

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ «КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ  
ЦЕНТР ИСКУССТВ ДЛЯ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ СЕВЕРА»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины  
ОД.02.02.07. ТРЕНАЖ (по видам ОПИОП СПО)  
специальность 52.02.02 ИСКУССТВО ТАНЦА (по видам)

Ханты-Мансийск 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | Стр. |
|---|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ-<br>ПЛИНЫ            | 3    |
| 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ       | 5    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                        | 7    |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8    |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.02.02.07. ТРЕНАЖ (по видам ОПИОП СПО)

## 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.02.02.07.Тренаж (по видам ОПИОП СПО) является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования (ИОП в ОИ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована образовательными учреждениями профессионального образования и дополнительного образования на территории Российской Федерации, работающих по данной специальности либо по дисциплине Тренаж (по видам ОПИОП СПО).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования (ИОП в ОИ):

ОД.02.02.07. Тренаж (по видам ОПИОП СПО) относится к ОД.00. Общеобразовательный учебный цикл ОД.02. Общеобразовательный учебный цикл, реализующий федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования ОД.02.02. Профильные учебные дисциплины согласно ФГОС и ИОП в ОИ.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

**Цель:** подготовить учащихся к профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- 1) развитие музыкальности, координации и актерской выразительности исполнения;
- 2) обучение акробатическим упражнениям;
- 3) совершенствование двигательной деятельности учащихся и формирование у них правильной осанки;
- 4) воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных учащихся;
- 5) обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- 6) воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

-составлять и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;

-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

-использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

-роль тренажа классического танца и физической культуры в формировании здорового образа жизни;

-требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;  
-основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств.

Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель, должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

**ОК 1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**ОК 14.** Использовать умения и знания профильных дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности.

**ПК 1.6.** Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа.

Нормативный срок освоения рабочей программы 2 года (5-8-ой семестры). Обучение проводится рассредоточено по всему периоду обучения: по 1 часу 1 раз в неделю.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы:

| Виды учебной работы  | Объём часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)  | 72          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)   | 72          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)  | -           |
| Текущий контроль – контрольный урок в виде практического показа (5,7,8 семестры)<br>Промежуточный контроль - дифференцированный зачет в форме практического показа (6 семестр) |             |

Изучается аудиторно только под руководством преподавателя.

### 2.2. Примерный тематический план учебной дисциплины:

| № п/п | Наименование разделов и тем   | Количество аудиторных часов |       |
|-------|---|-----------------------------|-------|
|       |   | 1 год                       | 2 год |
| 1.    | Коллективно-порядковые упражнения   | 2                           |       |
| 2.    | Упражнения для развития плечевого пояса   | 2                           |       |
| 3.    | Упражнения для развития позвоночника  | 2                           |       |
| 4.    | Упражнения для развития тазобедренного сустава  | 2                           |       |
| 5.    | Перегибы корпуса у станка   | 1                           |       |
|       | <b>Контрольный урок</b>   | <b>1</b>                    |       |
| 6.    | Группа растяжек (у станка)  | 2                           |       |
| 7.    | Силовые упражнения  | 1                           |       |
| 8.    | Тренинг. Упражнения на равновесие   | 1                           |       |
| 9.    | Шпагаты   | 1                           |       |
|       | <b>Контрольный урок</b>   | <b>1</b>                    |       |
| 10.   | Коллективно-порядковые упражнения; фигурная ходьба; музыкально-ритмические упражнения | 2                           |       |
| 11.   | Упражнения для развития плечевого пояса; позвоночника; тазобедренного сустава         | 2                           |       |
| 12.   | Упражнения для развития подвижности стоп; координации и гибкости                      | 2                           |       |
| 13.   | Упражнения у станка: различные волны, перегибы  | 2                           |       |
| 14.   | Группа растяжек у станка  | 2                           |       |
|       | <b>Контрольный урок</b>   | <b>1</b>                    |       |
| 15.   | Постановка корпуса на середине зала. Позиции ног, рук                                 | 2                           |       |
| 16.   | Силовые упражнения  | 1                           |       |
| 17.   | Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Выпады и полушпагаты                            | 1                           |       |
| 18.   | Комплексы упражнений в парах  | 2                           |       |
| 19.   | Упражнения на развитие ловкости и координации; на переключение внимания и контроля    | 1                           |       |
| 20.   | Упражнения на равновесие «ласточка»; большие броски ногами                            | 1                           |       |
|       | <b>Контрольный урок</b>   | <b>1</b>                    |       |
| 21.   | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении                                    |                             | 2     |

|               |  |           |          |
|---------------|--|-----------|----------|
| 22.           | Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета                                    |           | 2        |
| 23.           | Мост. Складки  |           | 2        |
| 24.           | Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе                                |           | 2        |
|               | <b>Контрольный урок</b>  |           | <b>1</b> |
| 25.           | Упражнения для силы и эластичности стопы и голеностопа                                     |           | 3        |
| 26.           | Шпагаты  |           | 3        |
|               | <b>Контрольный урок</b>  |           | <b>1</b> |
| 27.           | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении   |           | 2        |
| 28.           | Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета                                    |           | 2        |
| 29.           | Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела |           | 2        |
| 30.           | Силовые упражнения. Мост. Складки  |           | 2        |
| 31.           | Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе                                |           | 2        |
| 32.           | <b>Контрольный урок</b>  |           | <b>1</b> |
| 33.           | Упражнения для силы и эластичности стопы и голеностопа. Шпагаты                            |           | 2        |
| 34.           | Упражнения для пресса живота   |           | 2        |
| 35.           | Упражнения для мышц спины  |           | 2        |
| 36.           | Отжимания. Прыжки  |           | 2        |
|               | <b>Контрольный урок</b>  |           | <b>1</b> |
| <b>Итого:</b> |  | <b>72</b> |          |

### 2.3. Содержание учебной дисциплины:

#### Основные рекомендации:

Преподаватель подбирает комплексы для урока в соответствии с тематическим планом и физическими данными обучающихся.

