

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ІНСТИТУТ МИСТЕЦТВ  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор  
з науково-методичної та навчальної  
роботи



Олексій ЖИЛЬЦОВ

20 21 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



Київ – 2021

**Розробник:** Світлана Карлицька, викладач кафедри хореографії Інституту мистецтв Київського університету імені Бориса Грінченка.

**Викладачі:** Світлана Карлицька., викладач кафедри хореографії Інституту мистецтв Київського університету імені Бориса Грінченка.

Анна Хмельова, викладач кафедри хореографії Інституту мистецтв Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри хореографії

Протокол від «31» серпня 2020 року № 7

Голова засідання кафедри  Володимир Грек


Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми 024.00.01 Хореографія (за видами) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 2020 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Тетяна Медвідь

Робочу програму перевірено

\_\_\_ . \_\_\_ 20\_\_\_ р.

Заступник директора з науково-методичної та

навчальної роботи  Алла Таранник

Пролонговано:

На 2021/2022 н.р.  (підпис) (Андрійчук) (ПІБ) «30» серпня 2021 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	60 год.
Курс	2
Семестр	3/4
Кількість змістових модулів з розподілом:	2 (1/1)
Обсяг кредитів	2
Обсяг годин, в тому числі:	60
Аудиторні	36(18/18)
Модульний контроль	4 (2/2)
Семестровий контроль	-
Самостійна робота	20 (10/10)
Форма семестрового контролю	Залік (4 семестр)

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

*Метою даного курсу – є вдосконалення фізичних даних майбутніх хореографів, усунення фізіологічних вад засобами тренажної роботи, стрейчингу, кардіо та силових вправ.*

*Завдання курсу «Фізичне виховання (тренаж за професійним спрямуванням)»:*

- сформувати загальні уявлення про фізичну культуру та види фізичних навантажень;
- розвинути м'язовий апарат та фізичні можливості студентів засобами фізичної культури та хореографічних технік;
- навчити добирати комплекс вправ з урахуванням індивідуальних потреб.

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:**

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

#### **Фахові компетентності:**

- Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної);

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:

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

### **4. Структура навчальної дисципліни.**

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт		
		Аудиторна:		
		Лекції	Практичні	Самостійні
<b>III семестр</b>				
<b>I Змістовий модуль. Біомеханіка тіла</b>				
Тема 1.1 Руховий апарат людини як біомеханічна система.	4		2	2
Тема 1.2 Основні групи м'язів. Біомеханіка м'язової системи тіла.	8		4	4
Тема 1.3 Комплекс фізичних вправ для зміцнення роботи м'язів рук та ніг танцівника.	8		6	2
Тема 1.4 Силове навантаження для розвитку м'язів спини та пресу танцівника.	8		6	2
Модульний контроль			2	
<b>Разом за III семестр</b>	<b>30</b>		<b>18</b>	<b>10</b>
<b>IV семестр</b>				
<b>II Змістовий модуль. Стрейчинг як важлива складова фізичної підготовки танцівника</b>				
Тема 2.1 Розминка та розігрів тіла з елементами дихальних практик.	8		6	2
Тема 2.2 Вивчення вправ на розвиток еластичності м'язів	10		6	4
Тема 2.3 Розтяжка м'язів спини за допомогою дихання.	10		6	4
Модульний контроль			2	
<b>Разом за IV семестр</b>	<b>30</b>		<b>18</b>	<b>10</b>
<b>Разом за рік</b>	<b>60</b>		<b>36</b>	<b>20</b>

### 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 допущенні 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 медочичного 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.

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

## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **I Змістовий модуль. Біомеханіка тіла**

Тема 1.1 Руховий апарат людини як біомеханічна система.

#### **Практичний модуль:**

План:

- 1) Роль біомеханіки як навчальної дисципліни для студентів-хореографів.  
Предмет, завдання та методи біомеханіки.
- 2) Скелет людини. Опорно-рухова система. Розминка тіла танцівника: вправи для розігріву м'язів голови, шиї, спини, корпусу, рук та ніг.

**Модуль самостійної роботи:** у зошиті для самостійних робіт розкрити поняття «біомеханіка».

Тема 1.2 Основні групи м'язів. Біомеханіка м'язової системи.

**Практичний модуль:**

План:

- 1) Характеристика основних м'язів спини, рук, ніг та живота.
- 2) М'язи-стабілізатори та м'язи-двигуни.
- 3) Вправи на зміцнення м'язів-стабілізаторів.

**Модуль самостійної роботи:** у зошиті для самостійних робіт підготувати конспект на тему: «Функції м'язів-стабілізаторів».

Тема 1.3 Комплекс фізичних вправ для зміцнення роботи м'язів рук та ніг танцівника.

**Практичний модуль:**

План:

- 1) Вивчення вправ для зміцнення м'язів рук:
  - віджимання;
  - стійка на руках;
  - бурпі.
- 2) Вивчення вправ для зміцнення м'язів ніг:
  - види присідань (на обох ногах, по чергово на одній нозі);
  - випади;
  - бурпі;
  - стрибки з піджимання колін до грудей;
  - присідання-реверанси.

**Модуль самостійної роботи:** відпрацювання вивченого матеріалу.

Тема 1.4 Силове навантаження для розвитку м'язів спини та пресу танцівника.

**Практичний модуль:**

План:

- 1) Вивчення вправ для зміцнення м'язів спини:
  - нахили вперед;
  - підтягування біля опори;

- піднімання одночасно рук та ніг, лежачи на животі;
- піднімання протилежної руки та ноги, лежачи на животі;
- складка.

2) Вивчення вправ для зміцнення м'язів пресу:

- планка та її види;
- вправа - книжечка;
- бурпі;
- вправи на скручування м'язів пресу;

**Модуль самостійної роботи:** відпрацювання вивченого матеріалу.

## **II Змістовий модуль. Стрейчинг як важлива складова фізичної підготовки танцівника.**

Тема 2.1 Розминка та розігрів тіла з елементами дихальних практик.

**Практичний модуль:**

План:

1. Розминка тіла зверху – донизу : голова, шия, плечі, руки, корпус, ноги, стопи.
2. Розігрів м'язів тіла танцівника за принципом роботи «напруга – вдих» - «розслаблення – глибокий видих».

**Модуль самостійної роботи:** відпрацювання вивченого матеріалу.

Тема 2.2 Вивчення вправ на розвиток еластичності нижніх кінцівок.

**Практичний модуль:**

План:

1. Вправи на виворітність стегнового суглобу та розтягування чотирьохглавої передньої та задньої частини стегна:
  - метелик;
  - жабка;
  - фіксація ніг у положенні літери «П» та подальше почергове відкривання кожної ноги в сторону;
  - випад на ногу в сторону почергово.
2. Вправи на розвиток еластичності литкового м'язу:
  - вправа «собака» обличчям донизу;
  - складка;



- почергове піднімання ноги нагору, лежачи на спині.

3. Розтягування м'язів у положення поздовжнього шпагату на правій та лівій нозі, поперечний шпагат.

**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	Семестр 5			
			Модуль 1		Модуль 2	
			Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
1.	Відвідування практичних занять	1	9	9	9	9
2.	Робота на практичних заняттях	10	9	90	9	90
3.	Виконання самостійної роботи	5	4	20	3	15
4.	Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
5.	Разом			144		139

Максимальна кількість балів:

За III семестр – 144 бали

За IV семестр – 139 балів

Розрахунок коефіцієнта:

$$144 + 139 = 283 \text{ бали}$$

$$283 / 100 = 2,83$$

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>III семестр</b>		
<b>I Змістовий модуль. Біомеханіка тіла</b>		
Тема 1.1 Руховий апарат людини як біомеханічна система.	у зошиті для самостійних робіт розкрити поняття «біомеханіка».	5
Тема 1.2 Основні групи м'язів. Біомеханіка м'язової системи.	у зошиті для самостійних робіт підготувати конспект на тему: «Функції м'язів-стабілізаторів».	5
Тема 1.3 Комплекс фізичних вправ для зміцнення роботи м'язів рук та ніг танцівника.	відпрацювання вивченого матеріалу	5
Тема 1.4 Силowe навантаження для розвитку м'язів спини та пресу танцівника.	відпрацювання вивченого матеріалу	5
<b>Разом: 10 год.</b>	<b>Разом: 20 балів</b>	
<b>IV семестр</b>		
<b>Змістовий модуль II. Стрейчинг як важлива складова фізичної підготовки танцівника</b>		
Тема 2.1 Розминка та розігрів тіла з елементами дихальних практик.	відпрацювання вивченого матеріалу	5
Тема 2.2. Вивчення вправ на розвиток еластичної	відпрацювання вивченого матеріалу	5
Тема 2.3 Розтяжка м'язів спини за допомогою дихання.	відпрацювання вивченого матеріалу	5
<b>Разом: 10 год.</b>	<b>Разом: 15 балів</b>	

## **Критерії оцінювання самостійної роботи студента**

**5 балів**- студент повністю виконав завдання самостійної роботи. Виконане завдання відповідає вимогам та має чітку та цілісну структуру.

**4 бали** – завдання ,що винесене на самостійне опрацювання виконане повністю, проте має незначні помилки, які не впливають на загальний результат. Визначає помилки, та чітко формує причині наслідки.

**3 бали**- завдання самостійної роботи виконане на середньому рівні. Відслідковуються помилки, які впливають на загальне сприйняття виконаного завдання.

**2 бали**- студент знає завдання самостійної роботи, проте не демонструє його практичну чи не знає його теоретичну частину.

**1 бал**- Студент не виконав завдання самостійної роботи.

### **6.3. 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 «**Біомеханіка тіла**»

Форма: усне опитування. Максимальна кількість балів – 25.

#### **Орієнтовний перелік питань:**

1. Розкрити поняття «біомеханіка».
2. Проаналізувати роль біомеханіки як навчальної дисципліни для студентів-хореографів.
3. Визначити предмет, методи та головне завдання біомеханіки як науки.
4. Проаналізувати руховий апарат людини як біомеханічну систему.
5. Охарактеризувати основні групи м'язів людини.
6. Дати характеристику основних м'язів спини.
7. Дати характеристику основних м'язів ніг.
8. Дати характеристику основних м'язів рук.
9. Дати характеристику основних м'язів живота.
10. Дати визначення поняттям «м'язи-стабілізатори» та «м'язи-двигуни».
11. Охарактеризувати функції м'язів-стабілізаторів».

12. Перелічити та охарактеризувати фізичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів рук.
13. Перелічити та охарактеризувати фізичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів ніг.
14. Перелічити та охарактеризувати фізичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів спини.
15. Перелічити та охарактеризувати фізичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів пресу.

### **Модульна контрольна робота №2**

**Тема «Біомеханіка тіла. Стрейчинг як важлива складова фізичної підготовки танцівника»**

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

#### **Орієнтовний перелік завдань:**

1. Продемонструвати методично вірне виконання вправ для розігріву тіла з елементами дихальних практик.
2. Продемонструвати методично вірне виконання вправ для розвитку еластичності нижніх кінцівок.
3. Продемонструвати методично вірне виконання фізичних вправ для зміцнення м'язів спини, рук, ніг та пресу.

### **Критерії оцінювання МК №1**

<b>Кількість балів</b>	<b>Роз'яснення</b>
23-25 балів	Студент володіє теоретичним матеріалом в повному обсязі, вміє аналізувати та систематизувати набуті знання з біомеханіки тіла, вільно визначає та описує основні групи м'язів людини. Студент вміє застосовувати теоретичні знання з біомеханіки тіла у практичній діяльності.
19-22	Студент володіє теоретичним матеріалом, вміє аналізувати та систематизувати набуті знання з біомеханіки тіла, визначає основні групи м'язів людини, але допускає незначні помилки. Студент вміє застосовувати теоретичні знання з біомеханіки тіла у практичній діяльності.

