию физического потенциала хореографа.
6. Основы обучения партерной гимнастике.
7. Системы организма и их значение.
8. Комплекс упражнений партерной гимнастики. Характеристика, структура.
9. Упражнения вводной и основной частей партерной гимнастики.
10. Упражнения на расслабление мышечной системы.
11. Комплекс упражнений партерной гимнастики.
12. Силовые упражнения партерной гимнастики.
13. Регулирование нагрузки в партерной гимнастики.

14. Релаксация в комплексе упражнений партерной гимнастики.
15. Средства регулирования и восстановления функций организма.
16. Дыхание в партерной гимнастики.
17. Опыттно-экспериментальная работа по исследованию нетрадиционно смешанных видов гимнастик.
18. Комплекс упражнений партерной гимнастики в режиме par terres.
19. Упражнения в паре в партерной гимнастике.
20. Упражнения на расслабление в партерной гимнастике.
21. Комплекс упражнений партерной гимнастики.

#### **6.2.4. Примерная тематика курсовых работ (не предусмотрено).**

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **7.1. Основная литература**

1. Васильков, В.Г. Физическое воспитание как средство целостного развития личности студента вуза : 13.00.05-"Теория, методика и организация социально-культурной деятельности":автореф. дис. канд. пед. наук / В. Г. Васильков ; В.Г. Васильков. - СПб. : СПбГУКИ, 2003. - 24 с. - Б.ц.

2. Чуйко, Ю.И. Курс лекций по физической культуре : учебно-метод. пособие для студентов очной и заочной форм обучения / Ю. И. Чуйко, В.М. Хамзин ; М-во культуры РФ; КГИК. - Краснодар: КГИК, 2016. - 175 с.

3. Чуйко, Ю.И. Реферат по физической культуре : учеб.-метод. пособие для студентов КГУКИ / Ю. И. Чуйко, В. Г. Выскубов. - Краснодар, 2007. - 26 с. - 30.00.

4. Васильков, В.Г. Физическое воспитание как средство целостного развития личности студента вуза : 13.00.05-"Теория, методика и организация социально-культурной деятельности":автореф. дис. канд. пед. наук / В. Г. Васильков ; В.Г. Васильков. - СПб. : СПбГУКИ, 2003. - 24 с. - Б.ц.

5. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. [для бакалавров] / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов ; [ред. И.В. Пирогова]. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2016. - 298 с. - (Высш. образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-3270-5 : 1201.00.

### **7.2. Дополнительная литература:**

1. Буянов, М.В. Физическая культура как культурфилософский феномен (историко-функциональный подход) : 24.00.01-теория и история культуры: автореф. дис. канд. филос. наук / М. В. Буянов ; М.В. Буянов. - Саранск : Изд-во Мордов. ун-та, 2002. - 17 с. - Б.ц.

2. Формирование ценностных ориентаций у студентов вузов физической культуры, спорта и туризма : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08: защищена 23.06.2006 г. / Н. А. Савина ; Савина Наталья Александровна. - Краснодар, 2006. - 171 с. - Б.ц.

3. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

4. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

5. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

6. Никифоров, Н.В. Формирование ценностей здорового образа жизни в условиях досугового объединения спортивно-оздоровительной направленности [Текст] : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.05 : защищена 30 марта 2012 г. / Н. В. Никифоров ; Никифоров Николай Владимирович. - Казань, 2012. - 22 с. - б. ц.

### **7.3. Периодические издания**

1. «Теория и практика физической культуры» – ежемесячный научно-теоретический журнал.
2. «Физкультура и спорт» – ежемесячный иллюстрированный журнал.

### **7.4. Интернет-ресурсы**

4. <http://news.sportbox.ru/>
5. <http://fizkultura-na5.ru/>
6. <http://sport-men.ru/>
7. [http://bibl.kfmesi.ru/files/ymk/fizkylt\\_1.pdf](http://bibl.kfmesi.ru/files/ymk/fizkylt_1.pdf)

### **7.5. Методические указания и материалы по видам занятий.**

Каждый год обучения партерной гимнастики имеет свою программу, цели и задачи. Для развития техники и профессиональных навыков необходимо уделять внимание работе над выворотностью, танцевальным шагом, правильной постановке корпуса, рук, головы, гибкостью, устойчивостью, четкой координации движения, прыжку.

### **7.6. Программное обеспечение**

- MSWindows 10
- MSofficeprof 2007
- Astralinux 1.6
- P7-Офис
- Libreoffice
- Kaspersky Enpondsecurity 11
- Sky DNS
- Adobe Photoshop CS3
- Adobe illustrator CS3
- Adobe indesign CS3
- Adobe Photoshop CS6
- Adobe master collection CS 6
- Adobe creative cloud

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Балетные станки, зеркала, музыкальные инструменты (рояль, баян), аудиоаппаратура, телевизор, DVD-проигрыватель, нотные материалы, аудио и видеоматериалы по методике преподавания хореографических дисциплин, видеофильмы и видеозаписи уроков и экзаменов, балетных спектаклей классического и современного репертуара мировых балетных компаний, видеоматериалы, научная и учебная литература и народно – сценической и национальной хореографии, творчестве

выдающихся мастеров народного танца, государственных академических коллективах, афиши и материалы о фестивалях и конкурсах народного художественного творчества.

**9. Дополнения и изменения  
к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)**

на 20 \_\_\_\_ -20 \_\_\_\_ уч. год

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_.

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры \_\_\_\_\_

Протокол №\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Исполнитель(и):

/	/	/	/
(должность)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
/	/	/	/
(должность)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)

Заведующий кафедрой

/	/	/	/
(наименование кафедры)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)