

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**
**ГОУК ЛНР «ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ М. МАТУСОВСКОГО»**

Факультет культуры

Кафедра хореографического искусства

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ И.А.Федоричева

_____ 29.08. 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ТРЕНАЖ**

Уровень основной образовательной программы – бакалавриат
Направление подготовки – 52.03.01 Хореографическое искусство (Бальная хореография, Народная хореография, Современная хореография)

Статус дисциплины – вариативная

Учебный план 2018 года

Описание учебной дисциплины по формам обучения

Курс	Семестр	Очная						Заочная									
		Всего час. / зач. единиц	Всего аудиторных час.	Лекции. часов	Инд. занятия	Практ. (семинарские) занятия. час.	Самост. работа. час..	Форма контроля	Курс	Семестр	Всего час. / зач. единиц	Всего аудиторных час.	Лекции. часов	Практ. (семинарские) занятия. час.	Самост. работа. час.	Контрольная работа	Форма контроля
1	1.2		70			70	132	Зачет (2)	1	1.2		8		8	222		Зачет (2)
2	3.4		70			70	132		2	3.4		8		8	222		
3	5.6		34			34	66	Зачет (5),	3	5.6		4		4	112		Зачет (5),
Всего		14	174			174	330	Зачет	Всего		14	20		20	556		Экзамен

Рабочая программа составлена на основании учебного плана с учетом требований ООП и ГОС ВО, утвержденного Министерством образования и науки Луганской Народной Республики.

Программу разработал _____ Е.Н. Федотова, преподаватель кафедры хореографического искусства.

Рассмотрено на заседании кафедры хореографического искусства (ГОУК ЛНР «ЛГАКИ имени М.Матусовского)

Протокол № 1 от 28.08 2019 г. Зав. кафедрой _____ О.П.Потемкина

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Тренаж» является вариативной частью дисциплин ООП ГОС ВО (уровень бакалавриата) и адресована студентам 1-3 курсов (I - V семестр) направления подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство ГОУК ЛНР «Луганская государственная академия культуры и искусств имени М.Матусовского». Дисциплина реализуется кафедрой хореографического искусства.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с целостным представлением о строении и закономерностях формирования тела танцора, методикой исполнения комплекса упражнений, составления комбинаций, построения и проведения занятия по тренажу с учетом особенностей возрастного состава обучающихся.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме:

- практический показ

И итоговый контроль в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 14 зачетных единицы, 504 час. Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия – практические занятия – 174 часа для очной формы обучения и 20 часа для заочной формы обучения, самостоятельная работа – 330 часов для очной формы обучения и 556 часов для заочной формы обучения.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Тренаж» выступает физическое усовершенствование исполнителя, овладение виртуозными танцевальными движениями.

Задачи дисциплины:

- развитие силы и выносливости;
- гибкости и пластики тела; координации движений и ориентации в пространстве;
- ознакомление с методикой развития суставно-связочного аппарата к исполнению многообразных танцевальных движений пластической выразительности и виртуозной техники;
- развитие волевых качеств: целенаправленности, настойчивости, осознанной дисциплины, трудоспособности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина «Тренаж» относится к вариативной части. Данному курсу должно сопутствовать изучение дисциплин «Классический танец и методика его преподавания», «Основы анатомии и физиологии в хореографии», которые логически, содержательно и методически связаны с дисциплиной «Современный танец и методика его преподавания», «Аесамбль»

Изучение дисциплины «Тренаж» способствует успешному овладению студентами таких дисциплины как «Ансамбль».

В программе учтены межпредметные связи с другими учебными дисциплинами.

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций в соответствии с ГОС ВО направления 52.03.01 Хореографическое искусство

Общекультурные компетенции (ОК):

№ компетенции	Содержание компетенции
ОК – 7	способностью к самоорганизации и самообразованию

Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

№ компетенции	Содержание компетенции
ОПК - 4	способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности

Профессиональные компетенции (ПК):

№ компетенции	Содержание компетенции
ПК-4	способностью создавать учебные танцевальные композиции от простых комбинаций до небольших музыкально-хореографических форм
ПК-14	способностью профессионально работать с исполнителями, корректировать их ошибки, иметь четкие художественные критерии подбора исполнителей, воспитывать потребность постоянного самосовершенствования у артиста
ПК-49	способностью концентрировать внимание и исполнительскую волю, решать различные психотехнические задачи на точность восприятия, концентрации внимания, повышение степени автоматизированности движений, мобилизовывать и восполнять психофизические и психофизиологические резервы организма в регулярной исполнительской деятельности

