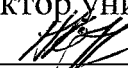


Учреждение образования
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор университета

 Н.В.Карчевская

31 октября 2025 г.

Регистрационный № УД-6/25-31/зуч.

ГИМНАСТИКА И СТРЕТЧИНГ

Учебная программа учреждения образования по учебной дисциплине
для специальности
6-05-0215-03 Хореографическое искусство

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 6-05-0215-03-2023 по специальности 6-05-0215-03 Хореографическое искусство, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 21 августа 2023 г. № 270, учебных планов БГУКИ по специальности 6-05-0215-03 Хореографическое искусство

СОСТАВИТЕЛЬ:

А.В. Ковалёва, преподаватель кафедры хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств».

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Ж.В. Лебедева, преподаватель учреждения образования «Белорусская государственная гимназия-колледж», заслуженная артистка Республики Беларусь;

И.М. Громович, декан факультета музыкального и хореографического искусства учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 2 от 28.09.2025);

Президиумом научно-методического совета учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 1 от 23.10.2025)

СОГЛАСОВАНО

Директор государственного учреждения образования «Белорусский государственный академический заслуженный хореографический ансамбль «Хорошки»



Абдул Р.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Гимнастика и стретчинг» является необходимой составляющей в процессе подготовки специалиста в сфере профессионального хореографического искусства, дает четкое представление будущему специалисту-хореографу о месте и роли гимнастики и стретчинга в искусстве танца, раскрывает современные требования к компетенциям выпускников.

Учебная дисциплина «Гимнастика и стретчинг» является факультативной дисциплиной, необходимой частью хореографического образования, поскольку полноценная подготовка студента предполагает наличие знаний и практических навыков в области развития танцевальных данных (гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности суставов). Также, наравне с высоким уровнем физической подготовки, важно умение осознанно управлять своим телом, способность применять приобретенные навыки в своем виде танца (народный, современный, эстрадный, балльный).

Освоение учебной дисциплины «Гимнастика и стретчинг» направлено на приобретение студентами высокого уровня исполнительской техники по своей профилизации. Программа учебной дисциплины находится в тесной взаимосвязи с такими учебными дисциплинами как «Классический танец», «Хореографический ансамбль», «Дуэтно-сценический танец» и другими.

Учебная дисциплина «Гимнастика и стретчинг» состоит из практических занятий, которые направлены на формирование профессиональных навыков и умений, а также развитие творческих способностей и совершенствование исполнительской техники. На занятиях студенты приобретают знания и практические навыки по технике и методике выполнения специальных движений. Учатся правильно их применять в процессе своей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа студентов направлена на активизацию познавательной деятельности и включает в себя работу со специальной литературой, логическое изложение учебного материала, просмотр видео уроков ведущих специалистов в этой области знаний, самостоятельное составление комплексов упражнений.

Цель учебной дисциплины: приобретение студентами специальных знаний, умений и навыков в сфере двигательной активности, позволяющих развивать гибкость и пластику тела, изменять диапазон движений, сделать их более свободными, что в дальнейшем способствует успешному освоению технически сложных танцевальных движений в разных направлениях хореографического искусства.

Задачи учебной дисциплины:

- освоить комплексы упражнений, способствующие развитию гибкости, силы, выносливости, правильной осанки, шага;
- сформировать навык выполнения системы упражнений по стретчингу;
- сформировать правильное отношение к развитию пластики тела;

- понимать принципы подготовки к исполнению технически сложных элементов и движений.

В итоге изучения дисциплины студент должен *знать*:

- основные правила и принципы построения занятий по гимнастике и стретчингу;
- специальные приемы и способы для развития двигательной активности и гибкости;
- методику проведения занятий по гимнастике и стретчингу;
- профессиональные педагогические приемы и методы, необходимые для передачи навыков обучающимся;

уметь:

- освоить правильное выполнение комплексов упражнений, способствующих развитию гибкости, силы, выносливости, правильной осанки, шага;
- обладать профессиональными педагогическими навыками, необходимыми для передачи навыков обучающимся;
- составить урок по гимнастике и стретчингу, учитывая специфику танцевального направления;

владеть:

- навыками исполнения комплексов упражнений, способствующих развитию гибкости, силы, выносливости, правильной осанки, шага.

Изучение учебной дисциплины «Гимнастика и стретчинг» направлено на формирование у студентов специализированной компетенций: применять в профессиональной деятельности средств создания художественной образа с помощью пластики человеческого тела.

В рамках образовательного процесса по учебной дисциплине студент должен не только приобрести теоретические и практические знания, умения и навыки по специальности, но и развить свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной и социально-культурной жизни страны.

В соответствии с учебными планами на изучение учебной дисциплины «Гимнастика и стретчинг» на дневной форме обучения всего предусмотрено 70 часов, из которых 70 часов – аудиторные занятия. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: практические занятия – 70 часов. Учебная дисциплина изучается на 3 курсе обучения, рассчитана на 2 семестра (5-6 семестры).

