

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
ОП.02. ТРЕНАЖ (по видам ОПИОП СПО)
специальность 52.02.02 ИСКУССТВО ТАНЦА (по видам)

Ханты-Мансийск 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 3
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02. ТРЕНАЖ (по видам ОПИОП СПО)

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02. 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 классического танца». Рабочая программа составлена для дневной формы обучения.

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):

ОП.02. Тренаж (по видам ОПИОП СПО) относится к Обязательной части учебных циклов ИОП в ОИ П.00. Профессиональный учебный цикл ОП.00. Общепрофессиональные 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:

- развитие музыкальности, координации и актерской выразительности исполнения;
- бучение акробатическим упражнениям;
- совершенствование двигательной деятельности учащихся и формирование у них правильной осанки;
- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных учащихся;
- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- 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 приобретенные 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.

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 106 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часов.

Нормативный срок освоения рабочей программы 3 года (5-10-ый семестры). Обучение проводится рассредоточено по всему периоду обучения: по 1 часу 1 раз в неделю.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02. ТРЕНАЖ (по видам ОПиОП СПО)

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы:

Виды учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	106
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Текущий контроль – контрольный урок в виде практического показа (5-9 семестры). Промежуточная аттестация – комплексный дифференцированный зачёт (в комплексе с МДК.01.01. Классический танец) в форме практического показа (10 семестр).	

2.2. Примерный тематический план учебной дисциплины:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
		1 курс	2 курс	3 курс
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		
	Контрольный урок	1		
6.	Группа растяжек (у станка)	2		
7.	Силовые упражнения	1		
8.	Тренинг. Упражнения на равновесие	1		
9.	Шпагаты	1		
	Контрольный урок	1		
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		
	Контрольный урок	1		
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.	Комплекс 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		
	Контрольный урок	1		
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	
	Контрольный урок		1	
25.	Упражнения для силы и эластичности стопы и голеностопа		3	
26.	Шпагаты		3	
	Контрольный урок		1	
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	
	Контрольный урок		1	
32.	Упражнения для силы и эластичности стопы и голеностопа. Шпагаты		2	
33.	Упражнения для пресса живота		2	
34.	Упражнения для мышц спины		2	
35.	Отжимания. Прыжки		2	
36.	Контрольный урок		1	
37.	Комплексы на чередование напряжения и расслабление мышц отдельных частей тела.			3
38.	Упражнения на развитие координации и гибкости (увел. сложности).			3
39.	Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.(увел. сложности)			2
	Контрольный урок			1
40.	Упражнения на равновесие в различных сочетаниях.			3
41.	Упражнения на растяжку различных видов мышц и связок.			3
	Контрольный урок			1
42.	Комплексы на чередование напряжения и расслабление мышц отдельных частей тела.			4
43.	Упражнения на развитие координации и гибкости (увел. сложности).			4

44.	Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.(увел. сложности)			2
	Контрольный урок			1
45.	Упражнения на равновесие в различных сочетаниях.			3
46.	Упражнения на растяжку различных видов мышц и связок.			3
	Зачёт			1
Итого:		106		

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 м²), оснащён:

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

2. **Балетный зал № 012** (81,5 м²), 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 м²), 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 м² 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 ОП.02. ТРЕНАЖ (по видам ОПИОП СПО)

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>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 приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.</p> <p>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.</p>	<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 уроки.</p> <p>В 5-9 семестрах проводятся контрольные уроки в форме практического показа для зрителей в аудитории</p> <p>Согласно учебному плану, формой подведения итогов, за 10-ый семестр – комплексный дифференцированный зачёт (в комплексе с МДК.01.01. Классический танец) в форме практического показа.</p>