О. Д. Свид

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

АДМИНИСТРАЦИЯ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО КУЛЬТУРЕ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной и воспитательной работе _____ Е.В. Горбылева

«_____» _____ 20____г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 052a556b0039ad5f8c4f749b3ade26ca30
Владелец: Подгузова Елена Евгеньевна
Действителен: с 31.05.2021 по 31.05.2022

Обсуждена на заседании кафедры:

Зав. кафедрой _____ / С.П.Цаплина
Протокол № _____
от «_____» _____ 20____г.

О. Д. СВИД

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

рабочая программа дисциплины для обучающихся по направлению 51.03.02 Народная художественная культура, **направленности (профилю) –** Руководство любительским хореографическим коллективом. Преподавание специальных дисциплин; **форме обучения:** очной

Смоленск

2021

1. **Цели освоения дисциплины.**

Развитие профессиональных физических данных обучающихся, подготовка к освоению основ всех видов хореографии.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Является частью профессиональных дисциплин профильной подготовки части Блока: факультативные дисциплины учебного плана.

3.Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

ПК-1. Готов к осуществлению педагогической деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Знать: принципы и приемы представления дополнительной общеобразовательной программы; -техники и приемы вовлечения в деятельность, мотивации к исполнению избранного вида деятельности обучающихся различного возраста; -Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в избранной области; -теоретические и методические основы определения профессиональной пригодности; -особенности одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфику инклюзивного подхода в образовании; -характеристики различных приемов, методов и средств организации деятельности обучающихся при освоении при освоении дополнительных образовательных программ соответствующей направленности;
-психолого-педагогические основы и методики применения ТСО, ИКТ, электронных образовательных и информационных ресурсов; -нормативно-правовые акты в области защиты прав и интересов ребенка, требования охраны труда при проведении занятий и на выездах.

Уметь: - осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной образовательной программе; - набирать, комплектовать группы обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных образовательных программ; -создавать условия для развития обучающихся, мотивировать их к активному освоению развивающих возможностей образовательной среды; -устанавливать педагогически обоснованные формы и методы взаимоотношений с обучающимися, создавать педагогические условия для формирования на учебных занятиях благоприятного психологического климата, применять различные средства педагогической поддержки; -целесообразно использовать дистанционные образовательные технологии; -использовать различные методы педагогического контроля и обратной связи; -взаимодействовать с членами педагогического коллектива, профессионального сообщества, родителями.

Владеть: - навыками отбора на обучение по дополнительным образовательным программам; - методами стимулирования и мотивации деятельности и общения на учебных занятиях; -основами разработки мероприятий по формированию предметно-пространственной среды, обеспечивающей освоение образовательной программы.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 32 часа

№ п/п	**Раздел дисциплины**	**семестр**	**недели**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)**
				л	с	п	срс	
	Раздел 1.							
	Систематизация элементов партерной гимнастики и их	1	16	12	-	20	40	Зачет

	исполнение							
	Итого: 72			**12**		**20**	**40**	

5. Образовательные технологии

При организации учебной деятельности используются как традиционные педагогические технологии, так и образовательные технологии, активизирующие деятельностный подход обучающихся к профессиональному образованию. Среди них проблемное обучение, тематические дискуссии, семинары «Круглый стол», моделирование и анализ конкретных ситуаций, деловые и ролевые игры, создание творческих проектов, встречи со специалистами социально-культурной сферы (руководители сферы культуры и непосредственные организаторы социально-культурной деятельности на местах), а также репродуктивный, реконструктивный и творческий уровни самостоятельной работы.

Практические занятия обеспечивают развитие профессиональных физических данных обучающегося, и подготавливают к освоению основ всех видов хореографии.

