

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт искусств

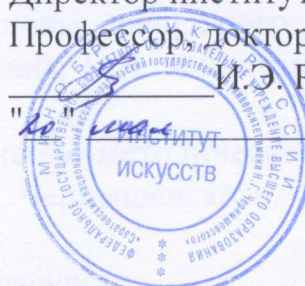
УТВЕРЖДАЮ

Директор института

Профессор, доктор пед.наук

И.Э. Рахимбаева

"20" _____ 2019 г.



Рабочая программа дисциплины

ГИМНАСТИКА

Направление подготовки

52.03.01 Хореографическое искусство

Профиль подготовки

Искусство современного танца

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Саратов

2019

| Статус | ФИО | Подпись | Дата |
|-----------------------------------|------------------------------|---------|------------|
| Преподаватель-разработчик | Озджеviz Екатерина Львовна | | 20.05.19. |
| Председатель НМК | Королева Ирина Аркадиевна | | 20.05.19. |
| Заведующий кафедрой | Рахимбаева Инга Эрленовна | | 20.05.19. |
| Специалист Учебного управления | Григорь Светлана Анатольевна | | 20.05.2019 |

1. Цели освоения дисциплины

Активное развитие современного танцевального искусства, появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению и систематизации специальных упражнений, направленных на развитие физических данных танцовщиков.

Практическое освоение всех сложных комплексов специальной физической подготовки должно соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся, уровню их подготовки. Теоретическая систематизация, основные закономерности, опорные моменты различных комплексов упражнений, усвоенные студентами, будут способствовать расширению их профессионального кругозора и творческого потенциала в области хореографии.

Целью данной программы является ознакомление будущих преподавателей-хореографов с методическими и практическими основами специальной и общей физической подготовки гимнастов, актуальных для подготовки хореографов.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Гимнастика» (Б1.В.ДВ.05.01) принадлежит к Блоку 1, части, формируемой участниками образовательных отношений, элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Курс позволяет подготовить студентов к освоению дисциплин «Методика преподавания хореографических дисциплин», «Спортивная хореография».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Гимнастика»

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции | Результаты обучения |
|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации | Знать: - систему общей физической подготовки хореографов; - методику развития гибкости; - методику дыхательных упражнений, используемых во время исполнения комплексов упражнений на растягивание; - систему тестовой оценки специальной физической подготовки. Уметь: - осуществлять подбор музыкального материала; - использовать учебную, учебно-методическую и научную литературу в профессиональной деятельности; |

| | | |
|--|---|--|
| | конкретной профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none">- методически грамотно выстраивать урок гимнастических упражнений для хореографов. Владеть: <ul style="list-style-type: none">- навыками построения комплексов упражнений для подготовки к растяжкам;- методикой работы с концертмейстером или музыкальным материалом на учебных занятиях по гимнастическим занятиям для хореографов;- профессиональной терминологией, принятой в современной хореографии. |
|--|---|--|

4. Структура и содержание дисциплины «Гимнастика»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** часов.

