

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Кафедра хореографії

ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної
і навчальної роботи та рекрутації
проф. Гаврилюк С.В.

“__” _____ 2015_р.

“Основи партнерного тренажу”

РОБОЧА ПРОГРАМА

спецкурсу

підготовки бакалавра

напряму 6.020202 “Хореографія”

Луцьк – 2015

Робоча програма спецкурсу “Основи партерного тренажу” для студентів спеціальності 6020202 “Хореографія”. – 27 серпня 2015 року. – 11 с.

Розробник: Захарчук Н.В. – старший викладач

Рецензент: Кутузова Г.І. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри культурології та менеджменту соціокультурної діяльності

Робоча програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри “Хореографії”

протокол № 1 від 30. 08. 2015 р.

Завідувач кафедри: _____ (Дужич-Ніколайчук В. І.)

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією інституту мистецтв

протокол № ____ від ____ ____ 2015 р.

Голова науково-методичної комісії інституту: _____ (Шиманський П. Й.)

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № ____ від ____ ____ 2015 р.

© Захарчук Н. В., 2015

Вступ

Партерний тренаж (франц. *par terre* – земля; вправи на підлозі) є ефективним засобом фізичної підготовки танцівника. На сучасному етапі розвитку хореографічного мистецтва зростають вимоги щодо майстерності виконавців, що потребує відповідного реагування – введення нових засобів і методів підготовки танцівників-хореографів.

Важливим у процесі підготовки хореографів, фундаментом для успішного вивчення класичної, народно-сценічної, бальної та сучасної хореографії є партерний тренаж, який дозволяє із найменшими затратами енергії досягнути одночасно таких цілей як: покращення гнучкості суглобів, поліпшення еластичності м'язів та зв'язок, нарощування сили м'язів.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни денна форма навчання
Кількість кредитів <u>2,5</u>	0202 “Мистецтво”	спецкурс
	602020 “Хореографія”	
Модулів <u>3</u>	Спеціальність “Хореографія”	Рік підготовки <u>4</u>
Змістових модулів <u>2</u>		Семестр <u>6-7</u>
ІНДЗ: є		Лекції <u>20</u> год.
Загальна кількість год. <u>90</u>		Практичні (семінари) <u>40</u> год.
Тижневих годин (для денної форм навчання): Аудиторних <u>2</u> самостійної роботи <u>1</u> індивідуальної роботи <u>1</u>	Бакалавр	Самостійна робота <u>28</u> год.
		Індивідуальна робота <u>26</u> год.
		Форма контролю: залік 6, 7 семестри

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Основи партерного тренажу” є повідомлення нових знань та формування пізнавальних завдань та вмінь про вивчення та виконання вправ, які сприяють усуненню недоліків у поставі, ногах; допомагають виробити виворітність ніг, розвинути гнучкість, витривалість та еластичність тіла.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Основи партерного тренажу” є підвищення фахового рівня, збагачення знань про значення вправ партерного тренажу, які уможливають із найменшими затратами енергії

досягнути: покращення гнучкості суглобів, поліпшення еластичності м'язів та зв'язок, нарощування сили м'язів.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

мету і завдання рухів партерного екзерсису;
методику виконання рухів, типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;
принципи поєднання окремих елементів у сполучення;
принципи музичного оформлення заняття.

вміти:

виконувати підготовчі вправи до партерного екзерсису;
виконувати рухи партерного екзерсису у положенні сидячи та лежачи на спині, на боці і лицем до підлоги;
виконувати вправи із напруженням та розслабленням м'язів;
виконувати вправи для розвитку виворотності, гнучкості, розтяжки (для збільшення амплітуди танцювального кроку).

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Методика вивчення та виконання вправ партерного тренажу.

Тема 1. Вступ до курсу “ Партерний тренаж”.