5.1. Содержание дисциплины

Раздел / тема	**Количество часов по очной форме обучения**				
	Всего	**Лекций**	**Семинаров**	**Практических**	**Самостоятельная работа студента**
Раздел 1. Систематизация элементов партерной гимнастики и их исполнение					
Тема 1. Понятие партерная гимнастика.	4	2			2
Тема 2. Профессиональные данные: выворотность, подъем, гибкость.	12	2		4	6
Тема 3. Профессиональные данные: шаг, прыжок, координация.	12	2		4	6
Тема 4. Музыкальное сопровождение партерной гимнастики.	4	2			2
Тема 5. Партерная гимнастика как первоначальная хореографическая подготовка.	6	2			4
Тема 6. Последовательность и систематизация элементов партерной гимнастики.	8	2			6
Тема 7. Упражнения на развитие гибкости, выворотности, шага.	8			4	4
Тема 8. Упражнения на развитие шага, стопы.	10			4	6
Тема 9. Прыжки с элементами гимнастики.	8			4	4
ВСЕГО:	**72**	**12**		**20**	**40**

Лекционные занятия:

Раздел 1. Систематизация элементов партерной гимнастики и их исполнение

Тема 1. Понятие партерная гимнастика.

Гимнастика (греческое gymnastike, от gymnazo - тренирую, упражняю(сь)), система

специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Слово партерная, от слова партер. Партéр (французское parterre - на земле) - термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу в положении лежа. Теперь, прочитав эти определения, мы можем сказать, что же такое партерная гимнастика.

Тема 2. Профессиональные данные: выворотность, подъем, гибкость.
Выворотность – способность танцовщика к свободному развертыванию ног наружу от бедра до кончика пальцев (стопа параллельно линии плеч). Выворотность может быть врожденной, что зависит главным образом от строения тазобедренных суставов, или приобретённой путём длительных упражнений.
Гибкость корпуса – это неотъемлемое качество артистов балета, и является свойством опорно-двигательного аппарата. Она определяет способность человека свободно прогнуться назад. Артисту балета для высокой техники исполнения необходима высокоразвитая гибкость позвоночника и суставов конечностей, ведь именно они участвуют в движениях с большой амплитудой. Гибкость, эластичность тела способствуют выразительности движений тела в танце, которые слагаются из гибкости позвоночного столба и подвижности суставов, прежде всего тазобедренного. Прогиб назад совершается за счет верхних поясничных и нижних грудных позвонков, что является особенностью данного перегиба так необходимого в искусстве танца.
Подъем – это внешняя выраженность продольного свода стопы и возможность хорошо вытянуть ее вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы, от подвижности ее в голеностопном и других суставах, от степени развития продольных и поперечных сводов, а также, от строения нижнего конца большой берцовой кости.

Тема 3. Профессиональные данные: шаг, прыжок, координация.
Прыжки – это средство самой разнообразной и стремительной полетности движения, выразительное актерское средство. Однако прыжки являются наиболее сложными и технически трудными движениями в классическом танце.

Шаг. Под этим термином в балете понимается возможность подъема ноги кверху – вперед – назад – в сторону. Высокий и легкий шаг создает красоту пластической линии всего тела, а также придает большую выразительность позам и движениям в хореографии. Величина шага зависит от подвижности, как в тазобедренном суставе поднимаемой ноги, так и тазобедренном суставе опорной ноги, а также от степени подвижности позвоночного столба, без которой не может быть хорошего, полноценного шага.

Тема 4. Музыкальное сопровождение партерной гимнастики.
Элементарные представления о музыке. Понятия: доля, метр, музыкальный размер, ритм, темп, музыкальная фраза и так далее. Музыкальные раскладки элементов партерной гинастикиа. Музыкальность как способность соотносить содержание музыки с содержанием упражнения. Знакомство с музыкальной терминологией. Музыка и развитие отдельных групп мышц, подвижности в суставах. Прослушивание и анализ музыкальных примеров, предложенных концертмейстером, преподавателем, студентом. Учет стиля и характера танцевальных движений при выборе музыкального сопровождения. Музыкальное сопровождение и уровень профессиональной подготовки студента.

Тема 5. Партерная гимнастика как первоначальная хореографическая подготовка.
Партерная гимнастика дает обучающемуся первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев. Поскольку учебный процесс носит

коллективный характер, занятия хореографией, развивают чувство ответственности. Хореография дает широкий простор для развития творческого потенциала личности.

Тема 6. Последовательность и систематизация элементов партерной гимнастики.

Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей: повысить гибкость суставов; улучшить эластичность мышц и связок; нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.; начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций:

выработка выворотности ног; воспитание силы стопы (пальцы, подъем); подъема ног; развитие гибкости тела, мягкости рук; развитие шага;
наработка прыжка; устойчивость.

5.2. Практические занятия. На практических занятиях студенты элементы партерной гимнастики, изучают технически сложные её элементы, развивают координацию и хореографическую память.

5.2. Практические занятия

Тема 2,3,7,8,9

1. **Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

2. **Упражнения на выворотность**

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка" с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90º по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. **Упражнения на гибкость вперед**

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. **Развитие гибкости назад**

1.Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4."Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. **Силовые упражнения для мышц живота**

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90º (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.
3.Стойка на лопатках с поддержкой под спину. 4. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

6. **Силовые упражнения для мышц спины**

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):
3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
4."Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4). 6."Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.
7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.
8. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90º по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:
7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Проделать все в обратном порядке.
10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.

8. Прыжки

1.Temps sauté по VI и 1 позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4."Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
7. "Козлик". Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.
9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

5.4. Самостоятельная работа

№ п/п	Название раздела (темы) дисциплины	Виды СРС	Периодичност (сроки) контроля СРС	№ семестра	Время на изучение, выполнение задания
1.	Тема 1. Понятие партерная гимнастика.	Составление конспекта Практическая	1неделя	1	2
	Тема 2. Профессиональные данные: выворотность, подъем, гибкость.		2-4 неделя		6
	Тема 3. Профессиональные данные: шаг, прыжок, координация.		5-7 неделя		6
	Тема 4. Музыкальное сопровождение партерной гимнастики.		8 неделя		2
	Тема 5. Партерная гимнастика как первоначальная хореографическая подготовка.		9-10 неделя		4
	Тема 6. Последовательность и систематизация элементов партерной гимнастики.		11-12 неделя		6
	Тема 7. Упражнения на развитие гибкости, выворотности, шага.		13 неделя		4
	Тема 8. Упражнения на развитие шага, стопы.		14-15 неделя		6
	Тема 9. Прыжки с элементами гимнастики.		16 неделя		4

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Вопросы зачета 2, контрольная работа

Примерные критерии оценки: 1. Профессиональные способности и их реализация в изучении партерной гимнастики; 2. Способность креативно и быстро мыслить; 3. Знание методики изучения и исполнения упражнений партера 4. Знание названий движений гимнастики 5. Умение применять теоретические знания в практической работе; 6. Умение логически объяснять элементы партера. 7. Владеть техникой исполнения элементов партерной гимнастики. 8. Грамотное, правильное исполнение проученных элементов. 9. Последовательное развитие физических способностей.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

1. Бекина С.И. «Музыка и движение». - М.: «Просвещение», 1984.
2. Буренина А.И. «Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста». - СПб., 1997.
3. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». - СПб.: Пик Мономаш. 1997.
4. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем». - М.: Московская государственная академия хореографии, 2004. 5. Волконский С. «Мои Воспоминания», М., Искусство, т. 2., 1992.
5. 12. Гринер В., Трофимова М., «Ритмика Далькроза и свободный танец в России 20х годов». -- Мнемозина, М., ГИТИС, 1996.
6. 13. Гужаловский, А.А. «Развитие двигательных качеств у школьников». - Народная Асвета, 1978.
7. Зациорский, В.М. «Физические качества». - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
8. Коробков, А.В. «О взаимосвязи быстроты силы и выносливости. Теория и практика физической культуры». - 1954.
9. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». - М., 2001.
10. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика».- М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Лифиц И.В. «Ритмика: Учебное пособие для средних и высших учебных заведений». - М.: Академик. - 1998.
12. Лях В.И. «Гибкость и методика её развития. Физкультура в школе». №1, 1999.
13. Лях В.И. «Совершенствование специфических координационных способностей. Физическая культура в школе». № 2, 2001.
14. Менхин Ю.А., Менхин А.В. «Оздоровительная гимнастика: теория и методика». - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.
15. «Первый выпуск в Институте Ритмического воспитания». -- Вестник театра, N 51, 1920.
16. «Ритмический институт» -- Вестник театра, N 64, 1920.
17. Роттерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание». М., 1989.
18. Тарасов Н. Классический танец. - М.: Искусство , 1981.
19. Франио Г. «Роль ритмики в эстетическом воспитании детей». М., 1989.
20. Фирилева Ж.Е., Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г. «Ритмическая гимнастика». - С.-Пб: Познание, 2001.