Рекомендованные формы текущей аттестации – опрос, творческое задание; промежуточной аттестации – зачеты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. Стретчинг в системе профессионального обучения

Понятие о стретчинге. Принципы построения занятий (перегрузки, обратимости, специфичности).

Знакомство с анатомией, с целью более точного понимания работы мышечного аппарата.

Специальные упражнения, влияющие на повышение и развитие двигательных профессиональных способностей.

Связь специальных упражнений гимнастики и стретчинга с танцем.

Раздел 2. Особенности упражнений стретчинга для развития различных групп мышц

Структура и содержание занятия: разминка, растягивание, сложные статичные и трюковые элементы.

Комплексы упражнений стретчинга, направленные на растягивание отдельных мышечных групп:

- верхних: шея, плечевой пояс, руки, запястья;
- средних: спина, боковые поверхности торса, косые мышцы живота и ротаторы спины;
- нижних: группа всех мышц ног, голеностопный сустав и подъем стопы.

Раздел 3. Использование элементов художественной гимнастики в партере

Современные методы и формы достижения положительных результатов в развитии танцевального шага, гибкости тела.

Разучивание и выполнение комплексов физических упражнений (поз) статического и динамического характера. Способы выполнения упражнений стретчинга: динамические пружинистые упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятий, заканчивающиеся удержанием статической позы (комбинированные упражнения).

Раздел 4. Роль дыхания на занятиях по стретчингу

Упражнения для развития дыхания. Управление дыханием (исследование действий мышц, участвующих в процессе дыхания). Виды дыхания.

Фазы дыхания (выдох, задержка, вдох).

Специальные упражнения укрепляющие и развивающие мышцы дыхательной системы.

Процесс дыхания и принципы его соединения с движениями.

Раздел 5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и стретчингу

Требования, предъявляемые к местам занятий (температурный режим, покрытие пола, наличие вспомогательных атрибутов для занятий). Важность и необходимость наличия соответствующей формы одежды и обуви.

Причины возникновения травм и меры предупреждения. Возникающая опасность при нарушении основных принципов и методов обучения и правил организации занятий.

Профилактика травматизма. Соблюдение правил техники безопасности.

Раздел 6. Партерная гимнастика как разновидность стретчинга

Различные методы выполнения упражнений партерной гимнастики из исходных положений сидя, лежа, на боку и различных упоров. Принципы построения исходных положений тела.

Интенсивность и длительность в сериях комплекса партерной гимнастики. Особенности подбора музыкального сопровождения для занятий.

Упражнения на развитие гибкости тела, эластичности мышц, развития подвижности суставов. Разработка гибкости позвоночника.

Использование сознания в совершенствовании физических навыков. Важность наличия мысленных связей с движением в процессе занятий. Визуализация (создание мысленных образов) и снятие психического напряжения в процессе занятий.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов
		Практические занятия
1.	Стретчинг в системе профессионального обучения	10
2.	Особенности упражнений стретчинга для развития различных групп мышц	20
3.	Использование элементов художественной гимнастики в партере	14
4.	Роль дыхания на занятиях по стретчингу	2
5.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и стретчингу	4
6.	Партерная гимнастика как разновидность стретчинга	20
	Всего	70

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Литература

Основная

1. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль, Т. А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Москва : ИНФРА-М, 2024. – 335 с. – URL : <https://znanium.ru/catalog/product/2139303>.
2. Лысенкова, В. В. Классический танец : учебное пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Хореографическое искусство (по направлениям)» / В. В. Лысенкова. – Минск: Народная асвета, 2019. – С.152-208; 248-284; 328-398.
3. Хаас, Жаки Грин. Анатомия танца. Новая редакция / Ж. Г. Хаас ; [пер. с англ. В. М. Боженова]. – Минск : Попурри, [2022]. – 295 с.

Дополнительная

1. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии: учеб. пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры. – Москва: Искусство, 1979. – 184 с.
2. Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства : учебное пособие. – Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2014. – 260.
3. Карпенко, В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности и охраны труда в хореографии : учебное пособие для студентов хореографических отделений средних профессиональных и высших учебных заведений по укрупненной группе специальностей 52.02.00 «Сценические искусства и литературное творчество». – Москва : ИНФРА-М, 2019. – 139.

Перечень рекомендуемых средств диагностики результатов учебной деятельности

1. Фронтальный опрос на практических занятиях.
2. Репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков).
3. Эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).
4. Методы практической диагностики (практический показ движений и упражнений в чистом виде, в комбинациях).
5. Творческое задание
6. Зачет.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу
1. Хореографический ансамбль	Хореографии	Дублирования нет	Согласовать
2. Дуэтно-сценический танец	Хореографии	Дублирования нет	Согласовать
3. Классический танец	Хореографии	Дублирования нет	Согласовать