

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## **ТРЕНАЖ І ПАРТЕРНИЙ ТРЕНАЖ**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 02 Культура і мистецтво

(шифр і назва)

спеціальність: 024 Хореографія

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет педагогічної освіти та факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

Робоча програма з дисципліни «ТРЕНАЖ І ПАРТЕРНИЙ ТРЕНАЖ» для студентів спеціальності 024  
Хореографія 7 с. (денна форма навчання)

Розробник: канд.наук з фіз.вих. та спорту Ленишин В.А., Довгановська А.О.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол від “31” серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства

(Сосіна В.Ю.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

[Символ]\_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

[Символ]\_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальний рівень вищої освіти перший (бакалаврський)	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 0202 Мистецтво	Нормативна	
	Спеціальності 024 Хореографія		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування):	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		4 -й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 90		7-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 1	Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)	<b>Лекції</b>	
		10 год.	
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		30 год.	
		<b>Самостійна робота</b>	
		50 год.	
<b>Індивідуальні завдання:</b> год.			
		Вид контролю: опитування, виконання самостійної роботи, залік	

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1: 1,5

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**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.

### **Завдання:**

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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**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.

### 3. Програма навчальної дисципліни

**Змістовий модуль 1. Мета, завдання і засоби тренажу і партерного тренажу.**

**Тема 1. Мета і завдання тренажу і партерного тренажу.**

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).

**Тема 2. Характеристика засобів 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.

**Змістовний модуль 2. Методика проведення тренажу і партерного тренажу з особами різного віку і підготовленості.**

**Тема 1. Методика складання комплексів тренажу і партерного тренажу .**

Методика підбору вправ в залежності від педагогічних завдань, виду занять, підготовленості, віку і статі учнів. Послідовність виконання вправ, дозування навантаження, підбір музичного матеріалу.

**Тема 2. Зміст програм навчання дітей та методика проведення занять тренажу 1-5 років навчання.**

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.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
л		п	лаб	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

**Модуль 1**

<b>Змістовий модуль 1. Мета, завдання і засоби тренажу і партерного тренажу.</b>											
Тема 1. Мета і завдання тренажу і партерного тренажу	14	2				2					
Тема 2. Характеристика засобів тренажу і партер. тренажу	18	2	6			10					
Разом за змістовим модулем 1	34	4	10			20					
<b>Модуль 2</b>											
<b>Змістовний модуль 2. Методика проведення тренажу і партерного тренажу з особами різного віку і підготовленості.</b>											
Тема 1. Методика складання комплексів партерного тренажу.	26	2	10			14					
Тема 2. Зміст програм навчання дітей та методика проведення занять тренажу 1-5 років навчання	30	4	10			16					
Разом за змістовим модулем 2	56	6	20			30					
<b>Усього годин</b>	90	10	30			50					

#### **4. Теми семінарських занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

#### **5. Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Засоби тренажу та партерного тренажу	4
2	Техніка виконання основних вправ, що використовуються у тренажі і партерному тренажі	6
3	Методика складання комплексів різного спрямування	10
4	Зміст програм навчання дітей та методика проведення занять тренажу 1-5 років навчання	10
	<b>Разом</b>	<b>30 год.</b>

#### **6. Самостійна робота**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Мета і завдання тренажу і партерного тренажу	2
2	Засоби, які використовуються для складання комплексів тренажу і партерного тренажу.	6
3	Складання комплексів вправ тренажу і партерного	18

	тренажу різного спрямування	
4	Підготовка до проведення комплексів з різним контингентом тих, хто займається	26
	Разом	50

### 7. Індивідуальні завдання

Підготувати реферат (усну відповідь) на тему:

1. Роль тренажу у розвитку фізичних якостей і фізичних здібностей.
2. Дати характеристику засобів, що використовуються в тренажі, розкрити особливості техніки виконання і методики навчання.

### 8. Методи навчання

Словесний, наочний, практичний.

### 9. Методи контролю

- Виконання практичної роботи – 0-10 балів
- Виконання самостійної роботи (реферат)– 0-20 балів
- Поточний залік – 0-45 балів

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти

*Приклад для заліку*

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль № 2				
T1	T2	T	T	T	T1	T2	T	T..	
20	30				25	25			100

T1, T2 ... – теми змістових модулів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
36-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## **11. Методичне забезпечення**

Література, відеофільми.

## **12. Рекомендована література**

### **Базова**

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. «Респекс» «Люкси» Санкт-Петербург 1996. - 253с.
2. Лисицкая М.С. Пластика. Ритм. - М., 1990. - 23 с.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 231с.
4. Бекина С.И. Музыка и движение.- М.: Просвещение, 1983. - 214 с.
5. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 1997. - 128 с.
6. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Пик Мономаш. 1997.- 104с.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для средних и высших учебных заведений. - М.: Академик. - 1998. - 224 с.
8. Боген, М.М. Физическое совершенствование как основное понятие теории физической культуры / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №5. – С. 18.
9. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная газета, 1978. – 87 с.
10. Зациорский, В.М. Физические качества / В.М. Зациорский. – 2-е изд. –М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
11. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе.№1, 1998, - 25с.
12. Лях В.И.Совершенствование специфических координационных способностей//Физическая культура в школе, 2, 2001. - с. 7-14.

## **13. Інформаційні ресурси**

1. Бібліотека ЛДУФК
2. Читальний зал ЛДУФК
3. Всесвітня мережа Інтернет.