

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):	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		4 -й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		7-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 1	Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)	Лекції	
		10 год.	
		Практичні, семінарські	
		30 год.	
		Самостійна робота	
		50 год.	
Індивідуальні завдання:			
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

Змістовий модуль 1. Мета, завдання і засоби тренажу і партерного тренажу.											
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					
Модуль 2											
Змістовний модуль 2. Методика проведення тренажу і партерного тренажу з особами різного віку і підготовленості.											
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					
Усього годин	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
	Разом	30 год.

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 тренажу різного спрямування	18

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				100	
T1	T2	T	T	T	T1	T2	T		T..
20	30				25	25			

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	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
36-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	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.