

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ МИХАИЛА МАТУСОВСКОГО»

Кафедра хореографического искусства

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экранных и
сценических искусств

_____ М.Л. Чепрасова

26.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТРЕНАЖ»

Уровень высшего образования – бакалавриат

Направление подготовки – 52.03.01 Хореографическое искусство

Профиль – Народная хореография

Форма обучения – очная

Год набора - 2024 год

Луганск 2024

Рабочая программа составлена на основании учебного плана с учетом требований ОПОП и ФГОС ВО направления подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, профиль «Народная хореография» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.11.2017 г. № 1121.

Программу разработали _____ Решетняк О. Р., доцент кафедры хореографического искусства

Рассмотрено на заседании кафедры хореографического искусства Академия Матусовского
Протокол № 1 от 26.08.2024 г.

Зав. кафедрой

О.Н.Потемкина

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Тренаж» **входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений** и адресована студентам 1–3 курсов (2-6 семестр) по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство», профиль «Народная хореография» Академии Матусовского. Дисциплина реализуется кафедрой хореографического искусства.

Дисциплина имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с широким спектром дисциплин социально-культурного направления. Содержание дисциплины «Тренаж» призвана формировать знания и умения, охватывающие круг вопросов, связанных с целостным представлением о строении и закономерностях формирования тела танцовщика, методикой исполнения комплекса упражнений, составления комбинаций, построения и проведения занятия по тренажу с учетом особенностей возрастного состава обучающихся.

Основная цель дисциплины: показать единство теории и практики при изучении курса; связь с другими дисциплинами. 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 - 328 час. Программой дисциплины предусмотрены практические занятия – 176 часа для очной формы обучения, самостоятельная работа – 152 часов для очной формы обучения.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения учебной дисциплины «Тренаж»: выступает физическое совершенствование исполнителя, овладение виртуозными танцевальными движениями.

Задачи изучения дисциплины «Современный танец и методика его преподавания»:

- 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 ОПОП ВО

Курс **входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений** по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, профиль «Народная хореография» Академии Матусовского.

Основывается на знаниях, обретенных в рамках среднего образования, дополнительного предпрофессионального хореографического образования.

Курсу сопутствует изучение дисциплины «Классический танец и методика его преподавания», которая логически, содержательно и методически связаны с дисциплиной.

Изучение дисциплины «Тренаж» способствует успешному овладению студентами таких дисциплин как, «Народный танец и методика его преподавания», «Искусство балетмейстера», «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 ФГОС ВО направления подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство: ПК-12.

Профессиональные компетенции (ПК):

№ компетенции	Содержание компетенции	Результат обучения
ПК-12	<p>Готов к самостоятельной сценической практике и осуществлению исполнительской деятельности в составе профессиональных ансамблей танца.</p>	<p>Знать: методические принципы и методы физического воспитания; физические качества, двигательные умения и навыки, формы занятий, структуру учебно-тренировочного занятия, основы планирования учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Уметь: использовать средства и методы физической развития в саморазвитии и формировании основных физических качеств и свойств личности, выявлять потенциал физической работоспособности обучающегося и планировать тренировочный процесс.</p> <p>Владеть: навыками практического использования полученных знаний, навыками исполнения виртуозными движениями в танце, техническими приемами в хореографическом искусстве, навыками оценки уровня физического развития учащегося</p>

4. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5. Названия разделов и тем	Количество часов					
	очная форма					
	всего	в том числе				
л		п	инд	с.р.	кон	
Раздел I. Развитие профессиональных данных исполнителей (II семестр)						
Тема 1. Тренировочные упражнения партерного экзерсиса	33	-	20	-	13	-
Тема 2. Необходимые анатомо-физиологические навыки в работе хореографа	33	-	20	-	13	-
Всего по I разделу	66	-	40	-	26	-
Раздел II. Основные принципы профессионального Тренажа. (III семестр)						
Тема 3. Система упражнений для правильного дыхания в период физических нагрузок	32	-	15	-	17	-
Тема 4. Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставно-связочного аппарата	33	-	15	-	18	-
Всего по II разделу	65	-	30	-	35	-
Раздел III. Методика исполнения профессионального Тренажа (IV семестр)						
Тема 5. Комплекс упражнений на воспитание выносливости и силы ног	33	-	20	-	13	-
Тема 6. Развитие музыкально-координационных навыков	33	-	20	-	13	-
Всего по III разделу	66	-	40	-	26	-
Всего по II и III разделам	131	-	50	-	61	-
Раздел IV. Усовершенствование исполнительской техники (V семестр)						
Тема 7. Методика подготовки к женским виртуозным движениям в танце	32	-	15	-	17	-
Тема 8. Методика подготовки к мужским виртуозным движениям в танце	33	-	15	-	18	-
Всего IV разделу	65	-	30	-	35	-
Раздел V. Методика преподавания профессионального Тренажа. (VI семестр)						
Тема 9. Особенности тренировочной работы с исполнителями разных возрастных групп	66	-	36	-	30	-
Всего по V разделу	66	-	36	-	30	-
Всего по IV и V разделам	131	-	66	-	65	-
Всего часов по дисциплине	328	-	176	-	152	-

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РАЗДЕЛ I. РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ (II 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.

РАЗДЕЛ II. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖА (III 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.

РАЗДЕЛ III. МЕТОДИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖА (IV 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.

РАЗДЕЛ IV. УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ТЕХНИКИ (V семестр)

Тема 7. Методика подготовки к женским виртуозным движениям в танце

Разновидности техник хореографического искусства и 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 хореографического искусства и их особенности. Техника исполнения простых вращений. Техника простых прыжков. Техника падений. Перенос веса тела на руки.

РАЗДЕЛ V. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖА (VI семестр)

Тема 9. Особенности тренировочной работы с исполнителями разных возрастных групп

Физиологические особенности исполнителей разных возрастных групп. Психологические особенности исполнителей разных возрастных групп. Главная цель занятия с исполнителями разных возрастных групп. Дидактические правила в работе хореографа с

исполнителями разных возрастных групп. Создание практического материала

6. 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.

6.1. Практические задания.

РЕЗДЕЛ I. РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ (II СЕМЕСТР)

Тема 1. Тренировочные упражнения партерного экзерсиса

Изучение:

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

Литература: [2, 4]

Тема 2. Необходимые анатомо-физиологические знания в работе хореографа

Изучение:

1. Движений входящих в «Классификацию полуподвижных и подвижных соединений костей, их влияние на движение»;
2. Общего анализа скелетных мышц;
3. Теории «механических и динамических свойств мягких тканей» в процессе движения;
4. Основных движений на развитие гибкости свободной нижней конечности и тазового пояса в процессе движения;
5. Основных движений на развитие гибкости позвоночного столба;
6. Основных движений на развитие гибкости верхних конечностей.

Литература: [10, 11]

РАЗДЕЛ II. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖА (III семестр)

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

Изучение:

1. Основных особенностей трехфазного дыхания;
2. 15 упражнений для усвоения трехфазного дыхания.
3. Принципов соединения трехфазного дыхания с движением

Литература: [11]

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

Изучение:

1. Комплекса 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]

РАЗДЕЛ III. МЕТОДИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖА (IV семестр)

Тема 5. Комплекс упражнений на воспитание выносливости и силы ног

Изучение:

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

Изучение:

1. Понятия «координация и ее виды в системе Тренажа.
1. Упражнений на развитие равновесия.
2. Перемещение в пространстве: шаги, прыжки, вращения.

Литература: [1, 8]

РАЗДЕЛ IV. УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ТЕХНИКИ (V семестр)

Тема 7. Методика подготовки к женским виртуозным движениям в танце

Изучение:

1. Простых вращений в выбранной технике.
2. Прыжков в выбранной технике.
3. Техники падений.
4. Переноса веса тела на руки.

Литература: [1, 6, 8]

Тема 8. Методика подготовки к мужским виртуозным движениям в танце

Изучение:

5. Простых вращений в выбранной технике.
6. Прыжков в выбранной технике.
7. Техники падений.
8. Переноса веса тела на руки.

