

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
Институт художественного образования
Кафедра вокально-хорового и хореографического образования

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

Ю. А. Жадаев

2016 г.



Стрейчинг

Программа учебной дисциплины

Направление 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль «Дополнительное образование в области хореографии»

очная форма обучения

Волгоград
2016

Обсуждена на заседании кафедры вокально-хорового и хореографического образования
«08» апреля 2016 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой [подпись] Олейник Н.А. «08» апреля 2016 г.
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института художественного
образования «10» мая 2016 г. протокол № 9

Председатель учёного совета Паранов Н.И. «10» мая 2016 г.
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»
«29» августа 2016 г., протокол № 1

Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № _____
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № _____
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № _____
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Разработчики:

Подина Надежда Валерьевна старший преподаватель кафедры вокально-хорового и
хореографического образования ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

Программа учебной дисциплины соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению
подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (утверждён приказом Министерства
образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. № 1426) и базовому
учебному плану по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
(профиль «Дополнительное образование в области хореографии»), утверждённому Учёным
советом ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» (от 25 января 2016 г., протокол № 8).

1. Цель освоения дисциплины

Освоение методики совершенствования физических данных, необходимых для обучения хореографии, с помощью системы упражнений стрейчинга.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

Профильной для данной дисциплины является исследовательская профессиональная деятельность.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Педагогика», «Теория и методика преподавания хореографических дисциплин», «Анализ музыкально-танцевальных форм», «Бально-спортивный танец», «Грим», «Историко-бытовой танец», «Композиция и постановка танца», «Направления современной хореографии», «Образцы танцевального репертуара», «Основы актерского мастерства и режиссуры в танце», «Партнеринг и дуэтные формы», «Русский танец и его региональные особенности», «Сценическая акробатика и трюки», «Сценическое движение», «Танцы народов мира», «Теория и история музыки», «Теория и история хореографического искусства», «Теория, методика и практика дуэтного танца», «Этнография и танцевальный фольклор народов России», прохождения практик «Исследовательская практика», «Педагогическая практика (воспитательная)», «Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков (творческая)», «Практика по получению первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности», «Преддипломная практика».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);
- готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования (ПК-11);
- готовностью к применению теоретических знаний, практических умений и навыков преподавания хореографических дисциплин, создания хореографических композиций для постановки и решения профессиональных задач (СК-1).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- виды деятельности, составляющие процесс самообразования по стрейчингу; теоретические и практические основы исследовательской деятельности в образовании;
- виды, технику и методику преподавания стрейчинга для разновозрастных категорий обучающихся;

уметь

- организовать познавательную деятельность в области стрейчинга, направленную на достижение определенных лично-значимых образовательных целей; использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в

области образования;

– составить комплекс упражнений и провести урок стрейчинга для любой возрастной категории, с учетом поставленных педагогических целей;

владеть

– навыками самоорганизации и самообразования в области стрейчинга; опытом применения теоретических и практических знаний для постановки и решения исследовательских задач в области образования;

– техникой и методикой преподавания стрейчинга для разновозрастных категорий обучающихся.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Аудиторные занятия (всего)	36	36
В том числе:		
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	–	–
Лабораторные работы (ЛР)	18	18
Самостоятельная работа	36	36
Контроль	–	–
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	1 Теоретические и методические основы стрейчинга	Тема 1. История возникновения и развития стрейчинга в хореографической практике. Элементы стрейчинга в спортивных методиках Древнего Рима и других цивилизаций. Зарождение стрейчинга как системы упражнений (Швеция, 1950 г). Период внедрения стрейчинга в спортивные методики - 1970-80 г. Современные тенденции развития стрейчинга и его внедрения в хореографию. Тема 2. Теоретические основы развития природных физических данных танцовщика средствами стрейчинга. 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 стрейчинга. Координация тела: нервная, мышечная, двигательная. Координационные способности владения телом и регулировка 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. Современные методы и формы достижения положительных результатов в развитии танцевального шага, гибкости тела, элевации средствами стрейчинга. Тема 3. Средства и методы воспитания растяжимости и эластичности мышц. Определение понятия «эластичность мышц». Роль и значение развития гибкости суставов, эластичности сухожилий и мышц в обучении хореографии. Типы и свойства мышечной ткани. Проблемы «тугих» мышц. Виды гибкости и методика ее развития. Динамические, статистические и комбинированные упражнения развития гибкости. Нетрадиционные средства развития гибкости. Метод совмещенного развития силы и гибкости. Метод многократного растягивания. Метод статистического растягивания. Йога. Стрейчинг. Оздоровительные эффекты стрейчинга: анатомический, биомеханический, биохимический и физиологический. 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 по стрейчингу (педагогические, медико-санитарные, организационно-технические). Методические ошибки в планировании учебно-тренировочного процесса по стрейчингу. Мероприятия по профилактике травматизма на занятиях по стрейчингу (анализ индивидуальных особенностей обучающихся, анализ условий для занятий стрейчингом). Тема 5. Принципы и структура построения комплекса упражнений стрейчинга.
--	--	---

