

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ КЕРІВНИХ КАДРІВ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ
ІНСТИТУТ СУЧАСНОГО МИСТЕЦТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор
з науково-педагогічної роботи
Людмила СТЕПАНЕНКО
«31» серпня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТРЕНАЖ: ТРЕНАЖ. ПАРТЕРНА ГІМНАСТИКА

для здобувачів вищої освіти

Галузь знань	<u>02 «Культура і мистецтво»</u>
Спеціальність	<u>024 «Хореографія»</u>
Освітній рівень	<u>перший (бакалаврський)</u>
Освітня програма	<u>«Класична хореографія»</u>
Спеціалізація	<u>(за наявності)</u>
Вид дисципліни	<u>обов'язкова</u>
Форма навчання	<u>денна, заочна</u>
Навчальний рік	<u>2022/2023</u>
Кількість кредитів ECTS	<u>6/180</u>
Мова викладання, навчання й оцінювання	<u>українська</u>
Форма підсумкового контролю	<u>екзамен</u>

Викладачі: Карпенко Діана Валеріївна,
Шалапа Світлана Віталіївна

Пролонгація за рішенням науково-методичної ради НАКККіМ

Розробники:

ШАЛАПА Світлана Віталіївна, доцент кафедри хореографії;

КАРПЕНКО Діана Валеріївна, старший викладач кафедри хореографії.

ПОГОДЖЕНО:

Директор інституту сучасного
мистецтва

Михайло КУЛИНЯК

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Завідувач кафедри хореографії

Мирослав ВАНТУХ

Протокол № 1 від «29» серпня 2022 р. Протокол № 1 від «25» серпня 2022 р.

Погоджено з гарантом освітньої програми «Класична хореографія»

Гарант освітньої програми Вікторія ШУМІЛОВА

«29» серпня 2022 р.

Схвалено науково-методичною радою Академії

Протокол від «30» серпня 2022 р. № 5

Голова науково-методичної ради Людмила СТЕПАНЕНКО

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Анотація (опис) навчальної дисципліни(у т.ч. міждисциплінарні зв'язки):

Навчальна дисципліна «Тренаж: тренаж, партерна гімнастика» передбачена ОП спеціальності 024 «Хореографія», першого (бакалаврського) рівня. Відповідно до навчального плану навчальна дисципліна є обов'язковою і вивчається здобувачами вищої освіти на першому курсі, у 1 семестрі. Формою підсумкового контролю є екзамен.

Навчальна дисципліна «Тренаж: Тренаж, Партерна Гімнастика» має міждисциплінарний зв'язок із такими дисциплінами, як «Методика виконання класичного танцю», «Методика виконання народного танцю», «Синтезовані форми сучасного танцю» й іншими, забезпечуючи систему хореографічної освіти новітніми методиками, яких потребує сучасне мистецтво танцю.

2. Мета дисципліни – опанування здобувачами вищої освіти системою вправ тренажу і партерної гімнастики задля вдосконалення техніки танцю; набуття необхідних умінь і навичок із загальної фізичної підготовки, необхідної складової у професійній хореографічній діяльності; розвиток цілісного розуміння та навичок вдосконалення фізичних якостей: гнучкості, спритності, швидкості, витривалості та сили; створення об'єктивних і суб'єктивних умов для розвитку хореографічних здібностей танцівника.

3. Завдання:

- формування у здобувача вищої освіти навичок методично правильних вмінь розвитку фізичних якостей відповідно до вимог танцювальної техніки;
- послідовне вивчення основ тренажу і партерної гімнастики для розуміння та практичного опанування засадами загальної фізичної підготовки танцівника;
- створення об'єктивних і суб'єктивних умов засобами тренажу і партерної гімнастики для розвитку танцювальних здібностей здобувачів вищої освіти;
- виховання танцювальних здібностей для забезпечення хореографічного базису виконавця;
- формування у здобувачів вищої освіти професійного ставлення до мистецтва танцю.

4. Компетентності, яких набуває здобувач при вивченні дисципліни відповідно до освітньої програми:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК05. Навички здійснення безпечної діяльності.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК04. Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

СК11. Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.

СК13. Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу.

СК14. Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.

5. Програмні результати навчання:

ПРН05. Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

ПРН09. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.

ПРН16. Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.

ПРН18. Знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.

ПРН19. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

Програма навчальної дисципліни «Тренаж: тренаж, партерна гімнастика» складається з 6 модулів:

«Тренаж»

1. Вивчення основних вправ.
2. Комплекси вправ для вдосконалення тіла танцівника.
3. Розробка та презентація власного комплексу вправ.

«Партерний тренаж»

4. Тести рухливості суглобів.
5. Базові акробатичні елементи.
6. Партерна гімнастика.