Литература: [1, 6, 8]

РАЗДЕЛ V. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖА (VI семестр)

Тема 9. Особенности тренировочной работы с исполнителями разных возрастных групп

Изучение:

1. Методики преподавания «Физиологических особенностей исполнителей разных возрастных групп»;
2. Разработка урока тренажа с учетом психологические особенности исполнителей разных возрастных групп, по выбору студента;
3. Разработка урока тренажа с учетом дидактических правил в работе хореографа с исполнителями разных возрастных групп.

Литература: [5, 7]

7.1. ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

РАЗДЕЛ I. РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ (II СЕМЕСТР)

Тема 1. Тренировочные упражнения партерного экзерсиса

Выполнить:

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

Литература: [2, 4]

Тема 2. Необходимые анатомо-физиологические знания в работе хореографа

Выполнить:

1. Отработать движения входящие в «Классификацию полуподвижных и подвижных соединений костей, их влияние на движение»;
2. Отработать теорию «механических и динамических свойств мягких тканей» в процессе движения;
3. Отработать основные движения на развитие гибкости свободной нижней конечности и тазового пояса в процессе движения;
4. Отработать основные движения на развитие гибкости позвоночного столба;
5. Отработать основные движения на развитие гибкости верхних конечностей.

Литература: [10, 11]

РАЗДЕЛ II. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖА (III семестр)

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

Выполнить:

1. Отработать 15 упражнений для усвоения трехфазного дыхания.
2. Отработать принципы соединения трехфазного дыхания с движением

Литература: [11]

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

Выполнить:

7. Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника.
8. Упражнения для развития подвижности суставов плечевого пояса.
9. Упражнения для развития подвижности суставов кисти.
10. Упражнения для развития гибкости позвоночного столба.
11. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.
12. Упражнения для развития подвижности голеностопных суставов.

Литература: [2, 4]

РАЗДЕЛ III. МЕТОДИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖА (IV семестр)

Тема 5. Комплекс упражнений на воспитание выносливости и силы ног

Выполнить:

5. Упражнения на тренировку мышц ног.
6. Упражнения на тренировку мышц спины.
7. Упражнения на тренировку мышц рук.
8. Упражнения на тренировку мышц пресса.

Литература: [2, 4, 9]

Тема 6. Развитие музыкально-координационных навыков

Выполнить:

2. Отработать упражнения на развитие равновесия.
3. Отработать перемещение в пространстве: шаги, прыжки, вращения.

Литература: [1, 8]

РАЗДЕЛ IV. УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ТЕХНИКИ (V семестр)

Тема 7. Методика подготовки к женским виртуозным движениям в танце

Выполнить:

1. Отработать группу вращений в выбранной технике.
2. Отработать группу прыжков в выбранной технике.
3. Отработать технику падений.
4. Отработать перенос веса тела на руки.

Литература: [1, 6, 8]

Тема 8. Методика подготовки к мужским виртуозным движениям в танце

Выполнить:

1. Отработать группу вращений в выбранной технике.
2. Отработать группу прыжков в выбранной технике.
3. Отработать технику падений.
4. Отработать перенос веса тела на руки.

Литература: [1, 6, 8]

РАЗДЕЛ V. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖА (VI семестр)

Тема 9. Особенности тренировочной работы с исполнителями разных возрастных групп

Выполнить

1. Разработать урок тренажа с учетом психологические особенности исполнителей разных возрастных групп, по выбору студента;
2. Разработать урок тренажа с учетом дидактических правил в работе хореографа с исполнителями разных возрастных групп.

Литература: [5, 7]

7.2. ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ

VI семестр

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

7. 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.

8. 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.

9. 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. [Даминова Г. В. Растяжка: 50 самых эффективных упражнений / Г. В. Даминова. – 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.](#)

10. 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 Академии Матусовского. Студенты имеют доступ к ресурсам электронной библиотечной системы Академии.

Информационные технологии и программное обеспечение не применяются.