		Принципы и законы построения комплекса упражнений стрейчинга. Структура и музыкальное сопровождения урока по стрейчингу. Виды стрейчинга. Основные упражнения, составляющие комплекс стрейчинга: - упражнения на растягивание широких мышц спины; - скрутки (спирали) лежа на полу и сидя; - упражнения для растяжки задней поверхности бедра; - складки в положении сидя и стоя; - упражнения для растяжки передней поверхности бедра; - упражнения для растяжки задней поверхности бедра; - упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов; - упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук; - упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота; - упражнения на выстраивание позвоночника. Методика обучения технике исполнения основных упражнений стрейчинга. Современные биомеханические методики изучения стрейчинговых движений. Специфика и составление комплекса стрейчинга для разных возрастных категорий обучающихся. Распределение физической нагрузки.
2	2 Методика построения комплексов стрейчинга для разновозрастных категорий обучающихся	Тема 6. Детский игровой стрейчинг для детей 3-4 лет. Специфика и принципы построения урока. Педагогические задачи. Содержание. Распределение физической нагрузки. Музыкальное сопровождение. Тема 7. Детский игровой стрейчинг для детей 5-6 лет. Специфика и принципы построения урока. Педагогические задачи. Содержание. Распределение физической нагрузки. Музыкальное сопровождение. Тема 8. Комплекс упражнений стрейчинга для детей 7-9 лет. Игровой и силовой стрейчинг. Специфика и принципы построения урока. Педагогические задачи. Содержание. Распределение физической нагрузки. Музыкальное сопровождение. Тема 9. Комплекс упражнений стрейчинга для детей 10-12 лет. Специфика и принципы построения урока. Педагогические задачи. Содержание. Распределение физической нагрузки. Музыкальное сопровождение. Тема 10. Комплекс упражнений стрейчинга для детей 13-15 лет. Специфика и принципы построения урока. Педагогические задачи. Содержание. Распределение физической нагрузки. Внедрение нетрадиционных методов обучения. Музыкальное сопровождение. Тема 11. Комплекс упражнений стрейчинга для взрослых. Специфика и принципы построения урока. Педагогические задачи. Содержание. Распределение физической нагрузки. Музыкальное сопровождение. Тема 12. Комплекс упражнений стрейчинга для профессиональных танцоров. Специфика и принципы построения урока. Цели и педагогические задачи. Содержание. Распределение физической нагрузки.

	Музыкальное сопровождение.
--	----------------------------

5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	1 Теоретические и методические основы стрейчинга	10	—	4	16	30
2	2 Методика построения комплексов стрейчинга для разновозрастных категорий обучающихся	8	—	14	20	42

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

6.1. Основная литература

1. Григорьянц Т.А. Пластическое воспитание. Часть I. Сценическое движение [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс дисциплины по направлению 52.05.01 (070301) «Актерское искусство», профили подготовки: «Артист драматического театра и кино», «Артист театра кукол», «Артист музыкального театра», квалификация (степень) выпускника «специалист»/ Григорьянц Т.А.— Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2014.— 90 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55252>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Лапшина А.М. Пластическое воспитание. Танец [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лапшина А.М.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2015.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59636>.— ЭБС «IPRbooks».

3. Овчинникова Т.С. Музыка, движение и воспитание [Электронный ресурс]/ Овчинникова Т.С., Симкина А.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: КАРО, 2011.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19450>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

6.2. Дополнительная литература

1. Козлов, В. В..

2. Психология дыхания, музыки и движения [Электронный ресурс] / В. В. Козлов ; В. В. Козлов. - Саратов : Вузовское образование, 2014. - 175 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18329>. - По паролю. - ЭБС IPRbooks. .

7. Ресурсы Интернета

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. [Http://www.liart.ru/](http://www.liart.ru/) База данных Российской государственной библиотеки по искусству.

2. [Http://www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com) ЭБС «Лань».

8. Информационные технологии и программное обеспечение

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Офисный пакет (Microsoft Office, Open Office или др.).

9. Материально-техническая база

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Стрейчинг» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Танцевальный зал, оборудованный зеркалами и оснащенный музыкальной аппаратурой для проведения практических занятий.

2. Аудитория для лекционных занятий, оснащенная видеоаппаратурой и музыкальным центром.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Стрейчинг» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение лабораторных работ. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Лабораторная работа представляет собой особый вид индивидуальных практических занятий обучающихся, в ходе которых используются теоретические знания на практике, применяются специальные технические средства, различные инструменты и оборудование. Такие работы призваны углубить профессиональные знания обучающихся, сформировать умения и навыки практической работы в соответствующей отрасли наук. В процессе лабораторной работы обучающийся изучает практическую реализацию тех или иных процессов, сопоставляет полученные результаты с положениями теории, осуществляет интерпретацию результатов работы, оценивает возможность применения полученных знаний на практике.

При подготовке к лабораторным работам следует внимательно ознакомиться с теоретическим материалом по изучаемым темам. Необходимым условием допуска к лабораторным работам, предполагающим использованием специального оборудования и материалов, является освоение правил безопасного поведения при проведении соответствующих работ. В ходе самой работы необходимо строго придерживаться плана работы, предложенного преподавателем, фиксировать промежуточные результаты работы для отчета по лабораторной работе.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся

развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной

аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Стрейчинг» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

12. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.