7.1.2. Дополнительная литература

1. Базарова Н.П., Мей В.П. «Азбука классического танца». Л. - М., 1964.
2. Барышникова Т.А. «Азбука хореографии». - М.: РОЛЬФ,1999.
3. 6. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». - М.: «Искусство»,1939.
4. 7. Васильева Т.И. «Балетная осанка -- основа хореографического воспитания детей».-- М., 1993.
5. Жизнь Искусства». N 818, 1921.
6. 11. Ермолаев Ю.А. «Возрастная физиология». - М., 1985.
7. Лейбсон В.И. «Художественные кружки». - М.: «Просвещение»,1981.
8. Литвинов Е.Н. «Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов». - М., 1997.
9. Лифиц И.В., Франио Г. «Методическое пособие по ритмике». М., 1987.

10. Матов В.Б., Иванова О.А., Шарабатова И.Н. «Ритмическая гимнастика для школьников». 1998.
11. 29. Россихина В.П. «Н.Г. Александрова и ритмика Далькроза в нашей стране». -- В сб.: «Из прошлого советской музыкальной культуры», вып. 3. -- М., 1982.
12. 30. Руднева С., Фиш Э. «Ритмика. Музыкальное движение». - М.: Просвещение, 1972.

7.2. Средства обеспечения освоения дисциплины

7.2.1. Методические материалы и материалы по видам занятий

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

В системе высшего образования дисциплина Партерная гтмнастика входит в раздел факультативных дисциплин. Изучение данной дисциплины способствует усвоению сложного вида искусства – хореографии, которая постоянно обогащается новыми пластическими формами, способствует эффективности образовательного, воспитательного и художественного творческого процесса в подготовке специалистов в области хореографического искусства

Изучение дисциплины «партерная гимнастика» способствует развитию пластичности, координации, выворотности, танцевального шага, прыжка – основное условие изучения многих видов хореографии, постановки корпуса, ног, рук, головы, развивает хореографическую память, физическую выносливость, помогает освоить наиболее технически сложные элементы хореографического искусства, совершенствует исполнительское мастерство обучающихся.

Любое физическое действие – цепь взаимосвязанных между собой физических движений, то есть большая пластическая фраза. Важно, чтобы физическое действие было осознанным, выполнялось правильно и, главное – не вредило здоровью. Существует несколько правил, которых необходимо придерживаться при составлении комплексов упражнений для каждого занятия: при постановке учебных целей и задач необходимо помнить: главная задача – не навредить здоровью обучающихся; сложность упражнений должна быть соразмерна возрасту и уровню развития обучающихся; должно учитываться состояние здоровья каждого обучающегося, при необходимости должна быть проведена консультация с врачом; комплекс должен начинаться с более простых подготовительных упражнений и заканчиваться упражнениями на релаксацию (расслабление и восстановление). Существует необходимость познавать природу ученика, создавать атмосферу свободы, доверия и доброжелательства, ни в коем случае не навязывая своих взглядов и принципов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Успешное освоение материала курса возможно лишь при систематической работе в соответствии с РПД. Поможет в этом и серьезное изучение ряда дисциплин (Классическуий танец). Освоение курса облегчено постоянно обновляемыми информационно-правовыми системами и изданием учебной литературы по пратерной гимнастике Она указана в списках основной и дополнительной литературы. При подготовке к любым видам занятий, читая и конспектируя источники, необходимо выделять спорные моменты, противоположные точки зрения в методике преподавания партера.

В процессе обучения студент осознает социальную значимость своей будущей профессии, познает исторический процесс становления и развития системы обучения, принципы развития психофизического и двигательного аппарата хореографа, а также

теоретические основы методики исполнения движений и принципы музыкального оформления занятий партерной гимнастики, совершенствует исполнительское мастерство.

Одним из решающих условий качественного обучения студентов является их активная работа на занятиях. В учебном процессе по любому «движенческому» предмету студенческую группу следует организовать так, чтобы было удобно управлять, быстро перестраивать и располагать ее в помещении. Поэтому упражнения этого раздела направлены на формирование создания единого коллектива, на ощущение партнера и пространства.

