КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ІНСТИТУТ МИСТЕЦТВ

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної та

навчальної роботи

_____ О. Б. Жильцов

«11» 09 2019 р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(ТРЕНАЖ ЗА ПРОФЕСІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ)

для студентів 1 курсу

галузі знань **02 Культура і мистецтво**

Спеціальності **024 Хореографія**

освітнього рівня **першого (бакалаврського)**

освітньо-професійної програми **024.00.01 Хореографія**

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Проверено № 0959/19
(підпис) (прізвище, ініціали)
«___» _____ 2019 р.

Київ – 2019

2

Розробники:

Карлицька Світлана Вікторівна, викладач кафедри хореографії

Викладач: Карлицька Світлана Вікторівна, викладач кафедри хореографії

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри хореографії

Протокол від 30.08 20 18 р. № 1

Завідувач кафедри Медвідь Т.А

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми 024.00.01 Хореографія (за видами) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 30.08.2018р

Гарант освітньої професійної програми_____ Медвідь Т.А

Робочу програму перевірено _____

Заступник директора _____ Таранник А.О.

Пролонговано:

На 2019/2020н.р_____(Медвідь Т.А), «29» 08 2019р.,протокол № 8

На 20__/20__н.р_____(_____), «___»____20___р.,протокол №___

На 20__/20__н.р_____(_____), «___»____20___р.,протокол №___

На 20__/20__н.р_____(_____), «___»____20___р.,протокол №___

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання
Вид дисципліни	обов'язкова
Мова викладання,навчання та оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів, годин	6 кредитів 180 год
Курс	1
Семестр	1
Кількість змістовних модулів з розподілом:	1
Обсяг кредитів	2
Обсяг годин, в тому числі:	60
Аудиторні	38
Модульний контроль	4
Семестровий контроль	-
Самостійна робота	18
Форма семестрового контролю	-

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Комплекс занять з фізичного виховання є необхідним компонентом у хореографічній підготовці майбутніх фахівців. Варто зазначити, фізична підготовка майбутнього фахівця-хореографа, здійснювана на заняттях по хореографії, сприяє формуванню не лише чисто фізичних, але і професійних якостей. Фізична підготовка майбутнього хореографа може мати різний зміст. Проте, оптимальним представляється такий зміст, який дає можливість майбутньому хореографу розвивати свої фізичні, художні і професійні здібності. Такий зміст фізичної підготовки складає включення в її процес танців, які поєднують спортивний і художній початок і які, звичайно, неможливі без музичного супроводу. Також слід акцентувати увагу на тому, що у майбутньому студенти можуть мати справу із різними видами спорту. Наприклад, працювати хореографом у художній гімнастиці чи у фігурному катанні. Кваліфікований спеціаліст повинен заздалегідь знати особливості та специфіку роботи у спорті, адже така робота дуже відрізняється від хореографії у контексті мистецтва.

Мета дисципліни - формування фізичної культури особистості та здатності до використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту у хореографії:

- для збереження і зміцнення здоров'я;
- психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутнього життя в цілому;
- професійної діяльності педагога, хореографа-постановника та тренера.
- підняття технічного рівня хореографів в Україні і в цілому.

Завдання дисципліни:

- розвиток гнучкості, еластичності зв'язок та м’язів;
- вдосконалення фізичних можливостей студентів;
- формування навичок виконання технічно складних елементів

хореографії, гімнастики, акробатики.

У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання (тренаж за професійним спрямуванням)» студенти здобувають наступні компетентності:

Загальні компетентності:

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;
- Здатність до пошуку та обробки інформації з різних джерел;
- Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

Фахові компетентності:

- Здатність та розуміння теорії та практики хореографічного мистецтва, усвідомлювати його специфічне творче відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах;
- Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв’язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності;
- Здатність сприймання новітніх концепцій, усвідомлення багатоманітності сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з врахування вітчизняної та світової спадщини;
- Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертній діяльності, підпорядковуючи завданням хореографічного проекту.