2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. «ТРЕНАЖ»

для денної форми навчання

№ з/п	Назва розділу і теми	кількість годин				
		Денна форма				
		Усього	у тому числі			
л	пр		інд	м.к.	с.р.	
МОДУЛЬ 1. Вивчення основних вправ						
1.1	Вправи на напруження і розслаблення м'язів тіла.	6		2		4
1.2	Вправи для покращення постави.	6		4		2
1.3	Вправи на координацію рухів голови та рук.	4		2		2
1.4	Вправи для зміцнення роботи м'язів рук та ніг.	6		2		4
1.5	Вправи для розвитку м'язів спини та пресу.	6		4		2
1.6	Модульний контроль.	2			2	
	Разом за модуль 1:	30		14		14
МОДУЛЬ 2. Комплекси вправ для вдосконалення тіла танцівника.						
2.1	Комплекс зміцнювальних вправ для всього тіла.	14		8		6
2.2	Комплекс вправ на витривалість.	14		8		6
2.3	Модульний контроль.	2			2	
	Разом за 2 модуль:	30		16		12
МОДУЛЬ 3. Створення власного комплексу вправ (на вибір здобувачів вищої освіти)						
3.1	Розробка обраного комплексу вправ.	16				16
3.2	Презентація його на практичних заняттях	12		12		
3.3	Модульний контроль	2			2	
	Разом за 3 модуль:	30		12		16
	Всього:	90		42		42

для заочної форми навчання

№ з/п	Назва розділу і теми	кількість годин				
		Заочна форма				
		Усього	у тому числі			
л	пр		інд	м.к.	с.р.	
МОДУЛЬ 1. Вивчення основних вправ						
1.1	Вправи на напруження і розслаблення м'язів тіла.	6		0,5		5,5
1.2	Вправи для покращення постави.	6		1		5
1.3	Вправи на координацію рухів голови та рук.	6		0,5		5,5
1.4	Вправи для зміцнення роботи м'язів рук та ніг.	6		1		5
1.5	Вправи для розвитку м'язів спини та пресу.	6		1		5
	Разом за модуль 1:	30		4		26
МОДУЛЬ 2. Комплекси вправ для вдосконалення тіла танцівника.						
2.1	Комплекс зміцнювальних вправ для всього тіла.	15		2		13

2.2	Комплекс вправ на витривалість.	15		2			13
	Разом за 2 модуль:	30		4			26
МОДУЛЬ 3. Створення власного комплексу вправ (на вибір здобувачів вищої освіти)							
3.1	Розробка обраного комплексу вправ.	26					26
3.2	Презентація його на практичних заняттях	3		3			
3.3	Модульний контроль	1				1	
	Разом за 3 модуль:	30		3		1	26
	Всього:	90		11		1	78

2.2. «ПАРТЕРНА ГІМНАСТИКА»

для денної форми навчання

№ з/п	Назва розділу і теми	кількість годин					
		Денна форма					
		Усьо-го	у тому числі				
л	пр		інд	м.к.	с.р.		
МОДУЛЬ 1. Тести рухливості суглобів							
1.1	Тести для визначення рухливості суглобів	8		4			4
1.2	Виховання фізичної якості <i>гнучкість</i>	8		4			4
1.3	Тестові вправи <i>стретчинг</i>	12		6			6
1.4	Модульний контроль	2				2	
	Разом за модуль 1	30		14		2	14
МОДУЛЬ 2. Базові акробатичні елементи							
2.1	Основи техніки вправ базові акробатичні елементи	4		2			2
2.2	Класифікація базових акробатичних рухів: напівшпагат, шпагат; стійка на руках і ногах, прогином назад – «міст»; перекиди: уперед, назад, убік.	12		6			6
2.3	Класифікація базових акробатичних рухів: стійка на лопатках – «берізка»; стійка на голові та руках; стійка на руках.	12		6			6
2.4	Модульний контроль	2				2	
	Разом за 2 модуль	30		14		2	14
МОДУЛЬ 3. Партерна гімнастика.							
3.1	Партерна гімнастика як засіб розвитку технічної майстерності танцівника	4		2			2
3.2	Вправи партерної гімнастики: сидючи на підлозі; лежачи на спині; лежачи на боці.	12		6			6
3.3	Вправи партерної гімнастики: лежачи на животі; стоячи на колінах; парами.	12		6			6
	Модульний контроль	2				2	
	Разом за 3 модуль	30		14		2	14
	Разом з дисципліни	90		42		6	42

