МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет культури і мистецтв
Кафедра хореографії

СИЛАБУС

вибіркової дисципліни

«Основи виконання партерного тренажу»

підготовки бакалавр

спеціальності 024 «Хореографія»

освітньо-професійної програми «Хореографія»

Луцьк – 2020

Силабус навчальної дисципліни «Основи виконання партерного тренажу» підготовки бакалавра, галузі знань 02 «Культура і мистецтво», спеціальності 024 «Хореографія, за освітньою програмою «Хореографія»

Розробник: старший викладач Захарчук Н. В

Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри хореографії

протокол № 2 від 27 серпня 2020 р.

Завідувач кафедри: доц. Косаковська Л. П.

© Захарчук Н. В., 2020 р.

І. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><th>Найменування показників</th><th>Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень</th><th>Характеристика навчальної дисципліни</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Денна форма навчання</td><td rowspan="6">Галузь знань
02 «Культура і мистецтво»

Спеціальність
024 «Хореографія»

Освітня програма
«Хореографія»

Бакалавр</td><td>Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Рік навчання 3</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість годин / кредитів 120 / 4</td><td>Семестр 5-ий</td></tr>
<tr><td>Лекції 8 год.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ІНДЗ: немає</td><td>Практичні - 36 год.</td></tr>
<tr><td>Самостійна робота 70 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Мова навчання українська</td><td>Консультації 6 год.

Форма контролю: залік</td></tr>
</table>

ІІ. Інформація про викладача

Захарчук Наталія Володимирівна
Посада – старший викладач
Контактна інформація (*0957288323,*nataliavol@ukr.net)
Дні занять (*посилання на електронний розклад*)

ІІІ. Опис дисципліни

Анотація курсу

Метою викладання курсу «Основи виконання партерного тренажу» є формування пізнавальних завдань та вмінь про вивчення та виконання вправ, які сприяють усуненню недоліків у поставі, ногах; допомагають виробити виворотність ніг, розвинути гнучкість, витривалість та еластичність тіла.

Основними завданнями вивчення курсу «Основи виконання партерного тренажу» є підвищення фахового рівня, збагачення знань про значення вправ партерного тренажу. У процесі підготовки хореографів партерний тренаж є фундаментом для успішного вивчення класичної, народно-сценічної, бальної та сучасної хореографії. Головне його завдання – із найменшими затратами енергії досягнути одночасно таких цілей, як покращення гнучкості всього тіла й суглобів, поліпшення еластичності м’язів та зв’язок, нарощування сили м’язів. Високий рівень гнучкості потрібний танцівникам перш за все для забезпечення виразовості тіла під час виконання будь-яких рухів у танці, а також для запобігання травмування м’язів й сухожиль, розвитку сили та витривалості.

Компетентності

Засвоєння програмного матеріалу дисципліни «Основи виконання партерного тренажу» забезпечує оволодіння загальними та фаховими компетенціями відповідно до освітньо-професійної програми «Хореографія»: ЗК-1. Здатність навчатися та самонавчатися. ЗК-2. Здатність генерувати нові ідеї, креативність. ЗК-3. Здатність знаходити, обробляти інформацію з різних джерел. ЗК-6. Здатність сумлінно виконувати професійні обов'язки, усвідомлювати соціальну значущість майбутньої професії. ЗК-8. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності. ЗК-9. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК-11. Здатність критично осмислювати основні світоглядні теорії і принципи у навчанні та професійній діяльності. ФК-4. Здатність продукувати креативні ідеї, обговорювати їх в команді, розробляти алгоритм їх практичного втілення в арт-проекті та ефективно вирішувати завдання по його реалізації. ФК-5. Володіння спеціальною хореографічною термінологією (французькою та англійською мовами), знання програмних вимог з хореографічних дисциплін для студентів ЗВО та володіння методикою їх викладання.. ФК-11. Бути готовим до посадових обов'язків, володіти навичками індивідуальної та колективної роботи зі студентами, мати педагогічний такт та високі моральні якості. ФН-15. Здатність виявляти новітні тенденції та перспективні напрями розвитку хореографії. ФК-16. Здатність створювати навчально-методичне забезпечення з хореографічних дисциплін.