| № п/п | Раздел дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|--|------------|-----------------|--|--------------|------------|------------|---|
| | | | | лекции | практические | СР | все-го | |
| 1 | Раздел 1. Введение Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности юных танцовщиков | уст | | - | 1 | 53 | 54 | Практическая работа №1,2 |
| 2 | Раздел 3. Основные задачи начальной подготовки юных танцовщиков Раздел 4. Средства ОФП и СФП Раздел 5. Виды гибкости и их связи | уст | | - | 1 | 53 | 54 | Практическая работа №3,4,5 |
| | | уст | | - | 2 | 106 | 108 | - |
| 3 | Раздел 6. Методика развития гибкости | 1 | | - | 2 | 50 | 52 | Практическая работа №6 |
| 4 | Раздел 7. Методика тестирования для определения уровня развития гибкости | 1 | | - | 2 | 50 | 52 | Практическая работа №7 Реферат |
| | Промежуточная аттестация | 1 | | - | 4 | 100 | 108 | зачет 4 |
| 5 | Раздел 8. Видовые особенности растяжек | 2 | | - | 1 | 26 | 27 | Практическая работа №8 |
| 6 | Раздел 9. Растяжки перед занятием хореографией и после хореографического урока | 2 | | - | 1 | 26 | 27 | Практическая работа №9 |
| 7 | Раздел 10. Дыхание при растягивании | 2 | | - | 1 | 26 | 27 | Реферат |
| 8 | Раздел 11. Комплексы упражнений на растягивание | 2 | | - | 1 | 26 | 27 | Практическая работа №10 |
| | Промежуточная аттестация | 2 | | - | 4 | 104 | 112 | зачет 4 |
| | Итого | | | - | 10 | 310 | 328 | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Введение. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание танцовщиков представляет собой сложнейший процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является развитие гибкости и выносливости, выявление более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата. Предмет «Гимнастика» призван научить бакалавров развивать важнейшие физические качества танцовщиков: выносливость, гибкость, элевацию в прыжке, мышечную силу. Художественная составляющая хореографического искусства предполагает постоянное совершенствование и оттачивание танцовщиками своих профессиональных данных на всех этапах творческого пути. Основы тому должны быть заложены в самом начале хореографической подготовки.

Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности юных танцовщиков

Хореографическая подготовка должна быть направлена на гармоническое развитие всех физических качеств ребенка в соответствии с его возрастными особенностями. Так между четырьмя и семи годами начинается окостенение скелета, и чрезвычайные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. У детей пяти–шести лет мышцы ещё не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп, тем, у кого сильнее мышцы – сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. К семи–восемью годам дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспособляются к занятиям умеренной интенсивности.

Раздел 3. Основные задачи начальной подготовки юных танцовщиков

Задачи начальной подготовки состоят в следующем:

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма занимающегося;
- Формирование правильной осанки;
- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих основополагающее значение в хореографии;
- Привитие интереса к занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности.

Раздел 4. Средства ОФП и СФП

Полноценная физическая подготовка включает общую и специальную подготовку, между которыми существует тесная связь. Это разделение позволяет лучше построить педагогический процесс, используя различные средства и методы.

Общая физическая подготовка направлена на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей,

увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление осанки. Для юных танцовщиков средствами общей физической подготовки будут ходьба, бег, лазание, упражнения на равновесие, упражнения с различного вида тренажерами, упражнения с отягощением.

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на развитие физических качеств, характерных для хореографии, как специфического вида двигательной деятельности: развитие выворотности, шага, прыжка, подвижности суставов, пластичности, апломба, координации.

Раздел 5. Виды гибкости и их связи

Различают два вида гибкости, или подвижности в суставах: пассивную и активную. Пассивная соответствует анатомическому строению сустава. Она зависит от эластичности и длины окружающих сустав мышц, связок и суставных сумок и проявляется за счет воздействия сил, находящихся вне тела. Активная гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявление гибкости зависит от степени совершенствования межмышечной координации.

Для развития гибкости необходимо изучить способы управления напряжением и расслаблением различных групп мышц.

Раздел 6. Методика развития гибкости

Метод динамического равновесия – многократное повторение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движений.

Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности.

По исходным положениям растяжки делятся на:

- выполняемые из висов;
- выполняемые из стоек;
- выполняемые из приседов;
- выполняемые из положений сидя;
- выполняемые из положения лежа.

Раздел 7. Методика тестирования для определения уровня развития гибкости

Критерии оценки зависят от исходных данных и должны быть зафиксированы преподавателем. Подвижность в плечевом суставе. Подвижность позвоночного столба. «Мостик». Подвижность в тазобедренном суставе. Подвижность в коленных и голеностопных суставах.

Раздел 8. Видовые особенности растяжек

Три вида растяжений:

- статические на расслабленных мышцах до пяти подходов от 10 до 60 секунд;
- динамические - пружинящие растяжки на частично собранных, частично расслабленных мышцах;
- баллистические – осуществляемые с помощью прыжков, подскоков, маховых и других движений.

