

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА І ХОРЕОГРАФІЇ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ



Проректор
з науково-методичної та навчальної роботи
Олексій ЖИЛЬЦОВ
«02» вересня 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(ТРЕНАЖ ЗА ПРОФЕСІЙНИМ
СПРЯМУВАННЯМ)**

для студентів 2 курсу

галузі знань 02 Культура і мистецтво

спеціальності 024 Хореографія

освітнього рівня першого (бакалаврського)

освітньо-професійної програми 024.00.01 Хореографія (за видами)

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти

Програма № 2091/22
Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціали)
«02» вересня 2022

Київ – 2022


Розробники: Ліна Бородій, викладач кафедри хореографії Факультету музичного мистецтва та хореографії Київського університету імені Бориса Грінченка.

Викладач: Ліна Бородій, викладач кафедри хореографії Факультету музичного мистецтва та хореографії Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри хореографії

Протокол від 31 серпня 2022 р. № 11

Завідувач кафедри



Людмила АНДРОЩУК

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

Гарант освітньої професійної програми



Тетяна МЕДВІДЬ

Робочу програму перевірено

Заступник декана з

науково-методичної та навчальної роботи



Інна ТКАЧЕНКО

Пролонговано:

На 20__ /20__ н.р. _____ (_____), «__» ____ 20__ р., протокол №__

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 предмета навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни за формами навчання
	Денна
Вид дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	українська
Загальний обсяг кредитів/годин	6/180 год.
Курс	2
Семестр	3/4
Кількість змістових модулів з розподілом:	2
Обсяг кредитів	2 (1/1)
Обсяг годин, в тому числі:	60 (30/30)
Аудиторні	28/28
Модульний контроль	2/2
Семестровий контроль	-
Самостійна робота	-
Форма семестрового контролю	Залік (4 семестр)

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання дисциплін «Фізичне виховання (тренаж за професійним спрямуванням)» є вдосконалення фізичних даних майбутніх хореографів, усунення фізіологічних вад засобами тренажної роботи, стретчингу, кардіо та силових вправ.

Головним завданням курсу є:

- сформувані загальні уявлення про фізичну культуру та види фізичних навантажень;
- направити студентів на вдосконалення форми і функцій організму людини;
- сформувані рухові уміння;
- розвинути м'язовий апарат та фізичні можливості студентів засобами фізичної культури та хореографічних технік;

- навчити добирати комплекс вправ з урахуванням індивідуальних потреб;
- навчити поєднувати фізичні вправи з танцювальними елементами.

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

Інтегральна компетентність:

- Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в хореографії, мистецькій освіті, виконавській діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів хореографічного мистецтва і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

- ЗК03 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;

Фахові компетентності:

- СК04 Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної);
- СК14 Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.

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:

- РН03 Вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань;
- РН09 Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом;
- РН19 Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

4. Структура навчальної дисципліни.

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт		
		Аудиторна:		Самостійні
		Лекції	Практичні	
III семестр				
I Змістовий модуль.				
Фізичні вправи для зміцнення м'язів тіла танцівника.				
Тема 1.1 Робота з основними групами м'язів тіла танцівника.	10	-	10	-
Тема 1.2 Комплекс фізичних вправ для зміцнення роботи м'язів рук та ніг танцівника.	8	-	8	-
Тема 1.3 Силове навантаження для розвитку м'язів спини та пресу танцівника.	10	-	10	-
Модульний контроль			2	
Разом за III семестр	30		28	
IV семестр				
II Змістовий модуль.				
Симбіоз хореографії та фітнесу.				
Тема 2.1 Розігрів тіла з елементами танцювальних вправ.	8	-	8	-
Тема 2.2 Танцювальна фітнес-програма «Zumba» та її різновиди.	10	-	10	-
Тема 2.3 Вивчення вправ на зміцнення роботи м'язів з елементами танцювальних вправ.	10	-	10	-
Модульний контроль			2	
Разом за IV семестр	30		28	
Разом за рік	60		56	

Критерії оцінювання практичного заняття

10 балів - студент досконально володіє термінологією та вдало застосовує її в методичному поясненні враховуючи всі деталі специфіки виконання руху. Визначає можливі помилки та орієнтується в способах їх усунення. Швидко запам'ятовує та відтворює програмний матеріал; виконання вивченого матеріалу на високому рівні.

9 балів- студент допускає незначні помилки при виконанні та поясненні методики виконання руху, аналізує та виправляє помилки, допущені в процесі практичного виконання руху, чітко відтворює задану координацію руху.

8 балів- Студент на достатньому рівні демонструє вивчені комбінації, сценічно та методично вірно виконує лексику, допускає помилки при виконанні, але швидко реагує на зауваження та виправляє їх.

7 балів - Студент на достатньому рівні демонструє вивчені танцювальні комбінації. Пластичні мотиви відповідають вимогам виконання методичного та технічного характеру. Проявляє достатній рівень запам'ятовування навчального матеріалу.

6 балів- Студент допускає помилки в виконаному завданні, не завжди знає структуру танцювальної комбінації, аналізує та знаходить причинні наслідки, які впливають на загальний результат виконання руху.

5 балів -Виконання руху студентом має цілісну структуру, проте має методичні та технічні порушення при виконанні комбінацій. Рівень виконавської майстерності на слабкому рівні.

4-3 бали -Виконання танцювальних комбінацій на низькому рівні. Допущені помилки при виконанні комбінацій, що не відтворюють поставлені завдання.

2- бали - Студент не знає програмного матеріалу, практично не працює.

1 бал- Студент присутній на парі, але не працює.

5. Програма навчальної дисципліни

І Змістовий модуль.

Фізичні вправи для зміцнення м'язів тіла танцівника.

Тема 1.1 Робота з основними групами м'язів тіла танцівника.

Практичне заняття:

План:

- 1) Розігрів м'язів тіла танцівника: вправи для розігріву м'язів голови, шиї, спини, корпусу, рук та ніг.
- 2) Знайомство та розбір кожної групи м'язів тіла танцівника;
- 3) Заминка тіла танцівника після тренування на різні групи м'язів танцівника.

Тема 1.2 Комплекс фізичних вправ для зміцнення роботи м'язів рук та ніг танцівника.

Практичне заняття:

План:

- 1) Значення музичного наповнення уроку фізичного виховання;
- 2) Характеристика основних м'язів рук та ніг танцівника;
- 3) Розігрів тіла танцівника перед тренуванням;
- 4) Вправи на зміцнення м'язів рук та ніг;
- 5) Парні вправи для зміцнення м'язів рук та ніг танцівника;
- 6) Заминка тіла танцівника після силового тренування.

Тема 1.3 Силове навантаження для розвитку м'язів спини та пресу танцівника.

Практичне заняття:

План:

- 1) Значення музичного наповнення уроку фізичного виховання;
- 2) Розігрів тіла танцівника перед тренуванням;
- 3) Вивчення вправ для зміцнення м'язів спини танцівника;
- 4) Вивчення вправ для зміцнення м'язів пресу;
- 5) Кругове тренування на обрані м'язи тіла;

б) Заминка тіла танцівника після силового тренування.

Модульний контроль: обрати частину тіла та побудувати танцювальний розігрів.

II Змістовий модуль.

Симбіоз хореографії та фітнесу.

Тема 2.1 Розігрів тіла з танцювальними елементами.

Практичне заняття:

План:

- 1) Побудова танцювального розігріву;
- 2) Взаємодія музичного матеріалу під час побудови розігріву;
- 3) Робота всіх м'язів тіла танцівника;
- 4) Партерна частина розігріву;
- 5) Рухи по діагоналі з використанням танцювальних елементів.

Тема 2.2 Танцювальна фітнес-програма «Zumba» та її різновиди.

Практичне заняття:

План:

- 1) Ознайомлення з основними принципами фітнес-програми «Zumba»;
- 2) Значення музичного супроводу для фітнес-програми «Zumba»;
- 3) Особливості даної програми;
- 4) Розігрів тіла танцівника перед вивченням танцювальних комбінацій;
- 5) Вивчення комбінацій під музичний супровід;
- 6) Побудова танцювальної програми;
- 7) Заминка після вивчення танцювальної програми.

Тема 2.3 Вивчення вправ на зміцнення роботи м'язів з танцювальними елементами.

Практичне заняття:

План:

- 1) Розігрів танцівника перед вивченням вправ;
- 2) Вивчення вправ з танцювальними елементами;

- 3) Тренування під музику з вивченими танцювальними елементами на зміцнення м'язів ніг;
- 4) Тренування під музику з вивченими танцювальними елементами на зміцнення м'язів рук;
- 5) Тренування під музику з вивченими танцювальними елементами на зміцнення м'язів пресу та спини;
- 6) Заминка після тренування з танцювальними елементами на різні групи м'язів;
- 7) Розтягнення м'язів та встановлення дихання.

Модульний контроль: практичний показ вивченого матеріалу.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

№ п/ п	Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
			Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
1.	Відвідування практичних занять	1	14	14	14	14
2.	Робота на практичних заняттях	10	14	140	14	140
3.	Виконання самостійної роботи	5	-	-	-	-
4.	Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
5.	Разом			179		179
Максимальна кількість балів: За III семестр – 179 бали За IV семестр – 179 балів Розрахунок коефіцієнта: $179 + 179 = 358$ балів $372 / 100 = 3,58$						

6.2. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

На III семестр запланована 1 модульна контрольна робота, на IV семестр – 1 модульна контрольна робота.

Модульна контрольна робота №1

Тема «Фізичні вправи для зміцнення м'язів тіла танцівника»

Форма: практичний показ. Максимальна кількість балів – 25.

Орієнтовний перелік завдань:

1. Продемонструвати вірне виконання вправ для розігріву тіла.
2. Продемонструвати методично вірне виконання вправ на розвиток сили рук.
3. Продемонструвати методично вірне виконання вправ на розвиток сили ніг.
4. Продемонструвати методично вірне виконання вправ на розвиток сили спини.
5. Продемонструвати методично вірне виконання вправ на розвиток сили стопи.

Модульна контрольна робота №2

Тема «Симбіоз хореографії та фітнесу»

Форма: практичний показ вивченого матеріалу курсу. Максимальна кількість балів – 25.

Орієнтовний перелік завдань:

1. Продемонструвати методично вірне виконання вправ для розігріву тіла з танцювальними елементами.
2. Продемонструвати методично вірне виконання вправ на розвиток сили рук та ніг з танцювальними елементами.
3. Продемонструвати методично вірне виконання вправ на розвиток сили спини та пресу з танцювальними елементами.

Критерії оцінювання МК № 1, 2:

Кількість балів	Роз'яснення
23-25 балів	Студент чітко виконує вправи для розігріву та розминки тіла. Вправи на розвиток еластичності виконує методично вірно у гармонійному поєднанні з музичним матеріалом. Студент вільно володіє методикою виконання фізичних вправ для зміцнення м'язів рук, ніг, спини та пресу.
19-22	Студент на достатньому рівні демонструє вивчені вправи . Програмний матеріал курсу знає, проте деякі рухи технічно не допрацьовує. Впевнено пояснює методику вправ на розігрів тіла, на розвиток еластичності нижніх кінцівок та зміцнення основних груп м'язів людини. Гармонійно поєднує рухи з музичним матеріалом.
15-18	Студент допускає помилки у виконуваному завданні, аналізує та знаходить причинні наслідки, що впливають на загальний результат роботи. Методику виконання різних 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 техніку виконання фізичних вправ на слабкому рівні. Допущені помилки при виконанні вправ, що не відтворюють поставлені завдання. Не може пояснити методику виконання рухів.
1-6	Студент не знає програмного матеріалу курсу. При здачі допускає велику кількість помилок, що значно впливають на загальний результат.

6.3. **Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.**

Формою проведення семестрового контролю є залік - практичний показ вивченого матеріалу, оцінювання виконаного завдання відповідно до критеріїв оцінювання практичного заняття (11 балів).

6.4. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінка
A	90-100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов’язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками.
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов’язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок.
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок.
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків достатній для подальшого навчання або професійної діяльності.
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь).
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання.
F	1-34 балів	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни.

6.7 Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання (тренаж за професійним спрямуванням)»

Разом: 60 год., практичні заняття – 56 год., модульний контроль – 4 год.

Семестр	III семестр			IV семестр		
	Змістовий модуль I			Змістовий модуль II		
Назва модуля	Фізичні вправи для зміцнення м'язів тіла танцівника.			Симбіоз хореографії та фітнесу		
Кількість балів за модуль	<i>179 балів</i>			<i>179 балів</i>		
Теми практичних занять	<p style="text-align: center;">Тема 1.1 Робота з основними групами м'язів тіла танцівника. <i>(відвідування – 1 бал)</i> <i>10 балів за роботу</i> <i>Всього – 55 балів</i></p>	<p style="text-align: center;">Тема 1.2 Комплекс фізичних вправ для зміцнення роботи м'язів рук та ніг танцівника. <i>(відвідування – 1 бал)</i> <i>10 балів за роботу</i> <i>Всього – 44 бали</i></p>	<p style="text-align: center;">Тема 1.3 Силове навантаження для розвитку м'язів спини та пресу танцівника. <i>(відвідування – 1 бал)</i> <i>10 балів за роботу</i> <i>Всього – 55 балів</i></p>	<p style="text-align: center;">Тема 2.1 Розігрів тіла з елементами танцювальних вправ. <i>(відвідування – 1 бал)</i> <i>10 балів за роботу</i> <i>Всього – 44 бали</i></p>	<p style="text-align: center;">Тема 2.2 Танцювальна фітнес-програма «Zumba» та її різновиди. <i>(відвідування – 1 бал)</i> <i>10 балів за роботу</i> <i>Всього – 55 балів</i></p>	<p style="text-align: center;">Тема 2.3 Вивчення вправ на зміцнення роботи м'язів з елементами танцювальних вправ. <i>(відвідування – 1 бал)</i> <i>10 балів за роботу</i> <i>Всього – 55 балів</i></p>
Самостійна робота	-			-		
Модульний контроль	Модульна контрольна робота № 1 <i>(25 балів)</i>			Модульна контрольна робота № 2 <i>(25 балів)</i>		
коефіцієнт	$179+179=358/100 = 3,58$					

7. Рекомендовані джерела.

Основна (базова) література:

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: Університетська книга, 2011. – 428 с. – (3-є).
2. Кирилюк В.М. Дихання в хореографії: навч. посібник / В.М. Кирилюк К.:ДАКККіМ, 2009.
3. Кругляк Н. Фізична культура / Н. Кругляк, Т. Кругляк, О. Кругляк. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2018. – 96 с.
4. Хавілер Дж.С. Тіло танцівника. Медичний погляд на танці і тренування / Дж. С. Хавілер [Електронний ресурс] Харків: Нове слово, 2004.