Програма побудована згідно вимогами кредитно-модульної системи. Навчання з дисципліни «Фізичне виховання (тренаж за професійним спрямуванням)» відбувається у формі практичних занять, самостійних робіт та модульних контрольних робіт.

3. Результати навчання за дисципліною:

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

- Володіти знаннями в галузі фізичного виховання;
- Використовувати різноманітні засоби фізичної виховання для збереження й зміцнення здоров'я хореографа;
- Володіти термінологією вправ з фізичного виховання;
- Сприймати інформацію, творчо її переосмислювати та застосовувати в процесі виробничої діяльності;
- Демонструвати володіння методики виконання фізичних вправ;
- Застосовувати теоретичні знання в практичній діяльності відповідно до конкретних виробничих обставин;
- Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у різноманітних фестивалях і конкурсах.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістовних модулів,тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт	
		Аудиторна:	с т

		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовний модуль 1 **Основи фізичної культури та виховання**							
Тема1 Загальні практичні знання про фізичну культуру, фізіологію людини та різноманітні види фізичних навантажень.				4			
Тема 2 Методи оцінки рівня здоров'я. Методи самоконтролю за функціональним станом організму.				4			
Тема 3 Розвиток м'язового апарату, фізичних можливостей з урахуванням специфіки хореографічних технік.				10			4
Тема 4 Партерний тренаж, стретчінг та особливості його викладання з урахуванням індивідуальних особливостей людини.				10			10
Тема 5 Силова підготовка до вивчення технічно складних елементів хореографії, гімнастики, акробатики.				10			4
Модульний контроль	4						
Всього:				38			18

5. **Програма навчальної дисципліни**

Змістовний модуль 1 **Основи фізичної культури та виховання**

Тема № 1: Загальні практичні знання про фізичну культуру, фізіологію людини та різноманітні види фізичних навантажень.

Практичний модуль:

План:

1. Фізіологія та фізична культура.
2. Практичні основи легкої атлетики.
3. Практичні основи кардіо-навантажень.

Тема № 2: Методи оцінки рівня здоров'я. Методи самоконтролю за функціональним станом організму

Практичний модуль:

План:

1. Вивчення практичних методів оцінки рівня здоров'я людини.
2. Вивчення практичних методів (та критерій) оцінки даних людини для занять хореографії та спорту.
3. Практичні основи силових навантажень.
4. Вивчення технічно складних елементів у партері
5. Вивчення хореографічних комбінацій з використанням базових елементів акробатики

Тема № 3: Розвиток м'язового апарату, фізичних можливостей з урахуванням специфіки хореографічних технік.

Практичний модуль:

План:

1. Стретчінг.
2. Основи релаксації
3. Практичне заняття.

Модуль самостійної роботи: відпрацювання бази вивчених елементів.

Тема № 4: Партерний тренаж, стретчінг та особливості його викладання з урахуванням індивідуальних особливостей людини

Практичний модуль:

План:

1. Практичні основи партерного тренажу, як цілісного комплексу вправ.
2. Практичні основи стретчінгу, як цілісного комплексу вправ.
3. Основи релаксації у стретчінгу.
4. Аналіз індивідуальних особливостей людини.
5. Повтор вивченого матеріалу.

Модуль самостійної роботи: відпрацювання бази вивчених елементів.

Тема № 5: Силова підготовка до вивчення технічно складних елементів хореографії, гімнастики, акробатики

Практичний модуль:

План:

1. Виконання підготовчих вправ до гімнастики : містки, шпагати, стійки на руках, ходіння на руках
2. Вивчення хореографічних комбінацій з використанням вивчених елементів
3. Вивчення елементів гімнастики.

Модуль самостійної роботи: відпрацювання бази вивчених елементів.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

№	Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1	
			Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
1.	Відвідування лекційних занять	-	-	-
2.	Відвідування практичних занять	1	19	19
3.	Робота на практичних заняттях	10	19	190
4.	Виконання самостійної роботи	5	3	15
5.	Виконання модульної роботи	25	2	50
	Разом		-	274
Максимальна кількість балів: 274				

6.2 Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

На 1 змістовий модуль заплановано 2 модульні контрольні роботи, що відбуваються у вигляді практичної здачі програмного матеріалу.