для заочної форми навчання

№ з/п	Назва розділу і теми	кількість годин					
		Заочна форма					
		Усьо-го	у тому числі				
л	пр		інд	м.к.	с.р.		
МОДУЛЬ 1. Тести рухливості суглобів							
1.1	Тести для визначення рухливості суглобів	10		2			8
1.2	Виховання фізичної якості <i>гнучкість</i>	10		1			9
1.3	Тестові вправи <i>стретчинг</i>	10		1			9
	Разом за модуль 1	30		4			26
МОДУЛЬ 2. Базові акробатичні елементи							
2.1	Основи техніки вправ базові акробатичні елементи	10		1			9
2.2	Класифікація базових акробатичних рухів: напівшпагат, шпагат; стійка на руках і ногах, прогином назад – «міст»; перекиди: уперед, назад, убік.	10		1,5			8,5
2.3	Класифікація базових акробатичних рухів: стійка на лопатках – «берізка»; стійка на голові та руках; стійка на руках.	10		1,5			8,5
	Разом за 2 модуль	30		4			26
МОДУЛЬ 3. Партерна гімнастика.							
3.1	Партерна гімнастика як засіб розвитку технічної майстерності танцівника	9		1			8
3.2	Вправи партерної гімнастики: сидячи на підлозі; лежачи на спині; лежачи на боці.	10		1			9
3.3	Вправи партерної гімнастики: лежачи на животі; стоячи на колінах; парами.	10		1			9
	Модульний контроль	1				1	
	Разом за 3 модуль	30		3		1	26
	Разом з дисципліни	90		11		1	78

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. «ТРЕНАЖ»

МОДУЛЬ 1. ВИВЧЕННЯ ОСНОВНИХ ВПРАВ

Тема 1.1. Вправи на напруження і розслаблення м'язів тіла.

Практичне заняття до теми 1.1. № 1

Мета: сформувати у здобувачів практичних вмінь і навичок у виконанні вправ на напруження та розслаблення м'язів тіла.

Практичне завдання:

1. Ознайомлення із основними групами скелетних м'язів людського тіла.
2. Вміти напружувати і розслаблювати окремі групи м'язів тіла.
3. Концентрувати увагу на відчуття м'язів різних частин тіла.

Завдання для самостійної роботи до теми 1.1.

Практичні завдання

Вивчити та створити презентацію на тему «Основні групи м'язів» (до 10 слайдів).

Література: 1-8.

Тема 1.2. Вправи для покращення постави.

Практичне заняття до теми 1.2. № 2

Мета: сформувати у здобувачів практичних вмінь і навичок під час виконання вправ для покращення постави. Навитись розрізняти різновиди неправильної постави.

Практичне завдання:

1. Відпрацювати правильне положення хребетного стовпа та інших частин тіла.
2. Ознайомити з різновидами неправильної постави.
3. Засвоїти комплекс вправ для покращення постави.

Завдання для самостійної роботи до теми 1.2.

Практичні завдання

Створити презентація на тему «Будова опорно-рухового апарату. Види неправильної постави» (до 10 слайдів).

Література: 1-8.

Тема 1.3. Вправи на координацію рухів голови та рук

Практичне заняття до теми 1.3. № 3

Мета: сформувати у здобувачів практичних вмінь і навичок у виконанні координації рухів голови та рук.

Практичне завдання:

1. Вивчити положення голови, її нахилів та поворотів.
2. Засвоїти поєднання рухів рук до положень голови.
3. Оволодіти координацією рухів голови та рук.

Завдання для самостійної роботи до теми 1.3.

Практичні завдання

Створити презентація на тему «Вправи на координацію рухів голови та рук».

Література: 1-8.

Тема 1.4. Вправи для зміцнення роботи м'язів рук та ніг.

Практичне заняття до теми 1.4. № 4

Мета: сформувати у здобувачів практичних вмінь і навичок у виконанні вправ для зміцнення роботи м'язів ніг .

Практичне завдання:

1. Ознайомитись із важливістю виховання міцної стопи.
2. вивчити різноманітних вправ для зміцнення і розвитку гнучкості стопи (на підлозі).
3. відпрацювати їх у розгорнутому положенні.

Завдання для самостійної роботи до теми 1.4.

Практичні завдання

Створити презентацію на тему «Анатомічна будова стопи людини. Комплекс вправ для розвитку рухливості стопи» (до 10 слайдів).

Література: 1-8.

Практичне заняття до теми 1.4. № 5

Мета: сформувати у здобувачів практичних вмінь і навичок у виконанні вправ для зміцнення роботи м'язів рук.

Практичне завдання:

Вивчити різноманітних вправ для зміцнення м'язів рук.

Завдання для самостійної роботи до теми 1.4.

Практичні завдання

Створити презентацію на тему «Комплекс вправ для зміцнення м'язів рук» (до 10 слайдів).