Партерний тренаж як складова підготовки танцюриста. Вплив партерного екзерсису на майстерність виконання класичної, народної бальної та сучасної хореографії. Значення партерного екзерсису для фізичного вдосконалення майбутнього танцюриста.

Тема 2. Партерний тренаж як додаткова форма фізичної підготовки у хореографії.

Загальні вправи для виховання фізичних якостей тіла. Вправи для збільшення рухливості гомілкових і колінних суглобів, та еластичності м'язів гомілки і стопи. Вправи для покращення рухливості хребта та м'язів спини. Вправи для розтягнення ніг та формування танцювального кроку.

Тема 3. Психофізичні особливості вікових груп у виконанні партерного тренажу.

Методика проведення партерного екзерсису для молодшої вікової групи. Методика проведення партерного екзерсису для підліткової вікової групи. Партерний тренаж для юнаків та дорослих.

Тема 4. Виконання вправ партерного тренажу у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.

Підготовчі вправи для рухливості хребта стоячи. Вправи партерного тренажу у положенні сидячи. Вправи у положенні лежачи на спині, лицем до підлоги та боці.

Змістовий модуль 2. Методика вивчення та виконання вправ партерного тренажу на основі лексики класичного танцю.

Тема 1. Використання Хатха-йоги – додаткова форма фізичної підготовки в хореографії.

Використання йоги як практики для виховання фізичних якостей тіла. Вправи для покращення рухливості хребта та м'язів спини. Вправи для розтягнення ніг та формування танцювального кроку.

Тема 2. Психофізичні особливості вікових груп у виконанні партерного тренажу на основі лексики класичного танцю.

Методика проведення партерного екзерсису для молодшої вікової групи. Методика проведення партерного екзерсису для підліткової вікової групи. Партерний тренаж для юнаків та дорослих.

Тема 3. Виконання вправ партерного тренажу на основі лексики класичного танцю.

Вправи лежачи на спині. Вправи лежачи лицем до підлоги та на боці.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		Лек.	Пр.	Інд.	Сам. роб.
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1. Методика вивчення та виконання вправ партерного тренажу.					
Тема 1. Вступ до курсу “ Основи партерного тренажу”.	2	2			
Тема 2. Партерний тренаж як додаткова форма фізичної підготовки у хореографії.	15	4			
Тема 3. Психофізичні особливості формування вікових груп для виконання партерного тренажу.	17	4		6	7
Тема 4. Виконання вправ партерного тренажу у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.	28		26	7	7
Разом за змістовим модулем 1		10	26	13	14
Змістовий модуль 2. Методика вивчення та виконання вправ партерного тренажу на основі лексики класичного танцю.					
Тема 1. Використання Хатха-йоги як додаткова форма фізичної підготовки у		4			

хореографії					
Тема 2. Психофізичні особливості формування вікових груп для виконання партерного тренажу на основі лексики класичного танцю.		4		6	7
Тема 3. Виконання вправ партерного тренажу на основі лексики класичного танцю.		2	14	7	7
Разом за змістовим модулем 2		10	14	13	14
Усього годин	90	20	40	26	28