Модульна контрольна робота №1,2

Кількість балів	**Роз'яснення**
23-25 балів	Студент технічно та якісно демонструє всі фізичні вправи. Програмний матеріал знає на відмінно. Впевнено пояснює методику виконання рухів. Чітко виконує вправи у гармонійному поєднанні з музичним матеріалом.
19-22	Студент на достатньому рівні демонструє вивчені вправи. Програмний матеріал знає, проте деякі рухи технічно не допрацьовує. Впевнено пояснює методику виконання вправ та гармонійно поєднує з музичним матеріалом.
15-18	Студент допускає помилки в виконаному завданні, аналізує та знаходить причинні наслідки, що впливають на загальний результат роботи. Методику виконання вправ пояснює невпевнено.
10-14	Студент знає програмний матеріал, проте має методичні та технічні порушення при їх виконанні. Рівень виконавської майстерності на слабкому рівні. Має складності у поєднанні фізичних вправ з музичним матеріалом.
7-9	Студент демонструє комбінації на слабкому рівні. Допущені помилки при виконанні фізичних вправ, що не відтворюють поставлені завдання. Не може пояснити методику виконання рухів.
1-6	Студент не знає програмного матеріалу. При здачі допускає велику кількість помилок, що значно впливають на загальний результат.

6.3 Навчально-методична карта дисципліни
«Фізична культура (тренаж за професійним спрямуванням)»

Разом: **60 год**, практичні заняття – 38 год.,

самостійна робота -18 год, модульний контроль – 4 год.

Модулі	**Змістовий модуль І (1семестр)**				
Назва модуля	Змістовний модуль 1 **Основи фізичної культури та виховання**				
Кількість балів за модуль	**274**				
Теми практичних занять	Тема1 Загальні практичні знання про фізичну культуру, фізіологію людини та різноманітні види фізичних навантажень. ***(відвідування – 1 бал)*** ***10 балів за роботу*** ***Всього – 22 бали***	Тема 2 Методи оцінки рівня здоров'я. Методи самоконтролю за функціональним станом організму. ***відвідування – 1 бал)*** ***10 балів за роботу*** ***Всього - 22бали***	Тема3 Розвиток м'язового апарату, фізичних можливостей з урахуванням специфіки хореографічних технік. ***(відвідування – 1 бал)*** ***10 балів за роботу*** ***Всього - 55балів***	Тема4 Партерний тренаж, стретчінг та особливості його викладання з урахуванням індивідуальних особливостей людини. ***відвідування – 1 бал)*** ***10 балів за роботу*** ***Всього - 55балів***	Тема5 Силова підготовка до вивчення технічно складних елементів хореографії, гімнастики, акробатики ***відвідування – 1 бал)*** ***10 балів за роботу*** ***Всього - 55балів***
Самостійна робота	**-**	**-**	***5 балів***	***5 балів***	***5 балів***
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота № 1,2 ***(50 бали)***				

Всього: 274 бали.

6.4 Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	**90-100**
Дуже добре **Добре**	**82-89** **75-81**
Задовільно **Достатньо**	**69-74** **60-68**
Незадовільно	**0-59**

7.Рекомендовані джерела

Основна література:

1. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.

2. Васильев Е.П. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование средств и методов ее воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1966. - 21 с.

3. Васильева Е. Д. Танец. М.: «Искусство», 1968. – 247с.

4. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографи: Учебно-методическое пособие. – 3-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2017. – 160 с.

5. Ж. Г. Хаас Анатомия танца; пер. с англ. С. Э. Борич. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2014. – 200с.

Додаткова:

1. Голдрич О.С. Методика роботи з хореографічним колективом / Голдрич О.С.. – Львів. : Сполом, 2007.

2. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. – М.: ГИТТИС,2000.

3. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец. Начало обучения / Никитин В. Ю. – М. : ВЦХТ, 1998. – 128 с. : ил.

4. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец. Методика преподавания / Никитин В.Ю. – М.: ВЦХТ, 2002. – 160 с.