На уроках тренажа классического танца необходимо: развивать, укреплять и совершенствовать природные данные учеников, при этом не следует прибегать к искусственному «выламыванию» бедра, спины, стопы и т.д.

Отрабатывая гибкость плеча, локтя, запястья и пальцев, нужно строго придерживаться пластической нормы их сгибания и выпрямления, чтобы не получилось угловатых и ли слишком прямых, как палка, линий.

Отрабатывая гибкость шеи и спины, следует иметь в виду, что по природе своей наиболее подвижны шейные и поясничные позвонки, наименее – грудные. Но в учебной работе надо стремиться к тому, чтобы учащиеся перегибались назад и в стороны по возможности во всех позвонках.

Отрабатывая шаг, необходимо всегда учитывать, что его величина не должна идти за счет уменьшения выворотности бедра. Шаг и выворотность – единое целое. Развивать шаг надо не «с задиранья» ног, а опираться на те природные возможности, которыми располагает ученик, надо начинать с укрепления выворотности.

Отрабатывая гибкость колена и голеностопа, надо добиваться легкого, свободного и в то же время достаточно сильного вытягивания и сгибания ног, соблюдая должную выворотность. Если ученик обладает слишком большой гибкостью тела, его надо сдерживать, чтобы избежать акробатичности и «развинченности» движения.

Устойчивость в той или иной мере отрабатывается на всех танцевальных дисциплинах. Тренаж располагает разнообразными приемами выработки устойчивости. Для развития устойчивости необходимо отрабатывать силу и выносливость всей фигуры ученика. Физически сильный и упругий стержень, идущий от поясницы к голове, позволяет надежно удерживать равновесие тела. Ступни и голеностоп, колени и бедра в выворотном положении также участвуют в сохранении устойчивости.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Для реализации учебной дисциплины образовательная организация БУ «Колледж-интернат Центр искусств для одарённых детей Севера» располагает необходимой материально-технической базой и средствами обучения:

1. **Балетный зал № 011** (98 м<sup>2</sup>), оснащён:

- стул – 2 шт.;
- станок по периметру – 3шт;
- зеркало по периметру – 3 шт.;
- музыкальный центр 1 шт.;
- профессиональное напольное покрытие.

2. **Балетный зал № 012** (81,5 м<sup>2</sup>), оснащён:

- стул – 2 шт.;
- станок по периметру – 1 шт.;
- зеркало по периметру – 1 шт.;
- фортепьяно – 1 шт.;
- музыкальный центр 1 шт.;
- профессиональное напольное покрытие.

3. **Балетный зал № 119** (230,4 м<sup>2</sup>), оснащён:

- стул-6 шт.;
- станок по периметру – 3 шт.;
- зеркало по периметру – 1 шт.;
- фортепьяно 1 шт.;
- музыкальный центр 1 шт.;
- профессиональное напольное покрытие;
- гимнастические коврики – 20 шт.

4. Раздельные мужские и женские *раздевалки и душевые* для обучающихся и преподавателей.

5. **Музыкальная библиотека** - 60 м<sup>2</sup> с читальным залом и возможностью выхода в сеть Интернет.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения:

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

Основные источники:

1. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. [Электронный ресурс]: учеб. пособие. — СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. — 160 с. <http://e.lanbook.com/book/90846>.
2. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии: Учебное пособие. [Электронный ресурс]: учеб. пособие. — СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. — 184 с.: <http://e.lanbook.com/book/91848>.
3. Мориц, В.Э. Методика классического тренажа. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.Э. Мориц, Н.И. Тарасов, А.И. Чекрыгин. — СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. — 224 с.: <http://e.lanbook.com/book/91053>.
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
5. Приказ Минобрнауки России от 30.01.2015 N 33 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам)" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.02.2015 N 36182).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных уроков, а также дифференцированного зачёта.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>  | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>  |
|--|---|
| <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-составлять и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;</li><li>-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки;</li><li>-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;</li><li>-использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.</li></ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-роль тренажа классического танца и физической культуры в формировании здорового образа жизни;</li><li>-требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;</li><li>-основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств.</li></ul> | <p>Оценка качества освоения данной рабочей программы включает текущий и промежуточный контроль знаний.</p> <p>В качестве методов текущего контроля успеваемости используется наблюдение, устный опрос, контрольные работы.</p> <p>В 5,7,8 семестрах является контрольный урок в форме практического показа для зрителей в аудитории,</p> <p>Согласно учебному плану формой подведения итогов за 6-ой семестр – дифференцированный зачет, который может проходить в форме практического показа для зрителей в аудитории.</p> |