15-18	Студент володіє теоретичним матеріалом, але не в повному обсязі, вміє аналізувати та систематизувати набуті знання з біомеханіки тіла, поверхнево володіє інформацією про основні групи м'язів людини. Студент вміє застосовувати теоретичні знання з біомеханіки тіла у практичній діяльності, проте допускає помилки.
10-14	Студент розуміє і сприймає навчальний матеріал, але не може дати повну та логічну відповідь. Студенту складно застосовувати теоретичні знання у практичній діяльності.
7-9	Студент на низькому рівні володіє програмним матеріалом, не може аналізувати та систематизувати набуті знання, неправильно застосовує теоретичні знання у практичній діяльності.
1-6	Студент не знає програмного матеріалу курсу.

### Критерії оцінювання МК №2:

<b>Кількість балів</b>	<b>Роз'яснення</b>
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.

#### 6.4. 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).

#### 6.5. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінка
A	90-100 балів	<b>Відмінно</b> – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками.
B	82-89 балів	<b>Дуже добре</b> – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок.
C	75-81 балів	<b>Добре</b> – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок.
D	69-74 балів	<b>Задовільно</b> – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків достатній для подальшого навчання або професійної діяльності.
E	60-68 балів	<b>Достатньо</b> – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь).
FX	35-59 балів	<b>Незадовільно з можливістю повторного складання</b> – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання.
F	1-34 балів	<b>Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу</b> – 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 – 36 год., самостійна робота – 20 год., модульний контроль – 4 год.

Семестр	III семестр				IV семестр		
	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II		
Назва модуля	Біомеханіка тіла				Стрейчинг як важлива складова фізичної підготовки танцівника		
Кількість балів за модуль	<i>144 бали</i>				<i>139 балів</i>		
Теми практичних занять	Тема 1.1 Руховий апарат людини як біомеханічна система. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 11 балів</i>	Тема 1.2 Основні групи м'язів. Біомеханіка м'язової системи. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 22 бали</i>	Тема 1.3 Комплекс фізичних вправ для зміцнення роботи м'язів рук та ніг танцівника. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали</i>	Тема 1.3 Силове навантаження для розвитку м'язів спини та пресу танцівника. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали</i>	Тема 2.1 Розминка та розігрів тіла з елементами дихальних практик. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали</i>	Тема 2.1 Вивчення вправ на розвиток еластичності м'язів нижніх кінцівок. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали</i>	Тема 2.1 Розтяжка м'язів спини за допомогою дихання. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали</i>
Самостійна робота	<i>5 балів</i>	<i>5 балів</i>	<i>5 балів</i>	<i>5 балів</i>	<i>5 балів</i>	<i>5 балів</i>	<i>5 балів</i>
Модульний контроль	Модульна контрольна робота № 1 ( <i>25 балів</i> )				Модульна контрольна робота № 2 ( <i>25 балів</i> )		
коефіцієнт	$144+139=283/100 = 2,83$						

## 7. Рекомендовані джерела.

### *Основна (базова) література:*

1. Воробьёва Е.А. Анатомия и физиология / Е.А. Воробьёва М.: Медицина, 1975.
2. Зациорский В.М. и др. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский и др. [Электронный ресурс] М: Физкультура и спорт, 1981.
3. Кирилюк В.М. Дихання в хореографії: навч. посібник / В.М. Кирилюк К.:ДАКККіМ, 2009.
4. Нельсон А. и др. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон и др. [Электронный ресурс] Минск: Попурри, 2007.
5. Никитин В.Ю. Стречинг в профессиональном обучении хореографии / В.Ю. Никитин[Электронный ресурс] М.: РАТИ, 2005.
6. Хавилер Дж.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Дж. С. Хавилер[Электронный ресурс] Харьков: Новое слово, 2004.

### *Додаткова література:*

1. Бегун П.И. Биомеханика: учебник / П.И. Бегун, Ю.А. Шукейло. – СПб.: Политехника, 2000. – 463 с.
2. Биомеханика: историческое наследие или живая школа? // Вопросы театра. – 2012. – №1/2. – С.
3. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии: учеб. пособ. для высш. и сред. учеб. заведений искусства и культуры / Е.А. Лукьянова – М.: Искусство, 1979. – 184 с.
4. Уткин В.Л. Биомеханика физических движений: учеб. пособ. для фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры / В.Л. Уткин. – М.:Просвещение 1989.