

ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС

1. Цель освоения дисциплины

Освоение методики совершенствования физических данных, необходимых для обучения хореографии, с помощью партерного экзерсиса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Партерный экзерсис» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Ансамблевое искусство», «Методика преподавания специальных дисциплин», «Методическое и технологическое обеспечение руководства хореографическим коллективом», «Репетиторство в хореографии», «Современные направления в хореографии», «Современные хореографические педагогические технологии», «Художественное оформление хореографического произведения», прохождения практик «Научно-исследовательская практика», «Научно-исследовательская работа», «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (педагогическая)», «Преддипломная практика».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (ПК-4);
- готовностью применять современные методики и технологии организации профессиональной деятельности педагога-хореографа проектирования и экспертизы образовательных программ по хореографии для учреждений образования и культуры (СК-2).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- практические основы методики исполнения движений партерного экзерсиса; специфику, принципы и структуру построения комплекса партерной гимнастики для разных возрастных категорий обучающихся;
- теоретические основы разработки и реализации методик, технологий и приемов обучения;

уметь

- составлять комплекс партерной гимнастики для различных возрастных категорий обучающихся; применять современные техники партерного экзерсиса в хореографической практике;
- отбирать наиболее эффективные методики, технологии и приемы обучения;

владеть

- методикой преподавания партерной гимнастики; современными техниками партерного экзерсиса в совершенствовании физического потенциала танцовщика;
- способами разработки и реализации методик, технологий и приемов обучения.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 2,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 12 ч., СРС – 60 ч.),
распределение по семестрам – 1,
форма и место отчётности – зачёт (1 семестр).

5. Краткое содержание дисциплины

1 Теория, история и практика партерной гимнастики в хореографии.

Тема 1. История возникновения и развития партерной гимнастики в хореографической практике. Автор методики партерной гимнастики Борис Князев. Урок партерной гимнастики по системе Б. Князева. Связь партерного экзерсиса с видами хореографического искусства, элементами спорта, гимнастики, акробатики, цирка и бытовой пластики. Основы пластической выразительности в партерной гимнастике. Понятие пластической выразительности в искусстве: - развитие физических и психологических основ пластической выразительности; - технические основы пластической выразительности; - методологические основы обучения двигательным действиям; - инструментальные биомеханические методики изучения партерных движений. Формирование универсальных навыков пластической выразительности тела. Современные отечественные и зарубежные техники партерного экзерсиса. Тема 2. Теоретические основы развития природных физических данных танцовщика средствами партерного экзерсиса. Физическими данными исполнителей: физические качества (социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность) и физические способности (относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий). Основные факторы, влияющие на развитие физических способностей. Профессиональные физические способности в хореографии и методы их развития средствами партерного экзерсиса. Координация тела: нервная, мышечная, двигательная. Координационные способности владения телом и регуляция мышечного тонуса. Индивидуально-психологические и психофизиологические особенности развития тела. Дыхание и движение. Основные понятия о дыхательной системе. Виды дыхания: верхнее (ключичное) - подъем плеч; среднее (диафрагмальное) - подвижность грудной клетки; нижнее - работа мышц живота. Понятия о правильном и неправильном дыхании. Три фазы правильного диафрагмального дыхания: выдох. Дыхательные упражнения: - для формирования диафрагмального дыхания; - для формирования глубокого длительного вдоха; - на дифференциацию вдоха; - на выработку длительного, сильного, целенаправленного выдоха; - на развитие межреберных дыхательных мышц. Упражнения на координацию дыхания и движения. Инновационные техники развития физических возможностей в практике партерной гимнастики. Современные методы и формы достижения положительных результатов в развитии танцевального шага, гибкости тела, элевации. Партерный стрейчинг.

2 Методика построения партерного экзерсиса.

Тема 3. Принципы и структура построения партерного экзерсиса. Принципы и законы построения комплекса партерной гимнастики. Структура и музыкальное сопровождение урока партерной гимнастики. Основные упражнения, составляющие комплекс партерной гимнастики: - для подвижности шейного отдела позвоночника и укрепления мышц плеча и предплечья; - для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок; - для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава; - для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра; - для развития танцевального шага; - на развитие гибкости позвоночника и укрепления мышц спины; - для укрепления мышц брюшного пресса; - для развития танцевального шага. Согласованность и разобщенность отдельных частей тела в исполнении движений, способствующих развитию координации. Методика обучения технике исполнения основных упражнений партерного экзерсиса. Современные биомеханические

методики изучения партерных движений. Специфика и составление партерного экзерсиса для разных возрастных категорий обучающихся. Силовой комплекс партерного экзерсиса. Комплексы партерной гимнастики в системе образования ведущих отечественных хореографических школ. Тема 4. Профилактика травматизма и повышение эластичности связочно-мышечного аппарата танцовщика. Самоконтроль психофизического состояния организма. Средства и методы мышечной релаксации. Причины возникновения травм на занятиях хореографии (педагогические, медико-санитарные, организационно-технические). Методические ошибки в планировании учебно-тренировочного процесса по партерной гимнастике. Мероприятия по профилактике травматизма на занятиях партерной гимнастики (анализ индивидуальных особенностей обучающихся, анализ условий для занятий партерной гимнастикой).

6. Разработчик

Долгополова Людмила Александровна старший преподаватель кафедры вокально-хорового и хореографического образования ФГБОУ ВО «ВГСПУ».