5. Теми практичних занять

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	<p>Виконання вправ партерного тренажу у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.</p> <p>1. Підготовчі вправи для рухливості хребта стоячи.</p> <p style="margin-left: 20px;">а) вправи для гнучкості шийного відділу хребта;</p> <p style="margin-left: 20px;">б) вправи для грудного верхнього та нижнього відділу хребта, рухливості плечових та ліктьових суглобів і м'язів;</p> <p style="margin-left: 20px;">в) вправи для гнучкості поясниці.</p> <p>2. Вправи партерного тренажу у положенні сидячи.</p> <p style="margin-left: 20px;">а) вправи для стопи та колін;</p> <p style="margin-left: 20px;">б) нахили корпусу вперед до ніг разом та із розкритим “циркулем”;</p> <p style="margin-left: 20px;">в) нахили корпусу вправо, вліво до ніг із розкритим “циркулем” та вперед;</p> <p style="margin-left: 20px;">г) вправа на зміцнення черевного пресу;</p> <p style="margin-left: 20px;">д) вправи для покращення рухливості суглобів тазу, еластичності стегнових м'язів, розвитку виворітності і танцювального кроку.</p> <p>3. Вправи у положенні лежачи на спині.</p> <p style="margin-left: 20px;">а) почергове піднімання правої та лівої ноги до кута 90°;</p> <p style="margin-left: 20px;">б) одночасне піднімання обох ніг до кута 90°;</p> <p style="margin-left: 20px;">в) вправа для розтягнення ніг та формування танцювального кроку (вправа виконується із допомогою другої особи);</p> <p style="margin-left: 20px;">г) вправа для гнучкості хребта із відведенням обох ніг за голову.</p> <p>4. Вправи у положенні лежачи лицем до підлоги.</p> <p style="margin-left: 20px;">а) перегин корпусу назад;</p>	26

	<p>б) почергове піднімання правої та лівої ніг і рук; в) одночасне піднімання обох ніг і рук.</p> <p>5. Вправи у положенні лежачи на боці. а) піднімання ноги убік за допомогою руки; б) вправа для розтягнення ніг та формування танцювального кроку (вправа виконується із допомогою другої особи).</p>	
2	<p>Виконання вправ партерного тренажу на основі лексики класичного танцю.</p> <p>1. Вправи лежачи на спині. а) вправа зі скороченням стоп та розкриванням їх у I позицію; б) <i>plié</i> у I та II позиціях; в) <i>battement relevé lent</i> на 45° та 90° вперед та убік; г) <i>battement développé</i> вперед та убік; д) <i>battement relevé lent</i> та <i>demi rond de jambe</i> на 45° та 90° вперед та убік; е) <i>battement développé</i> та <i>demi rond de jambe</i> на 45° та 90° вперед та убік; є) <i>grand battement jeté</i> вперед та убік.</p> <p>2. Вправи лежачи лицем до підлоги. а) вправа зі скороченням стоп та розкриванням їх у I позицію; б) <i>battement relevé lent</i> на 45° та 90° назад та убік; в) <i>battement développé</i> назад та убік; г) <i>battement relevé lent</i> та <i>demi rond de jambe</i> на 45° та 90° назад та убік; д) <i>grand battement jeté</i> назад.</p>	14
	Разом	40

6. Самостійна робота

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	Партерний тренаж як додаткова форма фізичної підготовки у хореографії.	7
2	Психофізичні особливості вікових груп у виконанні партерного тренажу.	7
3	Виконання вправ партерного тренажу у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.	7
4	Виконання вправ партерного тренажу у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.	7

7. Індивідуальні завдання

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).

У процесі вивчення спецкурсу “Основи партерного тренажу” студент повинен виконати роботу – підготувати реферат.

Тематика рефератів.

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.

8. Методи навчання

Вербальний (лекції, коментарі, пояснення); наочний (показ, демонстрація, ілюстрація); практичний (виконання рухів, комбінацій, танцювальних етюдів); робота з літературою та відео матеріалами.

9. Методи та засоби діагностики успішності навчання

Практичне виконання рухів та комбінацій, усне опитування, самостійні роботи, виконання ІНДЗ, залік.

10. Розподіл балів, які отримують студенти (7 – 8 семестри)

Поточний контроль (макс = 40 балів)		Модульний контроль (макс = 60 балів)	Загальна кількість балів
Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	
Змістовий модуль 1		ІНДЗ	100
Т 1		60	
30			

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Модульний контроль

60 – 54 бали виставляють студентів, який вияв всебічні, системні і глибокі знання з навчально-програмового матеріалу; методики вивчення та виконання вправ партерного тренажу, знає типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання; знає структуру партерного екзерсису; має відмінні фізичні дані та наполегливо і постійно працює над їх удосконаленням.

