

**ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»**

Циклова комісія з хореографії, сценічного та музичного мистецтва



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Фахового коледжу
ЗВО «Університет Короля Данила»
Володимир ЯСЛИК

28.08.2023

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Тренаж»

Галузь знань: **02 Культура і мистецтво**

Спеціальність: **024 Хореографія**

Освітньо-професійна програма **«Сучасна хореографія»**

Освітньо-професійний ступінь – *фаховий молодший бакалавр*

Статус дисципліни – *обов'язкова*

Мова викладання, навчання та оцінювання – *українська*

Розробники:

МАРТИНЮК Христина Русланівна – викладач циклової комісії з хореографії, сценічного та музичного мистецтва.

ВАРИШКО Надія Петрівна – викладач циклової комісії з хореографії, сценічного та музичного мистецтва.

Схвалено методичною радою

Фахового коледжу

ЗВО «Університет Короля Данила»

Протокол № 1 від «25» серпня 2023 р.

Голова методичної ради

Олег КЛІЩ

Розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії з хореографії, сценічного та музичного мистецтва

Протокол № 1 від «25» серпня 2023р.

Голова циклової комісії



Василь ШЕРЕМЕТА

**ЛИСТ ОНОВЛЕННЯ ТА ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ
робочої програми навчальної дисципліни**

| Навчальний рік | Дата засідання циклової комісії | Номер протоколу | Голова циклової комісії | |
|----------------|---------------------------------|-----------------|-------------------------|--------|
| | | | Прізвище | Підпис |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

ВСТУП

Мета вивчення дисципліни полягає у опанування здобувачами системою вправ тренажу і задля вдосконалення танцювальної техніки, набуття необхідних умінь і навичок з загальної фізичної підготовки, що є необхідної складової у професійній хореографічній діяльності. А також у формуванні у студентів знань і навичок проведення тренажу з особами різного віку і рівня підготовки у хореографічних колективах різного типу.

Предмет навчальної дисципліни «Тренаж» - фізичний розвиток танцівника.

Завдання:

- 1) розвиток у здобувачів танцювальних здібностей для забезпечення високого технічного рівня виконавця;
- 2) формування розуміння та практичне опанування методів загальної фізичної підготовки танцівника;
- 3) формування навичок методично правильних вмінь розвитку фізичних якостей відповідно до вимог танцювальної техніки;
- 4) стимулювання інтересу до танцювального мистецтва в цілому, відчуття краси та виразності танцювальної лексики;
- 5) формування у здобувачів професійного ставлення до мистецтва танцю;
- 6) підвищення загального рівня культури здобувача як повноправного члена соціуму та активного учасника соціальних процесів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен **знати:**

- 1) цілі та завдання дисципліни «Тренаж»;
- 1) методику виконання вправ (згідно з програмою);
- 2) методику побудови уроку*;
- 3) принципи поєднання вправ;
- 4) методику подачі нового матеріалу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен **уміти**

- 1) виконувати вправи тренажу;
- 2) пояснити методику виконання вправ.

Володіти:

- умінням вибудовувати навчальний матеріал в логічній послідовності;
- знаннями типових помилок під час виконання вправ тренажу та прийомів їх подолання.

** Урок тренажу – сукупність вправ, що розвивають здібності танцюристів.*

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| | | |
|------------------------------------------|-----------|--------------------|
| | | Денна форма |
| Курс | | 3,4 |
| Семестр | | 5,6,7,8 |
| Кількість кредитів ECTS (год.) | | 8 (240) |
| Аудиторні навчальні заняття, год. | практичні | 108 |
| Самостійна робота, год | | 132 |
| Форма підсумкового контролю | залік | 6,8 |

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| | |
|-----------------------------|----------------------------|
| Попередні дисципліни | Наступні дисципліни |
| Фізична культура | - |

ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, яких набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни «Тренаж» згідно з освітньо-професійною програмою «Сучасна хореографія»

| Результати навчання | Код та назва компетентності |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| РН 6 Позитивно сприймати конструктивні критичні зауваження фахівців стосовно своїх творчих і навчальних результатів та користатися ними для вдосконалення фахового розвитку. | ЗК 6 Здатність працювати в команді. СК 5 Здатність створювати художній образ засобами танцю, демонструвати танцювальні техніки та застосовувати їх у концертно-сценічній діяльності. |
| РН 8 Здійснювати профілактику травмування, у тому числі порушень опорнорухового апарату, дотримуватись правил надання першої долікарської допомоги. | СК 2 Здійснення безпечної діяльності у професійній сфері. СК 6 Здатність передавати знання, застосовувати організаційно-творчі та/або педагогічні методи, підходи, технології, знання вікової психології в умовах роботи з танцювальним |

| | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | аматорським колективом та/або в педагогічній діяльності на рівні початкової мистецької освіти (відповідно до освітньо-професійної програми). |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ПОЛІТИКА КУРСУ

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Курс передбачає обов'язкове вивчення та виконання здобувачами усіх вимог / тем / завдань/ вправ, передбачених робочою програмою НД та вказаних у СДО на сторінці курсу.

Перед початком заняття здобувачі повинні обов'язково мати спеціальний одяг та взуття. Якщо його немає, то здобувач не допущений до занять та повинен його відпрацювати у вказаний нижче термін.

ПОВЕДІНКА В АУДИТОРІЇ

Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватися норм і правил внутрішнього розпорядку відповідно до Статуту університету, Положення про Фаховий коледж та Положення про організацію освітнього процесу.

Здобувач повинен приходити на заняття без запізнь. Про початок і закінчення занять інформує розклад, доступний в електронному чи паперовому вигляді, а також дзвінок.

Кожен здобувач має виявляти наполегливість, старанність, зацікавлення, дискувати, ставити запитання викладачеві під час занять. Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися одне до одного, бути зваженими, уважними та дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

ДОТРИМАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

На початку вивчення дисципліни викладач ознайомлює студентів з основними пунктами Положення про академічну доброчесність, відповідно до якого здійснюється освітній процес.

Здобувач повинен поважати права всіх членів спільноти Фахового коледжу, дотримуватися гендерної, расової, етнокультурної, міжконфесійної та політичної толерантності; не фальшувати, не підробляти документи, що стосуються освітнього процесу; не використовувати підказки інших під час поточного чи підсумкового контролю; поводитися гідно, навчатися сумлінно, бути чесним у міжособистісному спілкуванні; не пропонувати й не надавати членам академічної спільноти Фахового коледжу неправомірної вигоди.

ВІДПРАЦЮВАННЯ ПРОПУЩЕНИХ ЗАНЯТЬ

Відповідно до Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового коледжу ЗВО «Університет Короля Данила» усі пропущені заняття, а також отримані негативні оцінки здобувачі зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість «н» в журналі буде виставлено «0» (нуль) балів без права перездачі.

Здобувач відпрацьовують пропущені заняття згідно з графіком відпрацювань викладача з урахуванням, що час може бути дещо відкоригованим відповідно до кількості здобувачів).

ОСКАРЖЕННЯ ПРОЦЕДУРИ ПРОВЕДЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЬНИХ ЗАХОДІВ (ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ)

Оскарження процедури проведення та результатів контрольних заходів відбувається відповідно до Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового коледжу ЗВО «Університет Короля Данила».

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ДІАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

| Результати навчання | Методи навчання | Форми та методи оцінювання |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Освітній компонент «Тренаж» | | |
| <p>РН 6 Позитивно сприймати конструктивні критичні зауваження фахівців стосовно своїх творчих і навчальних результатів та користатися ними для вдосконалення фахового розвитку.</p> | <p>1.Метод тренінгу з формування виконавських умінь та навичок.</p> <p>2.Проблемно-пошуковий - метод передбачає постановку викладачем перед студентом проблеми і визначення шляхів її розв'язання. Його застосовують для розвитку навичок творчої навчально-пізнавальної діяльності, осмисленого і самостійного оволодіння знаннями та навиками при навчанні хореографії.</p> | <p>1.Поточний контроль здійснюється шляхом практичного показу вивченого матеріалу.</p> |
| <p>РН 8 Здійснювати профілактику травмування, у тому числі</p> | <p>1.Методики, технології відтворення та передачі хореографічного тексту.</p> | <p>1.Поточний контроль здійснюється шляхом</p> |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <p>порушень опорнорухового апарату, дотримуватись правил надання першої долікарської допомоги.</p> | <p>2.Репродуктивний метод - спрямований на відтворення студентом способів діяльності за визначеним педагогом алгоритмом, зокрема дотримання структури побудови заняття та методичного виконання запропонованих вправ та рухів.</p> | <p>практичного показу вивченого матеріалу.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

