

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ІНСТИТУТ МИСТЕЦТВ  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи

  
О. Б. Жильцов  
« 30 » 01 2020р

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 – 2020

Розробники:

Калачик Євгенія Іванівна, викладач кафедри хореографії

Викладач: Калачик Євгенія Іванівна, викладач кафедри хореографії

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри хореографії

Протокол від 5.12.2018 р. № 5

Завідувач кафедри  Медвідь Т.А

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми  
024.00.01 Хореографія (за видами) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
05.12.2018р

Гарант освітньої професійної програми  Медвідь Т.А


Робочу програму перевірено


Заступник директора



Таранник А.О.

Пролонговано:

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

На 2020/2021 н.р.  (Медвідь Т.А), «20» 01 2020 р., протокол № 1

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 методикою 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:	СРСР

		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 2 Поєднання хореографії з різними видами спорту</b>							
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.

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.**

<b>Модулі</b>	<b>Змістовий модуль I (2семестр)</b>				
<b>Назва модуля</b>	<b>Змістовний модуль 1 Поєднання хореографії з різними видами спорту</b>				
<b>Кількість балів за модуль</b>	<b>263</b>				
<b>Теми практичних занять</b>	<p align="center">Тема1 Вивчення хореографічних комбінацій, ускладнених технічними елементами. <i>(відвідування – 1 бал)</i> <b>10 балів за роботу</b> <b>Всього – 22 бали</b></p>	<p align="center">Тема 2 Практичні основи та специфіка роботи хореографа у різних видах спорту. <i>відвідування – 1 бал)</i> <b>10 балів за роботу</b> <b>Всього – 22 бали</b></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> <b>10 балів за роботу</b> <b>Всього – 44 бали</b></p>	<p align="center">Тема4 Практична підготовка до складання комбінацій із технічно складними елементами хореографії, акробатики та гімнастики. <i>відвідування – 1 бал)</i> <b>10 балів за роботу</b> <b>Всього - 55балів</b></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> <b>10 балів за роботу</b> <b>Всього - 55балів</b></p>
<b>Самостійна робота</b>	-	-	<b>5 балів</b>	<b>5 балів</b>	<b>5 балів</b>
<b>Види поточного контролю</b>	Модульна контрольна робота № 1,2 <b>(50 бали)</b> <b>Всього – 263 бали</b>				

**6.4 Шкала відповідності оцінок**

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

## 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.