Література: 2–8.

Тема 1.5. Вправи для розвитку м'язів спини та пресу

Практичне заняття до теми 1.5. № 6

Мета: сформувати у здобувачів практичних вмінь і навичок у виконанні різноманітних поз і вправ для розвитку гнучкості.

Практичне завдання:

1. Відпрацювати правильне положення хребетного стовпа.
2. Вивчити різноманітні пози і вправи для розвитку гнучкості.

Практичне заняття до теми 1.5. № 7

Мета: сформувати у здобувачів практичних вмінь і навичок у виконанні вправ для зміцнення м'язів черевного преса.

Практичне завдання:

1. Ознайомити з необхідністю підтягнутого тіла танцівника;
2. Вивчити вправи на підлозі, пов'язані з підніманням ніг та корпусу;
3. Виконати вправи: планка, планка на ліктях, «дерево» тощо.

Завдання для самостійної роботи до теми 1.5.

Практичні завдання

1. Обрати 5 вправ на піднімання ніг та корпусу на підлозі (у вигляді відео).
2. Оволодіти методикою їх виконання.
3. Вказати на характерні помилки під час їх виконання.

Література: 1-8.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 1

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати набуті знання при вивченні базових вправ.

МОДУЛЬ 2. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТІЛА ТАНЦІВНИКА

Тема 2.1. Основні принципи зміцнювальних вправ. Комплекс зміцнювальних вправ для всього тіла

Практичне заняття до теми 2.1. № 8

Мета: сформувати у здобувачів практичних умінь і навичок у виконанні вправ для зміцнення всього тіла.

Практичне завдання:

1. Визначити основні принципи зміцнювальних вправ.
2. Оволодіти різноманітними комплексами зміцнювальних вправ для всього тіла.

Завдання для самостійної роботи до теми 2.1.

Практичні завдання

1. Обрати 5 зміцнювальних вправ для всього тіла (у вигляді відео).
2. Оволодіти їх методикою виконання.
3. Вказати на характерні помилки під час їх виконання.

Література: 1-8.

Тема 2.2. Вправи витривалості, які впливають на фізичне вдосконалення танцівника

Практичне заняття до теми 2.2. № 9

Мета: сформувати у здобувачів практичні вміння і навички у виконанні вправ на витривалість, які впливають на фізичне вдосконалення танцівника.

Практичне завдання:

Оволодіти різноманітними комплексами вправ на витривалість.

Завдання для самостійної роботи до теми 2.2.

Практичні завдання

1. Обрати 5 вправ на витривалість (у вигляді відео).
2. Оволодіти їх методикою виконання: вказати на характерні помилки під час їх виконання.

Література: 1-8.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 2

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати набуті знання, вміння та навички при вивченні різноманітних комплексів вправ для вдосконалення тіла танцівника.

МОДУЛЬ 3. СТВОРЕННЯ ВЛАСНОГО КОМПЛЕКСУ ВПРАВ (НА ВИБІР ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ)

Тема 3.1. Розробка обраного комплексу вправ

Практичне заняття до теми 3.1. № 10

Мета: навчити здобувачів формувати власний комплекс вправ і його розробка.

Завдання для самостійної роботи до теми 3.1.

1. Кожен із здобувачів вищої освіти обирає 1 комплекс вправ.
2. Створити презентацію, яка складається із підготовчих вправ до його виконання (тривалість 5-10 хв) та зробити детальний опис вправ комплексу, зазначивши методику виконання, підрахунок і кількість повторів (тривалість 15-20 хв).
3. Створити відповідний музичний матеріал до обраного комплексу (як один трек).

Література: 1-8.

Тема 3.2. Презентація створеного комплексу вправ

Практичне заняття до теми 3.2. № 11

Мета: сформувати у здобувачів вмінь і навичок у викладацькій діяльності. Продемонструвати власно створений комплекс вправ.

Практичне завдання:

1. Кожен із здобувачів вищої освіти демонструє свій комплекс вправ.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 3

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати набуті знання, вміння та навички при створенні власного комплексу вправ.

3.2. «ПАРТЕРНА ГІМНАСТИКА»

МОДУЛЬ 1. ТЕСТИ РУХЛИВОСТІ СУГЛОБІВ

Тема 1.1. Тести для визначення рухливості суглобів

Практичне заняття до теми 1.1. № 1

Мета: навчитись оперувати тестами для визначення рухливості суглобів людини для визначення функціонального стану рухливо-м'язового апарату танцівника.

Практичне завдання

- 1) опанувати методику виконання тестів, які характеризують рухливість у зоні хребтового стовпа, у суглобах плечового поясу та нижніх кінцівок;
- 2) вивчити тестовий тренаж, дотримуючись методики виконання тестів для визначення рухливості суглобів.