Раздел 9. Растяжки перед занятием хореографией и после хореографического урока

Комплексные упражнения для разогрева тела. Растяжки перед хореографическим уроком. Комплекс упражнений на растяжку с отягощением после хореографических занятий.

Раздел 10. Дыхание при растягивании

Диафрагмальное дыхание. Дыхательные упражнения: «баллон», «солнце», «пол-луны» и другие. Комплексы дыхательных упражнений в сочетании с растягиванием.

Раздел 11. Комплексы упражнений на растягивание

Комплексы упражнений для пальцев рук; запястья; плечевых суставов; туловища; голеностопных суставов; тазобедренных суставов.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Технология **индивидуального обучения** используется при реализации следующих видов учебной работы:

- репетиционная работа над закреплением исполняемого материала;
- работа над методически грамотным исполнением хореографических движений классического танца

Технология **лично ориентированного обучения** используется при реализации следующих видов учебной работы:

- работа над созданием собственной комбинации движений в лексике классического танца;
- написание аннотаций по методике исполнения составленных комбинаций;

Технология **нового информационного обучения** используется при реализации следующих видов учебной работы:

- использование аудио и видеозаписей в репетиционно-постановочной работе.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут, который может включать:

1. Предоставление особых условий, в частности, изменение в сторону увеличения сроков сдачи, формы выполнения задания, его организации, способов представления результатов,

2. При необходимости увеличивается время на выполнение тестовых заданий; снижаются требования, предъявляемых к уровню знаний студентов; изменяются способы подачи информации (в зависимости от особенностей);

3. Изменяются методические приемы и технологии:

- применение модифицированных методик предъявления учебных заданий, предполагающих акцентирование внимания на их содержании, четкое разъяснение (часто повторяющееся, с выделением этапов выполнения);
- предоставление инструкций как в устной, так и в письменной форме;
- изменение дистанции по отношению к студентам во время объяснения

задания, демонстрации результата.

4. Оценочная деятельность предполагает не оценку результатов учебной работы студента, а оценку качества самой работы, т.е. основополагающим для оценки является критерий относительной успешности.

5. Ситуативность учебного процесса предполагает искусственное создание ситуации успеха - побуждение студента с ОВЗ и студента-инвалида к самостоятельному поиску путей овладения профессией; предупреждение ситуаций, которые студент с ОВЗ и студент-инвалид не может самостоятельно преодолеть.

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

Практическая работа №1

Составить комплекс упражнений для начинающих 8-10 лет

Практическая работа №2

Составить комплекс упражнений для начинающих 11-13 лет

Практическая работа №3

Написать работу на тему: «Формирование осанки средствами гимнастики»

Практическая работа №4

Составить урок гимнастики для хореографов, включая в него средства СФП и ОФП.

Практическая работа №5

Описать все группы упражнений для различных частей тела на развитие гибкости.

Практическая работа №6

Составить и показать урок гимнастики на развитие гибкости различных частей тела.

Практическая работа №7

Провести тестирование уровня гибкости на занятиях со своими студентами.

Реферат

«Значение развития гибкости для будущих танцовщиков».

Практическая работа №8

Письменная работа по видовым особенностям растяжек.

Практическая работа №9

Составить комплекс гимнастических упражнений перед хореографическим уроком и после него.

Реферат

«Система дыхания в гимнастических комплексах».

Практическая работа №10

Составить гимнастический урок на растягивание всех групп мышц и связочного аппарата начинающих танцовщиков.

Вопросы к зачету 1 семестр:

1. Виды гибкости
2. Возрастные анатомо-физиологические особенности юных танцовщиков 5-7 лет
3. Возрастные анатомо-физиологические особенности юных танцовщиков 8-10 лет
4. Возрастные анатомо-физиологические особенности юных танцовщиков 11-13 лет
5. Возрастные анатомо-физиологические особенности юных танцовщиков 14- 18 лет
6. Формирование осанки средствами гимнастики
7. Разносторонняя общая физическая подготовка
8. Силовая гимнастика
9. Упражнения для развития прыгучести
10. Общая физическая подготовка в хореографии
11. Специальная физическая подготовка в хореографии
12. Единство общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП)
13. Статичные упражнения на растягивание

