

# 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».