Завдання для самостійної роботи до теми 1.1.

- 1) занотовувати конспект із тестів для визначення рухливості суглобів;
- 2) повторити тестовий тренаж, дотримуючись методики виконання тестів для визначення рухливості суглобів.

Література: 3–5.

Тема 1.2. Виховання фізичної якості гнучкість

Практичне заняття до теми 1.2. № 2

Мета: Забезпечити виконання рухів сучасного танцю з великою та граничною амплітудою (гнучкість), що має відповідати гарній підготовці танцівника.

Практичне завдання

- 1) вивчити чинники, що зумовлюють гнучкість та правила її розвитку;
- 2) розрізняти форми гнучкості: активна і пасивна;
- 3) розвивати гнучкість за допомогою вправ на розтягування м'язів і зв'язок: динамічні, статичні та статодинамічні вправи на розтягування;
- 4) правильно виконувати вправи на гнучкість та методично її обґрунтовувати.

Завдання для самостійної роботи до теми 1.2.

- 1) опрацювати літературу та занотовувати конспект;
- 2) підібрати й опанувати вправи, дотримуючись чинників, що зумовлюють гнучкість і правила її розвитку.

Література: 3–5.

Тема 1.3. Тестові вправи стретчинг

Практичне заняття до теми 1.3.№ 3

Мета: навчити вправ, що розвивають гнучкість, чудово розслабляють м'язи, покращують їх тонус, забезпечують постачання киснем, живильними речовинами, сприяють виведенню шлаків.

Практичне завдання

Опанувати тренажем вправ зі стретчингу на: шийний відділ хребта; плечові, ліктьові, променезап'ясткові суглоби; хребет; тазостегновий, колінний, гомілковостопний суглоби.

Завдання для самостійної роботи до теми 1.3.

- 1) опрацювати літературу та занотувати конспект;
- 2) скласти вправи, дотримуючись чинників, що зумовлюють гнучкість і правила її розвитку.

Література: 3–5.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 1

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати знання нормативів тестів для визначення рухливості суглобів та виконання тестових вправ *стретчингу* партерної гімнастики.

МОДУЛЬ 2. БАЗОВІ АКРОБАТИЧНІ ЕЛЕМЕНТИ

Тема 2.1. Основи техніки вправ базові акробатичні елементи

Практичне заняття до теми 2.1.№ 4

Мета: надати знання з акробатичної лексики, що удосконалює танцювальну майстерність і розширює хореографічні можливості танцівника.

Практичне завдання

Опанувати методику виконання базових акробатичних рухів;

Завдання для самостійної роботи до теми 2.1.

- 1) опрацювати літературу та записати конспект;
- 2) відпрацювати методику виконання базових акробатичних рухів.

Література: 3–5.

**Тема 2.2. Класифікація базових акробатичних рухів:
напівшпагат, шпагат; стійка на руках і ногах, прогином назад –
«міст»; перекиди: уперед, назад, убік**

Практичне заняття до теми 2.2. № 5

Мета: надати знання з акробатичної лексики, що удосконалює танцювальну майстерність і розширює хореографічні можливості танцівника.

Практичне завдання

- 1) опанувати методику виконання базового акробатичного руху – напівшпагат;
- 2) опанувати методику виконання базового акробатичного руху – шпагат;
- 3) опанувати методику виконання базового акробатичного руху – стійка на руках і ногах;
- 4) опанувати методику виконання базового акробатичного руху – прогином назад – «міст»;
- 5) опанувати методику виконання базового акробатичного руху – перекид: уперед, назад, убік;

Завдання для самостійної роботи до теми 2.2.

- 1) опрацювати літературу та записати конспект;
- 2) відпрацювати методику виконання базових акробатичних рухів.

Література: 3–5.

**Тема 2.3. Класифікація базових акробатичних рухів:
стійка на лопатках – «берізка»; стійка на голові та руках; стійка на руках**

Практичне заняття до теми 2.3. № 6

Мета: надати знання з акробатичної лексики, що удосконалює танцювальну майстерність і розширює хореографічні можливості танцівника.

Практичне завдання

- 1) опанувати методику виконання базового акробатичного руху – стійка на лопатках – «берізка»;
- 2) опанувати методику виконання базового акробатичного руху – стійка на голові та руках;
- 3) опанувати методику виконання базового акробатичного руху – стійка на руках.

Завдання для самостійної роботи до теми 2.3.

- 1) опрацювати літературу та записати конспект;
- 2) відпрацювати методику виконання базових акробатичних рухів.