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать**:

- формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от физиологических особенностей;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса
- упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков;
- методические принципы и методы физического воспитания;
- физические качества, двигательные умения и навыки, формы занятий, структуру учебно-тренировочного занятия, основы планирования учебно-тренировочного процесса;
- основные понятия возрастной и педагогической психологии, основные психологические механизмы функционирования и развития личности в хореографической деятельности, методы изучения психики, применяемые в возрастной и педагогической психологии.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен владеть **навыками**:

- составления и проведения самостоятельных занятий комплексами упражнений тренировочной направленности;
- практического использования полученных знаний;
- исполнения виртуозными движениями в танце;
- обучения двигательными умениями и навыками, техническими приемами в хореографическом искусстве;
- оценки уровня физического развития учащегося.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен владеть **умениями:**

- использовать средства и методы физической развития в саморазвитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
- пользоваться учебно-научной, научно-популярной литературой, сетью интернет для профессиональной деятельности;
- осваивать и преодолевать технические трудности при выполнении комплекса упражнений и разучивании хореографического произведения;
- выявлять потенциал физической работоспособности обучающегося и планировать тренировочный процесс;
- дать психологическую характеристику личности, использовать результаты психологического анализа обучающегося в интересах повышения эффективности работы.

5. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Названия разделов и тем	Количество часов								
	очная форма					заочная форма			
	все го	в том числе				все го	в том числе		
		л	п	инд	с.р.		л	п	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I семестр									
Тема 1. Тренировочные упражнения партерного экзерсиса	66		33		33	58		2	56
Тема 2. Необходимые анатомо-физиологические знания в работе хореографа	35		2		33	57		2	55
Всего в I семестре	101		35		66	115		4	111
II семестр									
Тема 3. Система упражнений для правильного дыхания в период физических нагрузок	38		5		33	58		2	56
Тема 4. Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставно-связочного аппарата	63		30		33	57		2	55
Всего в II семестре	101		35		66	115		4	111
Всего в I и II семестрах	202		70		132	230		8	222
III семестр									
Тема 5. Комплекс упражнений на воспитание выносливости и силы ног	51		18		33	58		2	56
Тема 6. Развитие музыкально-координационных навыков	50		17		33	57		2	55
Всего в III семестре	101		35		66	115		4	111
IV семестр									
Тема 7. Методика подготовки к женским виртуозным движениям в танце	51		18		33	58		2	56
Тема 8. Методика подготовки к мужским виртуозным движениям в танце	50		17		33	57		2	55
Всего в IV семестре	101		35		66	115		4	111
Всего в III и IV семестрах	202		70		132	230		8	222
V семестр									
Тема 9. Особенности тренировочной работы с детьми разных возрастных групп	100		34		66	116		4	112
Всего в V семестре	100		34		66	116		4	112
Всего часов по дисциплине	504		174		330	576		20	556

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

I СЕМЕСТР

Тема 1. Тренировочные упражнения партерного экзерсиса

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага. Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе. Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника

Тема 2. Необходимые анатомо-физиологические знания в работе хореографа

Классификация полуподвижных и подвижных соединений костей, их влияние на движение. Общий анализ скелетных мышц. Теория механических и динамических свойств мягких тканей. Анатомия и гибкость свободной нижней конечности и тазового пояса. Анатомия и гибкость позвоночного столба. Анатомия и гибкость верхней конечности.

II СЕМЕСТР

Тема 3. Система упражнений для правильного дыхания в период физических нагрузок

Особенности трехфазного дыхания. 15 упражнений для усвоения трехфазного дыхания. Соединение трехфазного дыхания с движением

Тема 4. Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставно-связочного аппарата

Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника. Упражнения для развития подвижности суставов плечевого пояса. Упражнения для развития подвижности суставов кисти. Упражнения для развития гибкости позвоночного столба. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов. Упражнения для развития подвижности голеностопных суставов.

III СЕМЕСТР

Тема 5. Комплекс упражнений на воспитание выносливости и силы ног

Упражнения на тренировку мышц ног. Упражнения на тренировку мышц спины. Упражнения на тренировку мышц рук. Упражнения на тренировку мышц пресса.

Тема 6. Развитие музыкально-координационных навыков

Понятие координация и ее виды. Музыка и выразительные движения. Упражнения на развитие равновесия. Перемещение в пространстве: шаги, прыжки, вращения.

IV СЕМЕСТР

Тема 7. Методика подготовки к женским виртуозным движениям в танце

Разновидности техник (народная, современная) их особенности. Техника исполнения простых вращений. Техника простых прыжков. Техника падений. Перенос веса тела на руки.

Тема 8. Методика подготовки к мужским виртуозным движениям в танце

Разновидности техник (народная, современная) их особенности. Техника исполнения простых вращений. Техника простых прыжков. Техника падений. Перенос веса тела на руки.

V СЕМЕСТР

Тема 9. Особенности тренировочной работы с детьми разных возрастных групп

Физиологические особенности детей разных возрастных групп. Психологические особенности детей разных возрастных групп. Главная цель занятия с детьми разных возрастных групп. Дидактические правила в работе хореографа с детьми разных возрастных групп. Создание практического материала

7. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа студентов обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях.

СР включает следующие виды работ:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- исполнение домашнего задания в виде подготовки презентации, сообщения по изучаемой теме;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- подготовка к практическим занятиям;
- для студентов заочной формы обучения – выполнение контрольной работы;
- подготовка к экзамену, дифференцированному зачету.

Цель исполнения самостоятельной работы: формирование у студента опыта познавательной деятельности, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

7.1. ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

I СЕМЕСТР

Тема 1. Тренировочные упражнения партерного экзерсиса

Выполнить:

1. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.
2. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.
3. Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.
4. Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника

Литература:[\[2, 4\]](#)

Тема 2. Необходимые анатомо-физиологические знания в работе хореографа

1. Изучить основную и дополнительную литературу.
2. Темы творческих работ:
 - «Классификация полуподвижных и подвижных соединений костей, их влияние на движение»;
 - «Общий анализ скелетных мышц»;
 - «Теория механических и динамических свойств мягких тканей»;
 - «Анатомия и гибкость свободной нижней конечности и тазового пояса»;
 - «Анатомия и гибкость позвоночного столба»;
 - «Анатомия и гибкость верхней конечности».

Литература:[\[10, 11\]](#)

II СЕМЕСТР

Тема 3. Система упражнений для правильного дыхания в период физических нагрузок

1. Изучить основную и дополнительную литературу.
2. Темы творческих работ:
 - «Особенности трехфазного дыхания»;

Выполнить:

1. 15 упражнений для усвоения трехфазного дыхания.
2. Соединение трехфазного дыхания с движением

Литература: [11]

Тема 4. Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставно-связочного аппарата

Выполнить:

1. Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника.
2. Упражнения для развития подвижности суставов плечевого пояса.
3. Упражнения для развития подвижности суставов кисти.
4. Упражнения для развития гибкости позвоночного столба.
5. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.
6. Упражнения для развития подвижности голеностопных суставов.

Литература: [2, 4]

III СЕМЕСТР

Тема 5. Комплекс упражнений на воспитание выносливости и силы ног

Выполнить:

1. Упражнения на тренировку мышц ног.
2. Упражнения на тренировку мышц спины.
3. Упражнения на тренировку мышц рук.
4. Упражнения на тренировку мышц пресса.

Литература: [2, 4, 9]

Тема 6. Развитие музыкально-координационных навыков

1. Изучить основную и дополнительную литературу.
2. Темы творческих работ:
 - «Понятие координация и ее виды».

Выполнить:

1. Упражнения на развитие равновесия.
2. Перемещение в пространстве: шаги, прыжки, вращения.

Литература: [1, 8]

IV СЕМЕСТР

Тема 7. Методика подготовки к женским виртуозным движениям в танце

Изучить:

Разновидности техник (народная, современная) их особенности.

Выполнить:

1. Простых вращений в выбранной технике.
2. Прыжки в выбранной технике.
3. Техника падений.
4. Перенос веса тела на руки.

Литература: [1, 6, 8]

Тема 8. Методика подготовки к мужским виртуозным движениям в танце

Изучить:

Разновидности техник (народная, современная) их особенности.

Выполнить:

1. Простых вращений в выбранной технике.
2. Прыжки в выбранной технике.
3. Техника падений.
4. Перенос веса тела на руки.

