

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Карпенко Виктор Николаевич  
Должность: Заведующий кафедрой хореографии  
Дата подписания: 2024.06.17 17:38:39  
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.01.03 Балетная гимнастика**

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

Форма обучения – очная, заочная

Краснодар  
2024

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Балетная гимнастика» студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 51.03.02 – Народная художественная культура в 3-4 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.

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	5
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	7
5. Образовательные технологии	9
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:	9
6.1. Контроль освоения дисциплины	
6.2. Фонд оценочных средств	
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)	12
7.1. Основная литература	12
7.2. Дополнительная литература	12
7.3. Периодические издания	13
7.4. Интернет-ресурсы	13
7.5. Методические указания и материалы по видам занятий	13
7.6. Программное обеспечение	13
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	13
9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)	14

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель:** развивать важнейшие качества, составляющие основу исполнительского мастерства хореографа, силу и выносливость. Изучение методики преподавания балетной гимнастики. Освоение школы, традиций накопленных отечественной балетной хореографией. Суммирование разнообразных теоретических и практических знаний, способствующих формированию педагога-хореографа. Развитие пластичности и выразительности движения.

**Задачи:**

- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- 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 процесса формирования мышечной силы и укрепления связок и сухожилий, направленных на приобретении виртуозной техники в строгом соответствии с методикой классического танца;
- совершенствования исполнительского мастерства;
- воспитание убеждённости в необходимости регулярно заниматься совершенствованием своего тела;
- изучении основных элементов классического танца;
- овладение навыками координации движений;
- развитие выносливости.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности, их хореографической 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)».

Направлена на формирование хореографической 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 «Балетная гимнастика» тесно связано с изучением дисциплин, как «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Партерная гимнастика», «Спортивные игры», «Анатомо-физиологические основы хореографии».

## **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Наименование компетенций	Индикаторы сформированности компетенций		
	знает	умеет	владеет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-биологические и практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма.	определять индивидуальные режимы физической нагрузки контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией	опытом рациональной организации и проведения самостоятельных занятий в соответствии с индивидуальным и 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 1 зачетная единица (54 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.	<b>Теория и методика основополагающих</b>	3	1-16	-	48	6	Контрольный урок

	<b>принципов в области Балетной гимнастики.</b>						
2.	<b>Основы профессиональных навыков для совершенствования и дальнейшего технического развития.</b>	4	1-16		54		Контрольный урок
2	Итого:				102	6	Зачет
4	Всего				108		

По заочной 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	
3.	<b>Теория и методика основополагающих принципов в области Балетной гимнастики.</b>	3	1-16	-	12	42	Контрольный урок
4.	<b>Основы профессиональных навыков для совершенствования и дальнейшего технического развития.</b>	4	1-16		12	42	Контрольный урок

2	Итого:				24	84	Зачет
4	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>3 семестр</b>	<b>Раздел 1. Теория и методика основополагающих принципов в области Балетной гимнастики</b>					
	<b>Тема 1. «Средства развития силы и выносливости за счет увеличения количества движений».</b>			16	2	УК-7
	<b>Тема 2. «Средства развития силы и выносливости за счет ускорения или замедления темпа».</b>			16	2	УК-7
	<b>Тема 3. «Методика построения урока балетной гимнастики».</b>			16	2	УК-7
<b>4 семестр</b>	<b>Раздел 2. Основы профессиональных навыков для совершенствования и дальнейшего технического развития.</b>					УК-7
	<b>Тема 4. «Тренажная классика как составляющая балетной гимнастики в развитии исполнительского мастерства».</b>			27		УК-7
	<b>Тема 5. «Методика ведения урока балетного тренажа»</b>			27		УК-7

	(тренажная классика)».					
<b>Вид итогового контроля (зачет)</b>						
<b>Итого:</b>				102	6	
<b>ВСЕГО:</b>		108				

### По заочной форме обучения

№№ Темы	Название раздела	Всего часов	Количество часов			Формируемые компетенции
			Лекции	Практические	Самостоятельная работа	
1	2		3			4
<b>3 семестр</b>	<b>Раздел 1. Теория и методика основополагающих принципов в области Балетной гимнастики</b>					
	<b>Тема 1. «Средства развития силы и выносливости за счет увеличения количества движений».</b>			4	14	УК-7
	<b>Тема 2. «Средства развития силы и выносливости за счет ускорения или замедления темпа».</b>			4	14	УК-7
	<b>Тема 3. «Методика построения урока балетной гимнастики».</b>			4	16	УК-7
<b>4 семестр</b>	<b>Раздел 2. Основы профессиональных навыков для совершенствования и дальнейшего технического развития.</b>					УК-7
	<b>Тема 4. «Тренажная классика как составляющая балетной гимнастики в развитии исполнительского мастерства».</b>			6	22	УК-7
	<b>Тема 5. «Методика ведения урока балетного тренажа (тренажная классика)».</b>			6	18	УК-7



<b>Вид итогового контроля (зачет)</b>				
<b>Итого:</b>			24	84
<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 ВПО «Краснодарский государственный институт культуры». Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине производится в следующих формах:

- устный опрос;
- практическое 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 4 семестре.