З метою контролю якості знань, умінь та навичок здобувачів здійснюється:

1. **Поточний контроль** в повсякденній роботі з метою перевірки засвоєння попереднього матеріалу і виявлення прогалин у знаннях здобувачів. Здійснюється він з допомогою систематичного спостереження викладача за роботою групи в цілому і кожного здобувача зокрема на всіх етапах навчання. Проводиться у вигляді практичного показу та усного опитування.

2. **Підсумковий контроль** якості засвоєння навчальної програми проводиться у вигляді практичного показу.

Організація **поточного** та **підсумкового** контролю знань здобувачів Фахового коледжу здійснюється відповідно до Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового коледжу ЗВО «Університет Короля Данила». Фіксація контролю знань здійснюється в Електронному журналі обліку успішності академічної групи.

Фіксація поточного контролю здійснюється в Електронному журналі обліку успішності академічної групи» на підставі 5-ти бальної шкали. У разі відсутності здобувача освіти на занятті виставляється «н». За результатами поточного контролю у журналі автоматично обчислюється підсумкова оцінка та здійснюється підрахунок пропущених занять.

Підсумковий (семестровий) контроль проводиться для встановлення рівня досягнення здобувачами освіти програмних результатів навчання з навчальної дисципліни, після завершення вивчення дисципліни.

Підсумкова оцінка визначається сумою оцінок за виконані практичні роботи та оцінкою за підсумкове заняття (практичний показ).

Для здобувачів освіти передбачена також така форма контролю, як **самоконтроль** – усвідомлене регулювання студентом своєї діяльності задля забезпечення таких її результатів, які б відповідали поставленим цілям, вимогам, нормам, правилам, зразкам. Мета самоконтролю – запобігання помилкам та реагування на їх виправлення.

Самоконтроль передбачений у формі самоперевірки засвоєних знань після заняття, яка дає можливість здобувачам освіти самостійно перевірити правильність виконання завдань та проаналізувати помилки. У разі звернень здобувачів освіти

викладач під час заняття, або після нього, надає консультації щодо проблемних ситуацій чи складних питань.

Завдання для самоконтролю розміщено на сторінці курсу «Тренаж» у СДО (Система дистанційної освіти) ЗВО «Університет Короля Данила».

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
(за 5 - бальною шкалою)

| ШКАЛА ВБАЛАХ | ОЦІНКА ЗА ШКАЛОЮ ECTS | НАЦІОНАЛЬНА ШКАЛА | КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ |
|---------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90–100 балів | А | 5 «відмінно» | <p>Здобувач відмінно знає мету та завдання вправ, методику їх виконання та викладання (відповідно до навчальної програми).</p> <p>Вільно орієнтується в структурі уроку та окремих його частинах, методиці виконання кожної вправи, принципах їх послідовності та поєднання.</p> <p>Здобувач чудово вміє визначити помилки при виконанні вправ та добре знає прийоми їх подолання.</p> <p>Здобувач філігранно вміє використовувати різноманітні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>Здобувач бездоганно володіє технічними (виконавськими) навичками.</p> <p>До виконання поставлених завдань підходить творчо.</p> <p>Проявляє неабияку активність у навчанні.</p> <p>Вірізняється особливим творчим баченням.</p> |
| 83–89 балів | В | 4 «добре» | <p>Здобувач добре знає мету та завдання вправ, методику їх виконання та викладання (відповідно до навчальної програми).</p> <p>Здобувач добре володіє знаннями щодо структури уроку та окремих його частин, методики виконання кожної вправи, принципах їх послідовності та поєднання.</p> |

| | | | |
|----------------|----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 75–82 бали | C | | <p>Здобувач добре визначає помилки під час виконання рухів та добре орієнтується у використанні прийомів для їх подолання.</p> <p>На належному рівні використовує педагогічні методи та прийоми.</p> <p>Здобувач володіє технічними (виконавськими) навичками на доброму рівні.</p> <p>Володіє навичками педагогічної роботи на достатньому рівні.</p> |
| 67–74 балів | D | 3 «задовільно» | <p>Здобувач частково знає мету та завдання вправ.</p> <p>На низькому рівні знає методику виконання та викладання вправ (відповідно навчальній програмі). Частково знає структуру уроку та орієнтується в структурі окремих його частин.</p> <p>На елементарному рівні знає методику виконання кожної вправи, принципи їх послідовності та поєднання.</p> <p>Здобувач може визначити помилки при виконанні рухів.</p> <p>Вміє використовувати педагогічні методи та прийоми на низькому рівні.</p> <p>Здобувач володіє технічними (виконавськими) навичками на низькому рівні.</p> |
| 60–66 балів | E | | |
| 35–59 балів | FX | 2 «незадовільно» | <p>Здобувач на елементарному рівні відтворює вивчений танцювальний матеріал, не орієнтується в термінології та побудові уроку.</p> <p>Здобувач на низькому рівні володіє виконавською майстерністю.</p> <p>Здобувач знає мету та завдання вправ на початковому рівні.</p> <p>Не знає методики виконання та викладання вправ (відповідно до навчальної програми).</p> <p>Не знає структури уроку та окремих його частин.</p> <p>Не знає методики виконання кожної вправи, принципи їх послідовності та поєднання.</p> <p>Здобувач не вміє визначити помилки при виконанні рухів.</p> |
| 0–34 бали | F | | |

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Методика розвитку фізичних можливостей танцівника. Гнучкість як фізична якість людини. Вправи на розвиток гнучкості.

- 1.1. Розминка та розтяжка на гнучкість.
- 1.2. Гнучкість як фізична якість людини. Вправи на розвиток гнучкості.
- 1.3. Розтяжка для шиї.
- 1.4. Розтяжка для плечей.
- 1.5. Розтяжка для трицепсів.
- 1.6. Розтяжка для м'язів спини.
- 1.7. Розтяжка для суглобів.
- 1.8. Розтяжка для стегон.
- 1.9. Розтяжка 90/90.
- 1.10. Розтяжка «Жаба».
- 1.11. Розтяжка «Метелик».
- 1.12. Розтяжка бічна.
- 1.13. Розтяжка для стегон.
- 1.14. Розтяжка в положенні лежачи.
- 1.15. Розтяжка «Коліно до грудей».
- 1.16. Розтяжка «Сфінкс».
- 1.17. Розтяжка «Кутова».
- 1.18. Розтяжка «Коліна до грудей».
- 1.19. Розтяжка «Кішка».
- 1.20. Розтяжка «Місток».
- 1.21. Розтяжка з нахилом в бік.
- 1.22. Розтяжка «Поза цуценя».
- 1.23. Скручування сидячи.
- 1.24. Розтяжка з випадом у бік та вперед.
- 1.25. Розтяжка підколінних сухожил'я сидючи.
- 1.26. Розтяжка підколінних сухожил'я з додатковим навантаженням.
- 1.27. Поперечна розтяжка сидючи.

Тема 2. Формування правильної постави. «Види вправ та особливості їх виконання».

- 2.1. Основні принципи партерного тренажу: поступовість, регулярність, комплексність.
- 2.2. Активні та пасивні вправи.
- 2.3. Махові та амплітудні вправи.
- 2.4. Пасивні вправи, що виконуються під дією зовнішніх сил.

- 2.5. Вправи з використанням спортивного інвентаря.
- 2.6. Види вправ на розтягування м'язів (статичні та пружинні).
- 2.7. Виконання вправ партерного тренажу у положенні на спині, на боці, обличчям до підлоги.
- 2.8. Вправи у положенні лежачи на спині.
- 2.9. Почергове піднімання правої та лівої ноги до кута 90°.
- 2.10. Одночасне піднімання обох ніг до кута 90°.
- 2.11. Вправа для розтягнення ніг та формування танцювального кроку (вправа виконується із допомогою другої особи).
- 2.12. Вправа для гнучкості хребта із відведенням обох ніг за голову.
- 2.13. Вправи у положенні лежачи лицем до підлоги.
- 2.14. Перегин корпусу назад.
- 2.15. Почергове піднімання правої та лівої ніг і рук.
- 2.16. Одночасне піднімання обох ніг і рук.
- 2.17 Вправи у положенні лежачи на боці.
- 2.18 Піднімання ноги вбік за допомогою руки.
- 2.19. Вправа для розтягнення ніг та формування танцювального кроку (вправа виконується з допомогою другої особи).
- 2.20. Вправи для зміцнення стопи.
- 2.21. Вправи на покращення виворотності у стопі (нижня виворотність).
- 2.22. Розвиток верхньої виворотності (у тазо-стегнових суглобах).
- 2.23. Пасивні вправи для розтягнення м'язів ніг.
- 2.24. Пружинні вправи для розтягнення м'язів ніг.
- 2.25. Вправи на розтяжку з використанням спортивного інвентаря.
- 2.26. Розвиток амплітуди танцювального кроку.

2. ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

| № заняття | Тема заняття | Кількість годин |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
| | | денна форма |
| Тема 1. | | |
| Методика розвитку фізичних можливостей танцівника. Гнучкість як фізична якість людини. Вправи на розвиток гнучкості. | | |
| 1 | Розминка та розтяжка на гнучкість. | 2 |
| 2 | Гнучкість як фізична якість людини. Вправи на розвиток гнучкості. | 2 |
| 3 | Розтяжка для ший. | 2 |
| 4 | Розтяжка для плечей. | 2 |
| 5 | Розтяжка для трицепсів. | 2 |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 6 | Розтяжка для м'язів спини. | 2 |
| 7 | Розтяжка для суглобів. | 2 |
| 8 | Розтяжка для стегон. | 2 |
| 9 | Розтяжка 90/90. | 2 |
| 10 | Розтяжка «Жаба». | 2 |
| 11 | Розтяжка «Метелик». | 2 |
| 12 | Розтяжка бічна. | 2 |
| 13 | Розтяжка для стегон. | 2 |
| 14 | Розтяжка в положенні лежачи. | 2 |
| | Всього годин V семестр | 28 |
| 15 | Розтяжка «Коліно до грудей». | 2 |
| 16 | Розтяжка «Сфінкс». | 2 |
| 17 | Розтяжка «Кутова». | 2 |
| 18 | Розтяжка «Коліна до грудей». | 2 |
| 19 | Розтяжка «Кішка». | 2 |
| 20 | Розтяжка «Місток». | 2 |
| 21 | Розтяжка з нахилом в бік. | 2 |
| 22 | Розтяжка «Поза цуценя». | 2 |
| 23 | Скручування сидячи. | 2 |
| 24 | Розтяжка з випадом у бік та вперед. | 2 |
| 25 | Розтяжка підколінних сухожилів сидячи. | 2 |
| 26 | Розтяжка підколінних сухожилів з додатковим навантаженням. | 2 |
| 27 | Поперечна розтяжка сидячи. | 4 |
| | Підсумковий контроль. Залік. Практичний показ. | - |
| | Всього годин VI семестр | 28 |
| Тема 2. | | |
| Формування правильної постави. Види вправ та особливості їх виконання. | | |
| 29 | Основні принципи партерного тренажу: поступовість, регулярність, комплексність. | 2 |
| 30 | Активні та пасивні вправи. | 2 |
| 31 | Махові та амплітудні вправи. | 2 |
| 32 | Пасивні вправи, що виконуються під дією зовнішніх сил. | 2 |
| 33 | Вправи з використанням спортивного інвентаря. | 2 |
| 34 | Види вправ на розтягування м'язів (статичні та пружинні). | 2 |
| 35 | Виконання вправ партерного тренажу у положенні на спині, на боці, обличчям до підлоги. | 2 |
| 36 | Вправи у положенні лежачи на спині. | 2 |

| | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 37 | Почергове піднімання правої та лівої ноги до кута 90°. | 2 |
| 38 | Одночасне піднімання обох ніг до кута 90°. | 2 |
| 39 | Вправа для розтягнення ніг та формування танцювального кроку (вправа виконується із допомогою другої особи). | 2 |
| 40 | Вправа для гнучкості хребта із відведенням обох ніг за голову. | 2 |
| 41 | Вправи у положенні лежачи лицем до підлоги. | 2 |
| 42 | Перегин корпусу назад. | 2 |
| | Всього годин VII семестр | 28 |
| 43 | Почергове піднімання правої та лівої ніг і рук. | 2 |
| 44 | Одночасне піднімання обох ніг і рук. | 2 |
| 45 | Вправи у положенні лежачи на боці. | 2 |
| 46 | Піднімання ноги вбік за допомогою руки. | 2 |
| 47 | Вправа для розтягнення ніг та формування танцювального кроку (вправа виконується з допомогою другої особи). | 2 |
| 48 | Вправи для зміцнення стопи. | 2 |
| 49 | Вправи на покращення виворотності у стопі (нижня виворотність). | 2 |
| 50 | Розвиток верхньої виворотності (у тазо-стегнових суглобах). | 2 |
| 51 | Пасивні вправи для розтягнення м'язів ніг. | 2 |
| 52 | Пружинні вправи для розтягнення м'язів ніг. | 2 |
| 53 | Вправи на розтяжку з використанням спортивного інвентаря. | 2 |
| 54 | Розвиток амплітуди танцювального кроку. | 2 |
| | Підсумковий контроль. Залік. Практичний показ. | - |
| | Всього годин VIII семестр | 24 |
| | Всього годин | 108 |

САМОСТІЙНА РОБОТА

| Назва теми | Зміст завдання для самостійної роботи | Кількість годин | Рекомендовані джерела інформації |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------|
| Тема 1. Методика розвитку фізичних | 1. Проаналізувати методи діагностики фізичних можливостей танцівника. | 66 | 1, 2, 3, 6 |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| можливостей танцівника. Гнучкість як фізична якість людини. Вправи на розвиток гнучкості. | 2. Визначити основні методи розвитку гнучкості. 3. Розповісти та продемонструвати методику вправ для розминки та розтяжки. 4. Самостійно виконувати вправи для розвитку власних фізичних можливостей. | | |
| Тема 2. Формування правильної постави. Види вправ та особливості їх виконання. | 1. Назвати основні завдання та принципи партерного тренажу. 2. З'ясувати відмінності між активними і пасивними вправами тренажу. 3. Розповісти та продемонструвати методику вправ тренажу. 4. Самостійно виконувати вправи для розвитку власних фізичних можливостей. | 66 | 1, 3, 4, 5 |
| Всього годин | | 132 | |

Оцінювання самостійної роботи проводиться як під час поточного, так і під час підсумкового контролю знань. Поточний контроль самостійної роботи передбачає:

- відпрацювання вивчених вправ;
- демонстрація та пояснення методики виконання вправ;
- самостійна побудова уроку на основі вивчених вправ.

Оцінювання самостійної роботи, яка передбачена в тематичному плані дисципліни разом з аудиторною роботою, здійснюється під час проведення практичних занять.

Виставлення балів за самостійну роботу під час поточного контролю обов'язково супроводжується оцінювальними судженнями. Бали додаються до балів, які отримав Здобувач під час поточного контролю, але не більше, ніж кількість балів з оцінювання окремої теми заняття.

Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних занять, контролюється під час підсумкового контролю.

**ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ
ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ**

1. Виконувати вправи тренажу з дотриманням усіх технічних вимог.
2. Володіти методикою виконання вправ тренажу.

3. Володіти принципами послідовного поєднання вправ для побудови уроку тренажу.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Акімова С. В. Тренаж і партерний тренаж : метод. рек. для студ. вищ. навч. закл. (напряом підготовки «Хореографія»). Львів : ЛДУФК, 2015. 22с.

2. Бігус О.О, Маншилін О.О., Кондратюк Д. О., Мова Л. В., Журавльова А. В., Донченко Н. П. та ін. Сучасний танець. Основи теорії і практики: навч. посіб. Київ : Видавництво Ліра. К, 2017. 264 с.

3. 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.

Додаткова література

5. Шабаліна О. М. Пластичність. Мова. Тіло : монографія. М-во культури України, Харків. держ. акад. культури. Київ : ФОП Поліщук О. В., 2017. 194с.

Електронні інформаційні ресурси

6. «Тренаж – базова підготовка танцівника». 21.06.2016. [сайт]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=K_LaC-PNoX0

7. 10 вправ на розтяжку, які подарують вам гнучкість кішки за 4 тижні. URL: <https://social.org.ua/10326-10-vprav-na-roztyazhku-yaki-podaruyut-vam-gnuchkist-kishki-za-4-tizhni.html#image7600765>