Литература: [1, 6, 8]

V СЕМЕСТР

Тема 9. Особенности тренировочной работы с детьми разных возрастных групп

1. Изучить основную и дополнительную литературу.
2. Темы творческих работ:
 - «Физиологические особенности детей разных возрастных групп»;
 - «Психологические особенности детей разных возрастных групп»;
 - «Дидактические правила в работе хореографа с детьми разных возрастных групп».
3. Создание практического материала

Литература: [5, 7]

7.2. ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ

II СЕМЕСТР

Для успешной сдачи зачета в II семестре студенты должны продемонстрировать комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставно-связочного аппарата, согласно программы курса.

V СЕМЕСТР

Для успешной сдачи зачета во V семестре студенты должны продемонстрировать комплекс упражнений для тренировочной работы с детьми (возрастная группа по выбору студента), согласно программы курса.

8. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Изучение дисциплины «Тренаж» осуществляется студентами в ходе участия в практических занятиях, а также посредством самостоятельной работы.

В практике хореографического образования, воспитания применяются различные методы и приемы обучения. Методы можно объединить в следующие 3 группы:

- словесные (объяснения, рассказ, беседа, команда, указание, рекомендация);
- наглядные (показ, использование наглядных пособий, видео-фильмов);
- практические (упражнения, танцевальные комбинации, этюды).

Все многообразие методов и приемов находится в тесной взаимосвязи. Применяя их в различных сочетаниях, преподаватель обеспечивает полноценный процесс хореографического обучения.

Для изучения дисциплины предусмотрены следующие формы организации учебного процесса: практические занятия, самостоятельная работа студентов.

9. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

Шкала оцениван	Критерий оценивания
Зачет (практический показ)	
зачтено	Студент знает программный материал. Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения комплекса упражнений на данном этапе обучения, соответствующий программным требованиям. Достаточно владеет координационными приемами и исполнительскими техниками.
не зачтено	Студент не имеет представления о содержании дисциплины; исполняет комплекс упражнений с существенными ошибками, которые не может исправить. Слабо владеет координационными приемами. Опорно-двигательный аппарат развит слабо.

10. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, УЧЕБНАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. [Александрова, Н. А., Голубева В. А. Танец модерн: пособие для начинающих / Н. А. Александрова, В. А. Голубева. – 2-е изд., стер. – СПб. : Лань, Планета музыки, 2011. – 128 с.](#)
2. [Алтер, М. Д. Наука о гибкости / М. Д. Алтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 367 с.](#)
3. [Гиршон, А. Е. Истории, рассказанные телом. Практика Аутентичного Движения / А. Е. Гиршон. – М. : \[б. и.\], 2008. – 128 с.](#)
4. [Дамина Г. В. Растяжка: 50 самых эффективных упражнений / Г. В. Дамина. – М. : АСТ, 2013. – 192 с.](#)
5. [Зациорский В. М. Аруин А. С., Селуянов В. Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – М. : «ФиС», 1982. – 143 с.](#)
6. [Контактная импровизация / сост. Д. В. Голубев. – Барнаул : АГИК, 2017. – 59 с.](#)
7. [Коркин, В. П. Акробатика / В. П. Коркин – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.](#)
8. [Перлина, Л. В. Танец модерн и методика его преподавания: учеб. пособие / Л. В. Перлина. – Барнаул : Изд-во АлтГАКИ, 2010. – 123 с.](#)
9. [Сивакова, Д. А. Уроки по художественной гимнастике / Д. А. Сивакова. – М. : Физкультура и Спорт, 1968. – 164 с.](#)
10. [Хаас, Ж. Г. Анатомия танца / Ж. Г. Хаас ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2011. – 200 с.](#)
11. [Халивер Д. Тело танцора / Д. Халивер. – М. : Новое слово, 2004. – 112 с.](#)

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебные занятия проводятся в аудиториях согласно расписанию занятий. При подготовке к занятиям по данной дисциплине используется аудиторный фонд (оборудованный хореографический класс, фортепиано).

При подготовке и проведении занятий используются дополнительные материалы. Предоставляется литература читального зала библиотеки и литература кафедры хореографического искусства ГОУК ЛНР «ЛГАКИ им.М.Матусовского». Студенты имеют доступ к ресурсам электронной библиотечной системы Академии.

Информационные технологии и программное обеспечение не применяются.