



## НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ КЕРІВНИХ КАДРІВ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

### Освітня програма «Хореографія», «Класична хореографія»

Назва дисципліни	Тренаж
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Спеціальність	024 Хореографія
Тип і назва освітньої програми	024 «Хореографія» «Класична хореографія»
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	Українська
Кількість ЄКТС кредитів	1 кредит
Структура дисципліни (розподіл за видами та годинами навчання)	Практичні – 14 год. Самостійна робота – 14 год. Модуль – 2 год.
Форма підсумкового контролю	Залік
Графік (терміни) вивчення дисципліни	2 курс 4 семестр
Програмні компетентності	<ul style="list-style-type: none"><li>– Загальні:</li><li>– ЗК 5. Навички здійснення безпечної діяльності.</li><li>– Спеціальні (фахові, предметні):</li><li>– СК 4. Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної);</li><li>– СК 11. Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу;</li><li>– СК 13 Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу;</li><li>– СК 14. Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.</li></ul>
Програмні результати навчання	ПР 5. Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

	<p>ПР 9. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.</p> <p>ПР 16. Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.</p> <p>ПР 18. Знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.</p> <p>ПРН 19. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.</p>
<p>Анотація (зміст) дисципліни</p>	<p>1. Навчальна дисципліна «Тренаж» є складовою частиною підготовки фахівців за першим (бакалаврським) рівнем відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-професійною характеристикою та освітньо-професійною програмою підготовки спеціалістів вищезазначеного фахового спрямування. Здобувачі вищої освіти здобувають ґрунтовну хореографічну освіту та розвивають свої фізичні якості як правильна постановка корпусу, голови, рук і ніг, координація рухів, еластичність і сила м'язів, стійкість.</p> <p>2. Зміст за модулями, темами.</p> <p><b>Змістовий модуль 1.</b> Стретчинг як ефективний метод розвитку фізичних якостей.</p> <p>1.1. Базова основа стретчингу та її термінологія. Види стретчингу. Робота м'язів під час виконання вправ.</p> <p>1.2. Вивчення комплексу статичної розтяжки.</p> <p>1.3. Вивчення комплексу пасивної розтяжки.</p> <p>1.4. Вивчення комплексу динамічної розтяжки</p> <p><b>Змістовий модуль 2.</b> Розробка та презентація власного комплексу вправ.</p> <p>2.1. Розробка власного комплексу вправ (на вибір здобувача вищої освіти)</p> <p>2.2. Презентація власного тренажу.</p> <p><i>Модульний контроль т.2.2</i></p>
<p>Система оцінювання</p>	<p>Форми контролю:</p> <p>1. Оцінювання роботи під час практичних занять – 48 балів (кожний змістовний модуль 12 балів).</p> <p>2. Самостійна робота – 28 балів(кожний змістовний модуль 7 балів)</p> <p>3. Модульний контроль -8 балів (від 0 до 2 за кожний модуль)</p> <p>4. Залік- 16 балів.</p> <p>Шкала оцінювання:</p> <p>За національною диференційованою шкалою – «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно».</p> <p>За шкалою ECTS: А 90-100, В 82-89, С 74-81, D 64-73, Е 60-63, FХ 35-59, F 1-34.</p>
<p>Якість освітнього процесу</p>	<p>Всі учасники освітнього процесу дотримуються політики доброчесності і сприяють функціонуванню ефективної</p>

	системи запобігання та виявлення академічного плагіату.	
Сторінка курсу на платформі Google-classroom	<a href="https://classroom.google.com/u/3/c/NTU2MjEwOTE4Mzc5">https://classroom.google.com/u/3/c/NTU2MjEwOTE4Mzc5</a>	
Література	<p>Основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 524 с.</li> <li>2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с. (URL: <a href="http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18980/Volovik%20N.pdf;jsessionid=C8E0BB320F0BA9D7D73C3CFCA55CFE7A?sequence=1">http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18980/Volovik%20N.pdf;jsessionid=C8E0BB320F0BA9D7D73C3CFCA55CFE7A?sequence=1</a>)</li> <li>3. Кушуба В.О., Попадюха В.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень. (URL: <a href="https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/2867/біомеханіка%20просторової.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/2867/біомеханіка%20просторової.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>)</li> <li>4. Тренаж: методичні рекомендації до практичних занять для студентів освітнього рівня «Бакалавр» спеціальності 024 «Хореографія» / розроб. Л.Р. Петренко, Д.В. Карпенко. Київ: НАКККіМ, 2019. 24 с.</li> </ol> <p>Додаткова:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анатомія та фізіологія з патологією/ (URL: <a href="https://shron1.chtyvo.org.ua/Fedoniuk_YaI/Anatomia_i_fiziologia_z_patologijeu.pdf">https://shron1.chtyvo.org.ua/Fedoniuk_YaI/Anatomia_i_fiziologia_z_patologijeu.pdf</a>)</li> <li>2. Теорія та методика викладання спортивного танцю. 6.020202 «Хореографія» спеціалізація «Сучасна хореографія». Київ : НАКККіМ, 2015. 392с.</li> <li>3. Цигикало О.В., Мардар Г.І., Луканьова С.М., Марценяк І.В. Динамічна анатомія: Навчальний посібник (URL: <a href="https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/O.-V.-TSigikalo-ta-in.-Dinamichna-anatomiya.pdf">https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/O.-V.-TSigikalo-ta-in.-Dinamichna-anatomiya.pdf</a>)</li> </ol>	
Матеріально-технічне, лабораторне, програмне забезпечення дисципліни	Аудиторія 107, корпус 7 Телевізор, музичний центр	
Кафедра	кафедра хореографії Телефон кафедри (044) 280-45-57 Сторінка кафедри на сайті Академії <a href="https://nakkkim.edu.ua/instituti/institut-suchasnogo-mistetstva/kafedra-khoreografiji">https://nakkkim.edu.ua/instituti/institut-suchasnogo-mistetstva/kafedra-khoreografiji</a> Імейл кафедри <a href="mailto:horeograph@nakkkim.edu.ua">horeograph@nakkkim.edu.ua</a>	
Викладач	Фото	Карпенко Діана Валеріївна Посада: старший викладач Науковий ступінь: -

		<p>Вчене звання:-</p>
--	--	-----------------------

Тел.: (044) 280-45-57

Е-mail: [dkarpenko@dakkim.edu.ua](mailto:dkarpenko@dakkim.edu.ua)

Робоче місце: