

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ІНСТИТУТ МИСТЕЦТВ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи
О. Б. Жильцов
« 11 » 09 20 19 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



Київ – 2019

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 20 19/20 20 н.р. _____ (Medved T. A), « 29 » 08 20 19 р., 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 | 2 |
| Кількість змістовних модулів з розподілом: | 1 |
| Обсяг кредитів | 2 |
| Обсяг годин, в тому числі: | 60 |
| Аудиторні | 36 |
| Модульний контроль | 4 |
| Семестровий контроль | - |
| Самостійна робота | 20 |
| 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 | Усь ог о | Розподіл годин між видами робіт |
|-------------------------------|----------------|---------------------------------|
|-------------------------------|----------------|---------------------------------|

| | | Аудиторна: | | | | | Самостійна |
|--|----|------------|----------|-----------|-------------|---------------|------------|
| | | Лекції | Семінари | Практичні | Лабораторні | Індивідуальні | |
| Змістовий модуль 2 Поєднання хореографії з різними видами спорту | | | | | | | |
| Тема 1 Вивчення хореографічних комбінацій, ускладнених технічними елементами. | 4 | | | 4 | | | |
| Тема 2 Практичні основи та специфіка роботи хореографа у різних видах спорту. | 4 | | | 4 | | | |
| Тема 3 Практична підготовка до складання студентами власного комплексу вправ для розвитку фізичних можливостей певної групи м'язів чи частини тіла. | 14 | | | 8 | | | 6 |
| Тема 4 Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій із технічно складними елементами хореографії, акробатики та гімнастики. | 20 | | | 10 | | | 10 |
| Тема 5 Практична підготовка до складання студентами власного уроку з урахуванням індивідуальних можливостей людини чи урахуванням напряму спортивної підготовки | 14 | | | 10 | | | 4 |
| Модульний контроль | | | | 4 | | | |
| Всього: | 60 | | | 36 | | | 20 |

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 2 Поєднання хореографії з різними видами спорту

Тема 1. Вивчення хореографічних комбінацій, ускладнених технічними елементами

Практичний модуль:

План:

1. Вивчення хореографічних комбінацій з використанням технічно ускладнених хореографічних елементів.
2. Вивчення хореографічних комбінацій з використанням базових елементів гімнастики.

Тема 2. Практичні основи та специфіка роботи хореографа у різних видах спорту.

Практичний модуль:

План:

1. Практичні основи та специфіка роботи хореографа у ритмічній гімнастиці, як викладача класичного танцю.
2. Практичні основи та специфіка роботи хореографа у ритмічній гімнастиці, як балетмейстера.
3. Практичні основи та специфіка роботи хореографа у фігурному катанні, як викладача класичного танцю.
4. Практичні основи та специфіка роботи хореографа у фігурному катанні, як балетмейстера.

Тема 3. Практична підготовка до складання студентами власного комплексу вправ для розвитку фізичних можливостей певної групи м'язів чи частини тіла.

Практичний модуль:

План:

1. Практичні основи складання комплексу вправ для аматорів у хореографії чи спорті.
2. Практичні основи складання комплексу вправ для професіоналів у хореографії чи спорті.

3. Відпрацювання хореографічних комбінацій з використанням базових елементів акробатики.

4. Повторення вивченого матеріалу.

Модуль самостійної роботи: відпрацювання вивченого матеріалу.

Тема 4. Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій із технічно складними елементами хореографії, акробатики та гімнастики.

Практичний модуль:

План:

1. Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій з використанням базових елементів ритмічної гімнастики.
2. Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій з використанням базових елементів акробатики.
3. Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій з використанням ускладнених хореографічних елементів.

Модуль самостійної роботи: відпрацювання вивченого матеріалу.

Тема 5. Практична підготовка до складання студентами власного уроку з урахуванням індивідуальних можливостей людини чи урахуванням напряму спортивної підготовки.

Практичний модуль:

План:

1. Практичні основи складання уроку для аматорів у хореографії чи спорті.
2. Практичні основи складання уроку для професіоналів у хореографії чи спорті.
3. Складання власного уроку з урахуванням індивідуальних можливостей людини.
4. Складання власного уроку з урахуванням напряму спортивної підготовки.
5. Повторення вивченого матеріалу.

Модуль самостійної роботи: відпрацювання вивченого матеріалу.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

| № п/п | Вид діяльності | Максимальна кількість балів за одиницю | Модуль 2 | |
|-------------------------------------|--------------------------------|--|----------------------|-----------------------------------|
| | | | Кількість одиниць | Максимальна кількість балів |
| 1. | Відвідування лекційних занять | - | - | - |
| 2. | Відвідування практичних занять | 1 | 18 | 18 |
| 3. | Робота на практичних заняттях | 10 | 18 | 180 |
| 4. | Виконання самостійної роботи | 5 | 3 | 15 |
| 5. | Виконання модульної роботи | 25 | 2 | 50 |
| | Разом | | - | 263 |
| Максимальна кількість балів: 263 | | | | |

6.2 Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

На 2 змістовий модуль заплановано 2 модульні контрольні роботи.

Модульна контрольна № 1 та Модульна контрольна № 2 проходить у вигляді практичного показу навчальних досягнень.

Критерії оцінювання МКР № 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 I (2семестр) | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|---|---|
| Назва модуля | Змістовний модуль 1 Поєднання хореографії з різними видами спорту | | | | |
| Кількість балів за модуль | 263 | | | | |
| Теми практичних занять | <p align="center">Тема1 Вивчення хореографічних комбінацій, ускладнених технічними елементами. <i>(відвідування – 1 бал)</i> 10 балів за роботу Всього – 22 бали</p> | <p align="center">Тема 2 Практичні основи та специфіка роботи хореографа у різних видах спорту. <i>відвідування – 1 бал)</i> 10 балів за роботу Всього – 22 бали</p> | <p align="center">Тема3 Практична підготовка до складання студентами власного комплексу вправ для розвитку фізичних можливостей певної групи м'язів чи частини тіла. <i>(відвідування – 1 бал)</i> 10 балів за роботу Всього – 44 бали</p> | <p align="center">Тема4 Практична підготовка до складання комбінацій із технічно складними елементами хореографії, акробатики та гімнастики. <i>відвідування – 1 бал)</i> 10 балів за роботу Всього - 55балів</p> | <p align="center">Тема5 Практична підготовка до складання студентами власного уроку з урахуванням індивідуальних можливостей людини чи урахуванням напряму спортивної підготовки <i>відвідування – 1 бал)</i> 10 балів за роботу Всього - 55балів</p> |
| Самостійна робота | - | - | 5 балів | 5 балів | 5 балів |
| Види поточного контролю | Модульна контрольна робота № 1,2 (50 бали) Всього – 263 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 хореографии: 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.