Вопросы к зачету 2 семестр:

1. Пассивная гибкость
2. Активная гибкость
3. Развитие гибкости в разные возрастные периоды
4. Метод динамического растягивания
5. Метод статического растягивания
6. Классификация гимнастических упражнений по анатомическому признаку
7. Классификация гимнастических упражнений по признаку использования предметов
8. Классификация гимнастических упражнений по признаку организации группы
9. Классификация гимнастических упражнений по исходным положениям
10. Активные упражнения на растягивание
11. Пассивные упражнения на растягивания
12. Система тестовых заданий для определения уровня развития гибкости
13. Баллистические и динамические растяжки
14. Система дыхания в гимнастических комплексах

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---------|--------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------|
| Семестр | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Автоматизированное тестирование | Другие виды учебной деятельности | Промежуточная аттестация | Итого |
| 1 | 0 | 0 | 10 | 35 | 0 | 15 | 40 | 100 |
| 2 | 0 | 0 | 30 | 30 | 0 | 10 | 30 | 100 |

Программа оценивания учебной деятельности студента

1 семестр

Лекции

Не предусмотрены

Лабораторные занятия

Не предусмотрены

Практические занятия

| № п/п | Вид деятельности студента | Критерии оценки | Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов) |
|-------|--|---|--|
| 1 | Составление комплексов гимнастических упражнений на развитие гибкости и растяжку | Количество, методические обоснование, порядок выполнения упражнений | 0-10 |
| итого | | | 0-10 |

Самостоятельная работа

| № п/п | Вид деятельности студента | Критерии оценки | Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов) |
|-------|---------------------------|---------------------|--|
| 1 | Практическая работа №1 | Качество выполнения | 0-5 |
| 2 | Практическая работа №2 | Качество выполнения | 0-5 |
| 3 | Практическая работа №3 | Качество выполнения | 0-5 |
| 4 | Практическая работа №4 | Качество выполнения | 0-5 |
| 5 | Практическая работа №5 | Качество выполнения | 0-5 |
| 6 | Практическая работа №6 | Качество выполнения | 0-5 |
| 7 | Практическая работа №7 | Качество выполнения | 0-5 |

| | | | |
|-------|--|--|------|
| итого | | | 0-35 |
|-------|--|--|------|

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

| № п/п | Вид деятельности студента | Критерии оценки | Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов) |
|-------|---------------------------|---|--|
| 1 | Реферат | Качество выполненной работы, ответы на вопросы по теме реферата | 0-15 |
| итого | | | 0-15 |

Промежуточная аттестация – зачет 0-40 баллов

Промежуточная аттестация проходит в форме практического показа урока по танцевальной гимнастике.

При проведении промежуточной аттестации:

| | |
|--------------|--|
| 21-40 баллов | Выполняет требования на высоком уровне (полное знание, высокоразвитые умения), владеет исполнительской техникой |
| 0-20 баллов | Не владеет исполнительской техникой, не знает основные теоретические положения дисциплины, не владеет умениями, соответствующими данному курсу |

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за **1 семестры** по дисциплине «Гимнастика» составляет **100 баллов**.

Таблица 2 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Гимнастика» в зачет:

| | |
|---------------|--------------|
| 51-100 баллов | «зачтено» |
| 0-50 баллов | «не зачтено» |

2 семестр

Лекции

Не предусмотрены

Лабораторные занятия

Не предусмотрены

Практические занятия

| № п/п | Вид деятельности студента | Критерии оценки | Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов) |
|-------|---------------------------|-----------------|--|
|-------|---------------------------|-----------------|--|

| | | | |
|-------|---|---|------|
| 1 | Составление комплексов гимнастических упражнений на развитие апломба, элевации, вистибулярного аппарата | Количество, методические обоснование, порядок выполнения упражнений | 0-30 |
| итого | | | 0-30 |

Самостоятельная работа

| № п/п | Вид деятельности студента | Критерии оценки | Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов) |
|-------|---------------------------|---------------------|--|
| 1 | Практическая работа №8 | Качество выполнения | 0-10 |
| 2 | Практическая работа №9 | Качество выполнения | 0-10 |
| 3 | Практическая работа №10 | Качество выполнения | 0-10 |
| итого | | | 0-30 |

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

| № п/п | Вид деятельности студента | Критерии оценки | Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов) |
|-------|---------------------------|---|--|
| 1 | Реферат | Качество выполненной работы, ответы на вопросы по теме реферата | 0-10 |
| итого | | | 0-10 |

Промежуточная аттестация зачет 0-30 баллов

Промежуточная аттестация проходит в форме практического показа комплекса упражнений, используемых в хореографии.

