

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ ТА МИСТЕЦТВОЗНАВСТВА**

**Тренаж і партерний тренаж**  
(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**

**дисципліни підготовки бакалаврів**

(рівень вищої освіти)

**галузь знань 02 Культура і мистецтво**

(шифр і назва напрямку)

**Спеціальності 024 Хореографія**

(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Тренаж і партерний тренаж» для студентів спеціальності 024 Хореографія  
7 семестр (денна форма навчання)

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

Навчальна 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)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти

Протокол від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету ПК ПП ПЗО

Протокол від. “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

(підпис)

(прізвище та ініціали)

[Символ] \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

[Символ] \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік



Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Тренаж і партерний тренаж» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 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.

### **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

Лекції - 10 год.; практичні заняття - 30 год.; самостійна робота студентів 50 год.; всього 90 годин.

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

Тема 1. Мета і завдання тренажу і партерного тренажу.

Тема 2. Характеристика засобів тренажу і партерного тренажу.

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

Тема 1. Методика складання комплексів тренажу і партерного тренажу .

Тема 2. Методика проведення тренажу і партерного тренажу з особами різного віку і підготовленості.

### **3. 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.  
://www.kazedu.kz/images/referats/a63/189813/7.png

### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання**

Залік у 7 семестрі.

### **5. Засоби діагностики успішності навчання**

- Виконання самостійної роботи (комплекси вправ);
- Матеріали самопідготовки;

- Проведення практичного заняття;
- Поточний залік.