

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
ФАКУЛЬТЕТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ТА ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ ТА МИСТЕЦТВОЗНАВСТВА**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ
з дисципліни «Тренаж і партерний тренаж»**

**Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
За спеціальністю 024 «Хореографія»
Галузі знань 02 «Культура і мистецтво»
Кваліфікація: бакалавр хореографії
Освітньо-професійна програма – Хореографія**

Кількість кредитів для студентів ФПО – 3 (90 год.), з них: аудиторних – 0/40 (10 год. лекційних, 30 год. - практичних); самостійної роботи студента – 50 год.
для студентів ФПЗО – 3 (90 год.), з них: аудиторних – 0/12 (4 год. лекційних, 8 год. - практичних); самостійної роботи студента – 78 год.

Форма навчання – денна, заочна

Рік підготовки – ФПО – 4; ФПЗО- 5

семестр – ФПО-7; ФПЗО – 9

Компонент освітньої програми – основна

Дні занять – відповідно до розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу – викладач Токар Тетяна Василівна кафедри хореографії та мистецтвознавства.

Контактна інформація: Адреса: 79007, вул. Костюшка, 11 (головний корпус) і 79005, вул Дж. Дудаєва, 8, кафедра хореографії та мистецтвознавства. м. Львів.
e-mail: tanatokar824@gmail.com

Опис дисципліни

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Тренаж і партерний тренаж» складена відповідно до рівня вищої освіти перший (бакалаврський) напряму 024 «Хореографія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є набуття теоретичних знань і практичних навичок проведення тренажу і партерного тренажу з особами різного віку і рівня підготовленості у хореографічних закладах різного типу, а також зі спортсменами у видах спорту зі складною координацією, де необхідно проявити культуру рухів і артистизм.

Міждисциплінарні зв'язки: загальнонауковий фундамент системи підготовки спортсменів, а саме морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, психологічні, загально і спеціально педагогічні аспекти системи.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Теоретичні основи проведення тренажу і партерного тренажу.
2. Практична частина і методика проведення тренажу і партерного тренажу.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Тренаж і партерний тренаж» є формування у студентів знань і навичок проведення тренажу і партерного тренажу з особами різного віку і рівня підготовленості у хореографічних закладах різного типу, а також зі спортсменами у видах спорту зі складною координацією, де необхідно проявити культуру рухів і артистизм.

1.2. Основні завданнями вивчення дисципліни «Тренаж і партерний тренаж»:

1. Оволодіти знаннями щодо мети, завдань і засобів проведення тренажу.
2. Ознайомитись з роллю тренажу у формуванні основних вмінь і навичок, розвитку фізичних якостей, необхідних у професійній діяльності танцюристів, спортсменів.
3. Оволодіти навичками підбору вправ і проведення тренажу і партерного тренажу різного спрямування.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати : теоретичні, організаційні і методичні основи проведення тренажу і партерного тренажу

вміти : проводити уроки або його частини з тренажу і партерного тренажу з особами різного віку, а також зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації у різних видах спорту зі складною координацією, які пов'язані з культурою рухів.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 40 години 2 кредити ECTS.

Назви змістовних тем ФПО/ФПЗО	Розподіл годин			Результати навчання
	Разом	Лекц./ практ.	Сам. р-та	
Тема 1. Мета і завдання тренажу і партерного тренажу	14	2	10	Тренаж і партерний тренаж як початкова форма хореографічної підготовки, розвитку природних даних, фізичних якостей, формування рухових вмінь і навичок. Роль тренажу у розвитку основних фізичних якостей і фізичних здібностей, необхідних для професійної діяльності танцюрів (розгорнутості, підйому, форми стопи, сили ніг, гнучкості, координації, вміння напружувати і розслабляти м'язи). Мета і завдання тренажу і партерного тренажу
	22	2+2	18	
Тема2. Характеристика засобів тренажу і партер. тренажу	20	4+6	10	Засоби, які використовуються для складання комплексів тренажу і партерного тренажу. Класифікація вправ за анатомічною ознакою, за видом фізичних якостей, що розвиваються. Вправи на силу окремих м'язових груп. Вправи на розвиток рухливості окремих суглобів. Вправи на розвиток координації і міжм'язової координації.
	24	2+2	20	
Тема 3. Методика складання комплексів партерного тренажу	26	2+10	14	Методика підбору вправ в залежності від педагогічних завдань, виду занять, підготовленості, віку і статі учнів. Послідовність виконання вправ, дозування навантаження, підбір музичного матеріалу. Складання комплексів вправ тренажу і партерного тренажу різного спрямування.
	22	0+2	20	
Тема 4. Зміст програм навчання дітей та методика проведення занять тренажу 1-5 років навчання	30	4+10	16	Особливості проведення уроків з дітьми 1-5 років навчання. Напрямки партерного тренажу та тренажу та їх особливості в залежності від контингенту танцюрів. Методика проведення тренажу і партерного тренажу в залежності від року навчання. Підготовка до проведення комплексів з різним контингентом тих, хто займається
	22	0+2	20	

Формування програмних компетентностей:

Загальні компетентності:

ЗК 2 - Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні компетентності:

СК 2 - Здатність аналізувати основні етапи, виявляти закономірності історичного розвитку мистецтв, стильові особливості, види і жанри, основні принципи координації історико-стильових періодів світової художньої культури.

СК 3 - Здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах.

СК 7 - Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності.

СК 9 - Здатність збирати, обробляти, аналізувати, синтезувати та інтерпретувати художню інформацію з метою створення хореографічної композиції.

СК 10 - Здатність застосовувати традиційні й альтернативні інноваційні технології (відео-, TV- цифрове, медіа- мистецтва і т. ін.) в процесі створення мистецького проекту, його реалізації та презентації.

СК 11 - Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.

Програмні результати навчання:

ПРН 7 - Знати і розуміти історію мистецтв на рівні, необхідному для застосування виразально-зображальних засобів відповідно до стилю, виду, жанру хореографічного проекту.

ПРН 8 - Розуміти хореографію як мистецький феномен, розрізняти основні тенденції її розвитку, класифікувати види, напрями, стилі хореографії.

ПРН 9- Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.

ПРН 10 - Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності.

ПРН 11 - Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.

ПРН 12 - Відшуковувати необхідну інформацію, критично аналізувати і творчо переосмислювати її та застосовувати в процесі виробничої діяльності.

ПРН 14 - Володіти принципами створення хореографічного твору, реалізуючи практичне втілення творчого задуму відповідно до особистісних якостей автора.

ПРН 18 - Знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.

ПРН 19 - Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до: Положення ЛДУФК

http://www.ldufk.edu.ua/files/tekst_fail/dokumenty%20LDUFK/polozhennia_pro_opytuvannia04%2020.pdf

Робочої програми: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

Порядок оцінювання:

<http://repository.ldufk.edu.ua/>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Список використаних джерел

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 : НАКККіМ, 2017. Ч. 1. 404 с.
6. Колногузенко Б.М. Види мистецтва та хореографії: методичний посібник для підготовки бакалаврів і спеціалістів за фахом «Хореографія» (6.020200). – Х.: ХДАК, 2009. – 140 С.
7. Коротков А.Є., Тараканова А.П. Все про танець. Довідник. – Кіровоград: ТЦ Облкомплексу (гімназія-інтернат – школа мистецтв) – 1999. – 90 с.
8. Кривохижа А.М. Роздуми про мистецтво танцю. Записки балетмейстера. – Кіровоград: Центрально-Українське видавництво 2012. – 172 с.

Додаткова:

1. Неофіта М. М. Хореографічне мистецтво України. – Д., Коло, 2020.