1. Структура навчальної дисципліни.

Назви змістових модулів і тем	**Усього**	**Лек.**	**Практ.**	**Сам. роб.**	**Конс.**	***Форма контролю/ Бали**
Змістовий модуль 1. Танцювальна культура європейських країн XVI- XIX ст.						
Тема 1. Вступ до курсу «Основи виконання партерного тренажу». Партерний тренаж як складова підготовки танцюриста. Комплекс загальнорозвиваючих вправ для шийного, грудного й поперекового відділу хребта; рухливості плечових та ліктьових суглобів сидячи на підлозі.	22	2	2	17	1	10

Тема 2. Використання Хатха-йоги – додаткова форма фізичної підготовки в хореографії. Виконання вправ партерного тренажу у положенні сидячи. *а*) вправи для стопи та колін; *б*) нахили корпусу вперед до ніг разом та із розкритим «циркулем»; *в*) нахили корпусу вправо, вліво до ніг із розкритим «циркулем» та вперед; *г*) вправа на зміцнення черевного пресу; *д*) вправи для покращення рухливості суглобів тазу, еластичності стегнових м'язів, розвитку виворітності і танцювального кроку.	26	2	6	17	1	10
Тема 3. Методика проведення партерного екзерсису для молодшої вікової групи, підлітків та дорослих. Виконання вправ партерного тренажу у положенні на спині, на боці, обличчям до підлоги. Вправи у положенні лежачи на спині. *а*) почергове піднімання правої та лівої ноги до кута 90°; *б*) одночасне піднімання обох ніг до кута 90°; *в*) вправа для розтягнення ніг та формування танцювального кроку (вправа виконується із допомогою другої особи); *г*) вправа для гнучкості хребта із відведенням обох ніг за голову. Вправи у положенні лежачи лицем до підлоги. *а*) перегин корпусу назад; *б*) почергове піднімання правої та лівої ніг і рук; *в*) одночасне піднімання обох ніг і рук. Вправи у положенні лежачи на боці.	38	2	14	18	2	10

а) піднімання ноги убік за допомогою руки; *б*) вправа для розтягнення ніг та формування танцювального кроку (вправа виконується із допомогою другої особи).						
Тема 4. Виконання вправ партерного тренажу на основі лексики класичного танцю. Вправи лежачи на спині *а*) вправа зі скороченням стоп та розкриванням їх у Іпозицію; *б*) *plié* у I та II позиціях; *в*) *battement relevé lent* на 45° та 90° вперед та убік; *г*) *battement developpé* вперед та убік; *д*) *battement relevé lent* та *demi rond de jambe* на 45° та 90° вперед та убік; *е*) *battement developpé* та *demi rond de jambe* на 45° та 90° вперед та убік; *є*) *grand battement jeté* вперед та убік. Вправи лежачи лицем до підлоги. *а*) вправа зі скороченням стоп та розкриванням їх у I позицію; *б*) *battement relevé lent* на 45° та 90° назад та убік; *в*) *battement developpé* назад та убік; *г*) *battement relevé lent* та *demi rond de jambe* на 45° та 90° назад та убік; *д*) *grand battement jeté* назад.	36	2	14	18	2	10
Разом за модулем 1	120	8	36	70	6	40
Види підсумкових робіт						**Бал**
Модульна контрольна робота						60
ІНДЗ						немає
Інше (вказати)						
Всього годин / Балів		8	36			100

Форма контролю*: МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат.

Завдання для самостійного опрацювання.

1. Скласти та описати вправи для збільшення рухливості гомілкових і колінних суглобів, та еластичності м'язів гомілки і стопи (у положенні сидячи на підлозі, на спині та обличчя до підлоги).