Література: 3–5.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 2

Здобувачі вищої освіти мають знати методику виконання та продемонструвати виконання базових акробатичних рухів.

МОДУЛЬ 3. ПАРТЕРНА ГІМНАСТИКА

Тема 3.1. Партерна гімнастика як засіб розвитку технічної майстерності танцівника

Практичне заняття до теми 3.1. № 7

Мета: Систематизувати знання з партерної гімнастики, яка формує правильну поставу, виворітність ніг, танцювальний крок, гнучкість, еластичність м'язів і зв'язок та сприяє формуванню як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки.

Практичне завдання

- 1) вивчити методику виконання вправ партерної гімнастики, яка виробляє виворітність ніг, розвиває гнучкість хребта, еластичність стоп, відчуття постави (*aplomb*);
- 2) опанувати комплекс партерної гімнастики, у якому систематизовано та розроблено вправи для розвитку фізичних якостей, розумно розподілено фізичне навантаження і регламентовано кількість повторень.

Завдання для самостійної роботи до теми 3.1.

- 1) опрацювати літературу та записати конспект;
- 2) відпрацювати комплекс партерної гімнастики.

Література: 3–5.

Тема 3.2. Вправи партерної гімнастики: сидячи на підлозі; лежачи на спині; лежачи на боці

Практичне заняття до теми 3.2. № 8

Мета: Систематизувати знання з партерної гімнастики, яка формує правильну поставу, виворітність ніг, танцювальний крок, гнучкість, еластичність м'язів і зв'язок та сприяє формуванню як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки.

Практичне завдання

- 1) опанувати комплекс партерної гімнастики, у якому систематизовано та розроблено вправи сидячи на підлозі;
- 2) опанувати комплекс партерної гімнастики, у якому систематизовано та розроблено вправи лежачи на спині;
- 3) опанувати комплекс партерної гімнастики, у якому систематизовано та

розроблено вправи лежачи на боці.

Завдання для самостійної роботи до теми 3.2.

- 1) опрацювати літературу та записати конспект;
- 2) відпрацювати комплекс партерної гімнастики сидячи на підлозі; лежачи на спині; лежачи на боці.

Література: 3–5.

Тема 3.3. Вправи партерної гімнастики: лежачи на животі; стоячи на колінах; парами

Практичне заняття до теми 3.3. № 9

Мета: Систематизувати знання з партерної гімнастики, яка формує правильну поставу, виворітність ніг, танцювальний крок, гнучкість, еластичність м'язів і зв'язок та сприяє формуванню як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки.

Практичне завдання

- 1) опанувати комплекс партерної гімнастики, у якому систематизовано та розроблено вправи лежачи на животі;
- 2) опанувати комплекс партерної гімнастики, у якому систематизовано та розроблено вправи стоячи на колінах;
- 3) опанувати комплекс партерної гімнастики, у якому систематизовано та розроблено вправи.

Завдання для самостійної роботи до теми 3.2.

- 1) опрацювати літературу та записати конспект;
- 2) відпрацювати комплекс партерної гімнастики лежачи на животі; стоячи на колінах; парами.

Література: 3–5.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 3

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати виконання комплексу партерної гімнастика як засіб у розвитку технічної майстерності танцівника.

4. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ (за формами контролю)

№ з/п	Назви виду роботи, способи набуття знань	Бали за 1 заняття	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)
			1 модуль (Тренаж)	2 модуль (Тренаж)	3 модуль (Тренаж)	4 модуль (Партерна гімнастика)	5 модуль (Партерна гімнастика)	6 модуль (Партерна гімнастика)
1	Практичні заняття	1	7x1=7	8x1=8	6x1=6	7x1=7	7x1=7	7x1=7
2	Самостійна робота	1	7x1=7	8x1=8	6x1=6	7x1=7	7x1=7	7x1=7
3	Модульна контрольна робота	1	1x1=1	1x1=1	1x1=1	1x1=1	1x1=1	1x1=1
	Усього за модуль		15	17	13	15	15	15
	Екзамен	10						
	Разом з дисципліни	15+17+13+15+15+15+10=100 балів						

5. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Покажіть і зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні шийного відділу хребта.
2. Покажіть і зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні плечових суглобів.
3. Покажіть і зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні ліктьових суглобів.
4. Покажіть і зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні зап'ястя.
5. Покажіть і зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні хребта.
6. Покажіть і зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні кульшових суглобів.
7. Покажіть і зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні колінних суглобів.
8. Покажіть і зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні

- надп'ятково-гомілкових суглобів.
9. Продемонструйте на практичному показі методику та завдання тестового тренажу на базі опанованих норм тестів рухливості суглобів тулуба.
 10. Поясніть зміст поняття «*гнучкість*» як фізичної якості.
 11. Які чинники впливають на розвиток гнучкості?
 12. Яку гнучкість необхідно розвивати: динамічну, активну чи пасивну?
 13. Що називають тижневим циклом, тренувальним заняттям при роботі над фізичною якістю *гнучкість*?
 14. Які є форми прояву гнучкості?
 15. Назвіть основні методи тренування гнучкості.
 16. Обґрунтуйте рекомендації для тренування гнучкості.
 17. Які застосовують методи вимірювання гнучкості?
 18. Назвіть головне призначення вправ на стретчинг.
 19. Покажіть і методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні шийного відділу хребта.
 20. Покажіть і методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні плечових суглобів.
 21. Покажіть і методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні ліктювих суглобів.
 22. Покажіть і методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні зап'ясткових суглобів.
 23. Покажіть і методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні хребта.
 24. Покажіть і методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні кульшових суглобів.
 25. Покажіть і методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні колінних суглобів.
 26. Покажіть і методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні надп'ятково-гомілкових суглобів.
 27. У якій країні виник термін *акробатика*?
 28. Як класифікують базові акробатичні рухи?
 29. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів напівшпагат, шпагат.
 30. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів стійка на руках і ногах, прогином назад – *міст*.
 31. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів перекиди: уперед, назад, убік.
 32. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів стійка на лопатках – *берізка*.
 33. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів стійка на голові та руках.
 34. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів стійка на руках.

35. Яке значення вправ партерної гімнастики в підготовці танцівників різного віку?
36. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики?
37. На які групи поділяють акробатику?
38. Яке значення вправ партерної гімнастики в підготовці танцівників?
39. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики вправ сидячи на підлозі?
40. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики вправ лежачи на спині?
41. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики вправ лежачи на боці?
42. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики вправ лежачи на животі?
43. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики вправ стоячи на колінах?
44. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики вправ парами.

6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧА

Відповідь здобувача оцінюється на:

➤ **Оцінку А (90-100)** – якщо повно та глибоко, розгорнуто, правильно та обґрунтовано викладено матеріал:

- здобувач виявляє глибокі знання усієї програми навчальної дисципліни;
- відображає чітко знання термінів, правильно формулює відповідь, робить власні висновки та узагальнення;
- застосовує теоретичні знання на практиці, робить власні висновки та узагальнення;
- володіє навичками івент-аналізу масових та елітарних практик;
- розуміє можливості сучасних наукових методів та володіє цими методами на рівні, необхідному для вирішення практичних завдань, що постають при виконанні професійних обов'язків.

➤ **Оцінку В (82-89)** – якщо правильно та обґрунтовано викладено матеріал:

- здобувач виявляє знання усієї програми навчальної дисципліни;
- відображає чітко знання термінів, правильно формулює відповідь, робить певні узагальнення;
- але відповідь не містить усіх необхідних відомостей про предмет запитання;
- наявні незначні неточності у виконанні практичних завдань.

➤ **Оцінку С (74-81)** – якщо правильно викладено матеріал:

- відображає знання термінів, логічно формулює відповідь, але наявні незначні недоліки у розкритті змісту понять, категорій, закономірностей, нечіткі їхні характеристики;

- наявні неточності у виконанні практичних завдань.
- **Оцінку D (64-73)** – якщо відповідь здобувача є поверхневою, недостатньо аргументованою:
 - є неповною, не містить усіх необхідних відомостей про предмет запитання;
 - є не зовсім правильною: наявні недоліки у розкритті змісту понять, категорій, закономірностей, нечіткі їх характеристики;
 - свідчить про наявність прогалин у знаннях, зокрема не засвідчує повною мірою знання основних понять, концепцій, категорій;
 - не містить посилань на літературу;
 - викладена з порушенням логіки подання матеріалу.
 - містить багато граматичних, грубих стилістичних помилок та виправлень;
- **Оцінку E (60-63)** – якщо відповідь здобувача є поверхневою:
 - свідчить про наявність прогалин у знаннях, зокрема не засвідчує повною мірою знання основних понять, концепцій, категорій;
 - викладена з порушенням логіки подання матеріалу.
- **Оцінку FX (35-59)** – якщо здобувач не відповів на поставлене питання або відповідь є неправильною:
 - не розкриває сутності питання, або ж допущено грубі змістовні помилки, які свідчать про відсутність відповідних знань у здобувача чи їх безсистемність та поверховість;
 - не знає основних положень навчальної дисципліни та принципів аналізу ситуацій; не вміє сформулювати власну думку та викласти її.
- **Оцінку F (1-34)** – якщо здобувач не відвідував заняття, не відпрацював їх, не проявляв бажання пізнавати навчальну дисципліну.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену/заліку, курсового проекту (роботи), практики
90–100	A	Відмінно
82–89	B	Добре
74–81	C	
64–73	D	Задовільно
60–63	E	
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Публікації науково-педагогічного працівника за темою навчальної дисципліни:

1. Світлана Шалапа /Shalapa Svitlana : «Теорія і методика викладання спортивного танцю» - посібник для викладачів-хореографів загальноосвітніх і позашкільних закладів освіти./«Theory and methodology of teaching sports dance» - manual for choreography teachers of general and extracurricular educational institutions. Міжнародна рада з танців при ЮНЕСКО Львівська секція Міжнародної ради з танців 9-11 серпень 2019 р. /International Dance Council Алкіс Рафтіс Президент СІД.
2. Шалапа С.В. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підруч. для викладачів-хореографів закладів вищої освіти // Взаємодія хореографічного мистецтва і спорту в освітньому процесі: досвід, проблеми, перспективи : Зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції [упор. С.В. Шалапа], Київ, 21–23 березня 2019 р. Київ : НАКККіМ, 2019. С. 94 - 97.2
3. Шалапа С.В. Презентація підручника «Методика виконання альтернативних видів сучасного танцю». Особливості роботи хореографа в сучасному соціокультурному просторі : матер. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 03 червня 2022 р.). Київ : НАКККіМ, 2022. С.10-15. [сайт].
URL:https://nakkkim.edu.ua/images/Instytutu/Akademiia/Vydannia/konferentsii/Konferensiiya_Osoblyvosti_roboty_choreografa_v_suchasnomu_socikulturnomu_prostori.pdf
4. Шалапа С.В., Демещенко В.В. Сучасні підходи до викладання хореографічних дисциплін на прикладі посібника «Теорія і методика викладання спортивного танцю» Всеукраїнська (з міжнародною участю) науково-практична конференція «Мистецтво танцю і хореографічна освіта: досвід, тенденції, перспективи», 19 квітня 2019 року у межах II Міжнародного хореографічного фестивалю DANCE GENERATION.

Основна література:

1. Акімова С. В. Тренаж і партерний тренаж : метод. рек. для студ. вищ. навч. закл. (напрямок підготовки «Хореографія»). Львів : ЛДУФК, 2015. 22с. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7987>
2. Тренаж: методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів освітнього рівня «Бакалавр» спеціальності 024 «Хореографія» / розроб. Л.Р. Петренко, Д.В. Карпенко. Київ: НАКККіМ, 2019. 24 с.
3. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підручник. Ч. 2 [укр., англ. м.]. Київ : НАКККіМ, 2017. 300 с.
4. Шалапа С.В. Методика виконання альтернативних стилів сучасного танцю : підручник. Київ : НАКККіМ, 2022. 384 с.

5. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підручник : у 2-х ч. Вид. 2-ге. Київ : НАКККиМ, 2017. Ч. 1. 404 с.

Допоміжна література:

1. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 524 с.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
URL:
<http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18980/Volovik%20N.pdf;jsessionid=C8E0BB320F0BA9D7D73C3CFCA55CFE7A?sequence=1>
3. Кушуба В.О., Попадюха В.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень.
URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/2867/біомеханіка%20просторової.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. «Пластический exersis» 25.12 2013, CX-11 (камерная) [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=LdFMMtSNvTo>
2. «Тренаж – базова підготовка танцівника». 21.06.2016. [сайт]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=K_LaC-PNoX0
3. 11.11.2016 Іспит «Альтернативні стилі і напрямки сучасної хореографії» [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=gQZPBtNkHKQ>
4. МАСТЕР-КЛАС Тренаж – базовая подготовка танцовника 16 12 2013 [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=IgTF6RYP3eU>
5. Національна Хореографічна Спілка України. Шалапа С.В. Теорія та методика викладання спортивного танцю : підручник. Київ : НАКККиМ, 2015. 394 с. [сайт]. URL: <https://www.facebook.com/ukrdanceunion/posts/2041624252544900/>
6. Презентація підручника «Теорія та методика викладання спортивного танцю» [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3XAijUa5zn4>
7. Светлана Шалапа @lanadancesv [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/c/lanadancesv>
8. Тренаж – базова підготовка танцівника CX-12, 29.05.2013 р, НАКККиМ [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=olVJI-E7plY>
9. Шалапа С., Демещенко В. Теорія і методика викладання спортивного танцю. 2017. 332 с. [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=RMdhGU3VZUs>
10. Шалапа Світлана – видання [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=yz8nwebWcK0>