44 – 53 бали виставляють студентів, який має хороші знання з методики вивчення та виконання вправ партерного тренажу, знає типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання; знає структуру партерного екзерсису та має не достатньо хороші фізичні дані, але постійно працює над удосконаленням своєї фізичної форми.

36 – 43 бали виставляється студентів, який має основні знання з методики вивчення та виконання вправ партерного тренажу, не досконало знає типові помилки при виконанні рухів, не завжди може відшукати потрібні прийоми їх подолання; має посередні фізичні дані, не завжди прагне їх покращити.

1 – 34 балів виставляється студентів, який має елементарні знання з методики вивчення та виконання вправ партерного тренажу та незадовільні фізичні дані і не завжди прагне їх покращити.

Поточний контроль

14 - 15 балів отримують студенти, які мають відмінні фізичні дані (відмінну виворітність, танцювальний крок вищий ніж 90°, високий підйом, відмінну гнучкість, високий стрибок) та наполегливо і постійно працюють над їх удосконаленням; швидко засвоюють нове; якісно виконують вправи та комбінації; мають відмінні емоційні якості.

11 - 13 балів отримують студенти, які мають хороші фізичні дані (хорошу виворітність, танцювальний крок 90°, хороший підйом, гнучкість,

високий стрибок) та постійно працюють над удосконаленням своєї фізичної форми, сумлінно вивчають та добре виконують комбінаційні завдання, емоційні.

9 - 10 балів отримують студенти, які мають посередні фізичні дані, не завжди прагнуть їх покращити; важко засвоюють нове; задовільно виконують вправи та комбінації, мало емоційні.

1- 6 балів отримують студенти, які мають незадовільні фізичні дані і не завжди прагнуть їх покращити важко засвоюють нове; незадовільно виконують вправи та комбінації.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання

9 - 10 – балів отримує студент, який творче завдання виконав самостійно, логічно, послідовно склав завдання, роботу виконав грамотно.

8 – балів отримує студент, який в основному виконав завдання, допустив несуттєві помилки, роботу виконав грамотно.

6 - 7 – балів отримує студент, який частково виконав роботу, у роботі є помилки або складене завдання не відповідає вимогам.

1 - 5 - балів отримує студент, який роботу виконав зі значними помилками або складене комбінаційне завдання не відповідає вимогам.

Шкала оцінювання (національна та ECTS)

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової роботи (проекту), практики	для заліку
90 – 100	A	Відмінно	Зараховано
82 – 89	B	Добре	
75 - 81	C		
67 -74	D	Задовільно	
60 - 66	E		
1 – 59	Fx	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

11. Методичне забезпечення

Словник хореографічних термінів [Текст] : навч.-метод. посіб. / Н. В. Захарчук. – Луцьк : ПДВ “Твердиня”, 2013. – 28 с.

12. Список джерел

Барышникова Т. Азбука хореографии / Татьяна Барышникова. – СПб. : Респекс, 1996. – 252 с., ил.

Бондаренко Л.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. А. Бондаренко – К. : Муз. Україна, 1985. – 221с.

Вільчковський Е. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей: навч.-метод. посібник / Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Шевченко Ю. М. – Тернопіль. : Мандрівець, 2011. – 128 с.

Котельникова Е. Г. Биомеханика хореографических упражнений: учебное пособие / Е. Г. Котельникова. – Ленинград. : ЛГИК, 1980. – 93с.

Назаров В. Биомеханическая стимуляция мышечной деятельности / В. Назаров // Советский балет. – 1985. – № 4. – С. 56-58.

Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : підручник / Лариса Юріївна Цветкова. – 2-ге вид. – К. : Альтерпрес, 2007. – 324 с. : іл.

Цыкунов М. Как избежать болей в спине/ М. Цыкунов // Советский балет. – 1986. – № 3. – С. 61-63.