2. Скласти та описати вправи для покращення рухливості хребта та м'язів спини (у положенні сидячи на підлозі, на спині та обличчя до підлоги).

3. Скласти та описати вправи для розтягнення ніг та формування танцювального кроку (у положенні сидячи на підлозі, на спині та обличчя до підлоги).

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента.

Відвідування занять у відповідності до розкладу є обов'язковим. У випадку пропуску занять студентом з поважних причин, викладач призначає заняття в online форматі.

Політика щодо академічної доброчесності.

Списування під час виконання тестових завдань заборонені (в тому числі, із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час online тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

Політика щодо дедлайнів та перескладання.

Завдання, виконані з порушення призначених викладачем термінів, оцінюється на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається з дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

V. Підсумковий контроль

Принципи побудови заняття партерного тренажу.

Принципи музичного оформлення партерного тренажу.

Значення партерного екзерсису для фізичного вдосконалення майбутнього танцюриста.

Значення партерного тренажу для усунення недоліків у поставі та виворітності танцюриста.

Вплив партерного тренажу на гнучкість та пластичність тіла танцюриста.

Вплив партерного тренажу на формування м'язової системи танцюриста.

Роль дихання при виконанні партерного екзерсису.

Фізичні і психофізичні особливості вікових груп та розподіл навантаження на заняттях партерного тренажу.

Індивідуальний підхід у виконанні партерного тренажу – запобігання травматизму у хореографії.

Шкала оцінювання

Оцінка в балах за всівидинавчальної діяльності	Оцінка
90 – 100	Відмінно
82 – 89	Дуже добре
75 – 81	Добре
67 –74	Задовільно
60 – 66	Достатньо
1 – 59	Незадовільно

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна література

1. Балет. Уроки : иллюстрированное руководство по официально Б20 балетной программе / пер. с англ. С. Ю. Бардиной. М. : АСТ, 2004. 141 с.: ил.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. СПб. : Респекс, 1996. 252 с.: ил.
3. Захарчук Н. Словник основних термінів з методики вивчення класичного танцю. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 56 с.
4. Захарчук Н. Спецкурс «Партерний тренаж» метод. рек. для студ. спеціальності "Хореографія". Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 21с. : іл.
5. Вільчковський Е. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей: навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко – Тернопіль : Мандрівець, 2011. – 128 с.
6. Котельникова Е. Г. Биомеханика хореографических упражнений: учебное пособие. Ленинград : ЛГИК, 1980. 93с.
7. Миловзорова М. Анатомия и физиология человека. М. : Медицина, 1972. 232 с.

Додаткова література

1. Баднин И. Изменения стопы у артистов балета. Советский балет. № 2 (39). 1988. С. 62-64.
2. Бондаренко Л. А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. К. : Муз. Україна, 1985. 221с.
3. Назаров В. Биомеханическая стимуляция мышечной деятельности. Советский балет. № 4. 1985. С. 56-58.
4. Свами Муктананда. Нова Йогини Тантра. Минск: Изд-во «Ведантамала», 2006. С. 228 – 262.
5. Цвєткова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. 2-ге вид. К. : Альтерпрес, 2007. 324 с. : іл.
6. Цыкунов М. Как избежать болей в спине. Советский балет. № 3. 1986. С. 61-63.

Інтернет ресурси

1. https://www. yotube. com/c/DanseSecret

2. http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/01/08/parternyy-ekzersis-kak-odna-iz-form
3. https://www.youtube.com/watch?v=osLKue0RDxo
4. http://just-fit.ru/dlja-nachinajushhih/joga-dlja-nachinajushhih-uprazhnenija

Схвалено Вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки Протокол №10 від 28 серпня 2020 р.

Погоджено:
Проректор з навчальної роботи та рекрутації проф. Ю.В. Громик

Проректор з навчально-виховної роботи та комунікацій доц. Н. Б. Благовірна