Знания, полученные по этому предмету в стенах высшего учебного заведения, помогут в профессиональной работе руководителя хореографического коллектива.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С учетом индивидуальности студента педагог рекомендует упражнения для самостоятельной хореографической подготовки: упражнения на исправления недостатков в физическом развитии, отработка пройденного материала, освоение наиболее сложных техничных элементов партера, совершенствование исполнительского мастерства.

Самостоятельная работа, как аудиторная, так и внеаудиторная, осуществляется в виде подготовки к занятиям, зачету, контрольной работе, выполнения домашних заданий, просмотр балетов.

7.2.2. Информационно-программные средства

https://yandex.ru/video/preview/?text=youtube.com%20партерная%20гимнастика&path=wizard&parent-reqid=1643200918389892-9821470216025354235-vla1-3228-vla-l7-balancer-8080-BAL-6396&wiz_type=vital&filmId=12069645353459282826

https://yandex.ru/video/preview/?text=youtube.com%20партерная%20гимнастика&path=wizard&parent-reqid=1643200918389892-9821470216025354235-vla1-3228-vla-l7-balancer-8080-BAL-6396&wiz_type=vital&filmId=12821363492786717624

https://yandex.ru/video/preview/?text=youtube.com%20партерная%20гимнастика&path=wizard&parent-reqid=1643200918389892-9821470216025354235-vla1-3228-vla-l7-balancer-8080-BAL-6396&wiz_type=vital&filmId=10380123578783225172

https://yandex.ru/video/preview/?text=youtube.com%20партерная%20гимнастика&path=wizard&parent-reqid=1643200918389892-9821470216025354235-vla1-3228-vla-l7-balancer-8080-BAL-6396&wiz_type=vital&filmId=12099066717402904567

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. Учебные аудитории: учебные аудитории для проведения теоретических (лекционных) занятий, укомплектованные специализированной учебной мебелью, техническими средствами, наглядными пособиями, литературой; помещение для самостоятельной работы студентов, оснащенные множительной и компьютерной техникой с подключением к Интернету; сценическая площадка по элементам оборудования приближенной к условиям профессионального театра; научная библиотека с читальным залом; нотная библиотека с фондом музыкальных произведений на бумагоносителях для музыкального оформления уроков танца; костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений и необходимым реквизитом; отдел технических средств обучения, включающий: методический кабинет, занимающийся

обеспечением студентов методической литературой через ее размножение различными способами; специализированное медицинское подразделение; столовая; помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования; раздевалки и душевые для студентов; спортивно-тренажерный зал; кабинет дистанционного обучения; отдел воспитательной работы.

8.2 .Учебно-лабораторное оборудование: балетные станки (палки), зеркала, звуковоспроизводящую технику (магнитофоны, аудио-проигрыватели); парк музыкальных инструментов (рояль, пианино, баян); видеотека, содержащую видеофильмы и видеозаписи уроков и экзаменов танцевальных дисциплин, спектаклей, фрагментов классического и современного репертуара отечественных и зарубежных хореографических трупп, видеоматериалы с записью выдающихся произведений хореографического, театрального, изобразительного и киноискусства; фонотека с аудиозаписями выдающихся произведений музыкального искусства, балетной музыки, используемой для музыкального сопровождения репетиционного процесса и сценических выступлений, с возможностью осуществлять запись и компьютерную обработку музыки; компьютерные классы с возможностью выхода в Интернет

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа дисциплины ***Партерная гимнастика*** разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению ***51.03.02 Народная художественная культура,*** направленности ***Руководство любительским хореографическим коллективом. Преподавание специальных дисциплин*** (утвержден ***Приказом Минобрнауки России № 1178 от 06.12.2017 г. с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г., 08.02.2021г.***), учебным планом института по этому же направлению, утвержденным Ученым советом ***24.06.2021г., Протокол № 7***, с учетом основной профессиональной образовательной программы (утверждена ***24.06.2021 г.***).

Автор программы – ***Свид О.Д., доцент***

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ***народной художественной культуры*** (рецензент – ***Цаплина С.П., доцент, кандидат культурологии*** протокол №___ от «____» _____ 20___г.)

Заведующий кафедрой _____ С.П.Цаплина _____
(подпись) (И.О.Фамилия) (дата)

Согласовано:
Начальник УМУ _____ В.В.Азарова _____
(подпись) (И.О.Фамилия) (дата)