## **6.2. Фонд оценочных средств**

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

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

#### **3 семестр.**

1. Средства развития силы и выносливости за счет увеличения количества движений в балетной гимнастике.
2. Процесс формирования мышечной силы и укрепления связок и сухожилий, направленный на приобретение виртуозной техники, начинается с выработки выворотности в балетной гимнастике.
3. Виды выворотности (активная, пассивная, дополнительная, общая выворотность в балетной гимнастике). Их роль и значение.
4. Значение подвижности ноги в тазобедренном суставе в балетной гимнастике.
5. Физиологические особенности строения ноги.
6. Двигательно-мышечный аппарат, его роль в развитии всего организма в целом.
7. Средства развития силы и выносливости за счет ускорения или замедления темпа.
8. Амплитуда движений, ее значение и роль в балетной гимнастике.
9. Распределение физической нагрузки, учитывая ритмическую составляющую.
10. Методика построения урока балетной гимнастики.

#### **4 семестр.**

1. Методика построения урока тренажной классики
2. Балетная гимнастика, ее роль и значение в хореографическом искусстве.
3. Влияние партерной гимнастики на дальнейшее развитие физических данных.
4. Роль и значение в хореографическом искусстве экзерсиса у палки.
5. Методика построения урока тренажной классики.
6. Allegro, подготовка к прыжкам и их виды.
7. Методика построения урока классического тренажа
8. Комплекс упражнений партерной гимнастики.
9. Упражнения на расслабление.

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

1. «Балетная гимнастика» и ее особенности.
2. Разделы, входящие в состав балетной гимнастики
3. Взаимосвязь современной науки и балетной гимнастики.
4. Основы обучения балетной гимнастики.
5. Комплекс упражнений балетной гимнастики. Характеристика, структура.
6. Упражнения вводной и основной частей балетной гимнастики..

7. Комплекс упражнений балетной гимнастики.
8. Силовые упражнения балетной гимнастики.
9. Регулирование нагрузки в балетной гимнастики.
10. Дыхание в балетной гимнастики.
11. Средства развития силы и выносливости за счет увеличения количества движений в балетной гимнастике.
12. Процесс формирования мышечной силы и укрепления связок и сухожилий, направленный на приобретение виртуозной техники, начинается с выработки выворотности в балетной гимнастике.
13. Виды выворотности (активная, пассивная, дополнительная, общая выворотность в балетной гимнастике). Их роль и значение.
14. Значение подвижности ноги в тазобедренном суставе в балетной гимнастике.
15. Физиологические особенности строения ноги.
16. Двигательно-мышечный аппарат, его роль в развитии всего организма в целом.
17. Средства развития силы и выносливости за счет ускорения или замедления темпа.
18. Амплитуда движений, ее значение и роль в балетной гимнастике.
19. Распределение физической нагрузки, учитывая ритмическую составляющую.
20. Методика построения урока балетной гимнастики.
21. Методика построения урока тренажной классики.
22. Балетная гимнастика, ее роль и значение в хореографическом искусстве.
23. Влияние балетной гимнастики на дальнейшее развитие физических данных.
24. Роль и значение в хореографическом искусстве экзерсиса у палки.
25. Методика построения урока тренажной классики.
26. Allegro, подготовка к прыжкам и их виды.
27. Методика построения урока классического танца.
28. Комплекс упражнений балетной гимнастики.
29. Упражнения на расслабление.

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

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

#### **7.1. Основная литература**

1. Каблуков Д.А. Здоровье в балете. – Владивосток: Изд-во «ЛИТ», 2019. – 152 с.
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. Каблуков, Д.А. Стопа балерины. – Владивосток: АО «ИПК «Дальпресс», 2020. – 200 с.

4. Джозеф С. Хафилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки, – Москва: Изд-во «Новое слово», 2007. – 116 с.

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. 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>

2. 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>

3. 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>

4. 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)