При проведении промежуточной аттестации:

15-30 баллов – «зачтено»

0-14 баллов – «не зачтено»

| | |
|--------------|---|
| 15-30 баллов | Выполняет требования на высоком уровне, соответствует основным требованиям |
| 0-14 баллов | Не знает основные положения дисциплины, не владеет умениями, соответствующими данному курсу, делает грубые ошибки, частично соответствует требованиям |

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за **2 семестр** по дисциплине «Гимнастика» составляет **100 баллов**.

Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Гимнастика» в зачет:

| | |
|---------------|--------------|
| 51-100 баллов | «зачтено» |
| 0-50 баллов | «не зачтено» |

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Гимнастика»

а) литература:

1. Озджевиз, Е.Л. Модерн и постмодерн в танцевальной культуре. Учебно-методические указания [Электронный ресурс] / Е.Л. Озджевиз. - Саратов, 2015. - 95 с. http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/1364.pdf
2. Озджевиз, Е.Л. Методические указания по предмету «Хореографический тренаж» [Электронный ресурс] / Е.Л. Озджевиз. - Саратов, 2011. - 15 с. http://library.sgu.ru/uch_lit/437.pdf
3. Озджевиз, Е.Л. Методические основы начального этапа обучения классическому танцу / Е.Л. Озджевиз, С.В. Филатов. - Саратов: ИЦ Наука, 2010. - 15 с.
4. Озджевиз, Е.Л. Модерн танец : учебно-методическое пособие / Е.Л. Озджевиз ; Сарат. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Саратов : Наука, 2009. - 92 с. : ил.

б) лицензионное программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Windows (60192252) Starter 7

Windows (607 922 5 3) Professional 7 RussianUpgrade

Office (607 92253) ProfessionalPlus 2010 Russian OLP

Windows (62761406) 8 (SL) LegagalizationGetGenuine

Windows (627 61406) 8.1 Professional;

Windows (627 61406) 8.1 Professional;

Office (627 61406) 2013 ProfessionalPlus;

Office (64257428) 2013 ProiessionalPlus;

Windows (64257422) 8.1;

Windows (64257428) 8.1 Professional;

Kaspersky, Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1500-2499

Node 1 year Educational Renewal License № лицензии

0B0O16O530091836187178

Ведущий в России Научно-исследовательский центр, занимающийся проблемами художественного образования, НИИ художественного образования РАО представлен официальным сайтом. <http://art-education.ioso.ru/>

Сайт НИИ общего и среднего образования РАО (ИОСО).

<http://www.art.ioso.ru/index.php/>

Педагогика искусства: электронный научный журнал. Автор/создатель:

Институт художественного образования Российской Академии образования,
г. Москва <http://www.art-education.ru/AE-magazine/>

Периодические издания для педагогов художественного образования:

Газета Искусство - <http://art.1september.ru/index.php>

Искусство в школе - <http://art-in-school.narod.ru/>

Искусство и образование - <http://www.art-in-school.ru/art/index.php?page=00>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Гимнастика»

Учебные аудитории для потоковых лекций, групповых и индивидуальных занятий; компьютерный класс; кабинет звукозаписи, видеотека, фонотека; мультимедийное оборудование; аудио- и видеозаписи.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство и профилю Искусство современного танца.

Автор:

Старший преподаватель

кафедры теории, истории и

педагогике искусства Е.Л. Озджевиз

Программа одобрена на заседании кафедры теории, истории и педагогике искусства от 20 мая 2019 года, протокол № 5.