

ДП «КИЇВСЬКИЙ ХОРЕОГРАФІЧНИЙ КОЛЕДЖ»

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор коледжу



Кайгородов Д. Є.

2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ТРЕНАЖ ЗА ПРОФЕСІЙНИМ
СПРЯМУВАННЯМ)»**
для здобувачів вищої освіти

Галузь знань	02 Культура і мистецтво
Спеціальність:	024 Хореографія
освітній рівень	перший «бакалаврський»
освітня програма	ХОРЕОГРАФІЯ
вид дисципліни	цикл загальної підготовки
Форма навчання	денна/заочна
Кількість кредитів ECTS	4
Мова викладання, навчання та оцінювання	державна
Форма підсумкового контролю	залік

Київ-2022

Робоча програма «Фізичне виховання (тренаж за професійним спрямуванням)» для студентів спеціальності 024 «Хореографія» галузь знань 02 «Культура і мистецтво»

Розробник : Істоміна К.М. викладач

Робоча програма схвалено на засіданні кафедри хореографії протокол № 1 від «25» серпня 2022 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів — 4	Нормативна	
	Рік підготовки: 1-й	
Загальна кількість годин — 120	Семестр: I, II	
	Лекції	
Всього годин для денної форми навчання: аудиторних — 60 самостійної роботи студента — 60 Всього годин для заочної форми навчання: аудиторних — 24 самостійної роботи студента — 96	10 год.	4 год.
	Практичні	
	50 год.	20 год.
	Лабораторні	
	Самостійна робота	
	60 год.	96 год.
	Вид контролю:	
	II сем. залік	II сем. залік

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. Денна форма навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт		
		Аудиторна:		
		Лекції	Практичні	Самостійні
I Змістовий модуль. Біомеханіка тіла				
Тема 1.1 Руховий апарат людини як біомеханічна система.	12	2	6	4
Тема 1.2 Основні групи м'язів. Біомеханіка м'язової системи тіла.	14	2	6	6
Тема 1.3 Комплекс фізичних вправ для зміцнення роботи м'язів рук та ніг танцівника.	16	2	8	6
Тема 1.4 Силове навантаження для розвитку м'язів спини та пресу танцівника.	18	2	10	6
Модульний контроль	2			
Разом	60	8	30	22
II Змістовий модуль. Стрейчинг як важлива складова фізичної підготовки танцівника				
Тема 2.1 Розминка та розігрів тіла з елементами дихальних практик.	18	-	6	12
Тема 2.2 Вивчення вправ на розвиток еластичності м'язів	22	2	8	12
Тема 2.3 Розтяжка м'язів спини за допомогою дихання.	20	-	6	14
Модульний контроль	2			
Разом	60	2	20	38
Разом за рік	120	10	50	60

Заочна форма навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт		
		Аудиторна:		
		Лекції	Практичні	Самостійні
I Змістовий модуль. Біомеханіка тіла				
Тема 1.1 Руховий апарат людини як біомеханічна система.	13	1	2	10
Тема 1.2 Основні групи м'язів. Біомеханіка м'язової системи тіла.	15	1	2	12
Тема 1.3 Комплекс фізичних вправ для зміцнення роботи м'язів рук та ніг танцівника.	14		2	12
Тема 1.4 Силове навантаження для розвитку м'язів спини та пресу танцівника.	18	1	4	13
Модульний контроль		2		
Разом	60	3	10	47
II Змістовий модуль. Стрейчинг як важлива складова фізичної підготовки танцівника				
Тема 2.1 Розминка та розігрів тіла з елементами дихальних практик.	12		2	10
Тема 2.2 Вивчення вправ на розвиток еластичності м'язів	25	1	4	20
Тема 2.3 Розтяжка м'язів спини за допомогою дихання.	23		4	19
Модульний контроль		2		
Разом	60	1	10	49
Разом за рік	120	4	20	96

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 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 по чергове відкривання кожної ноги в сторону;
 - випадки на ногу в сторону по чергово.
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.

5.1. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
I семестр		
I Змістовий модуль. Біомеханіка тіла		
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 Силове навантаження для розвитку м'язів спини та пресу танцівника.	відпрацювання вивченого матеріалу	5
Разом: 10 год.	Разом: 20 балів	
II семестр		
Змістовий модуль II.		
Стрейчинг як важлива складова фізичної підготовки танцівника		
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
Разом: 10 год.	Разом: 15 балів	

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 причинні 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.

5.2. 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 «**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.

5.3. 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).

5.4. 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, недостатній для подальшого навчання професійної діяльності.
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливі допустимий рівень знань (умінь).
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань (умінь) 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.

Критерії оцінки знань студентів

«**Відмінно**» – повна, логічна, аргументована, проілюстрована прикладами відповідь, яка свідчить про самостійність мислення студента, міцне засвоєння ним навчального матеріалу, вміння пов’язати його з практикою, робити узагальнення та висновки. Чітке визначення студентом основних понять і категорій філософії, студент вільно і творчо володіє матеріалом, визначеним програмою, має діалектичне мислення, аргументовано, науково аналізує філософські проблеми, об’єктивно оцінює досягнення філософської науки та її вплив на розвиток та формування світогляду епохи та майбутнього. Вміє використовувати різноманітні джерела знань, вміє застосовувати знання при вирішенні професійних питань. Уміє вдаватися до діалогу, доводити власну громадську та світоглядну позицію. Виконав 100% обсяг самостійної роботи. Брав участь у семінарах, підготував і захистив

реферат. За підсумками тестування правильно відповідає на 90 – 100% питань.

«Добре» - студент добре володіє матеріалом, але має незначні ускладнення при відповіді, потребує незначної допомоги викладача при виборі напрямку відповіді та допускає незначні помилки, неточну аргументацію. Оцінювання подій, ідей, досягнень філософської думки більш емоційне, ніж наук. Виконав 100% обсягу самостійної роботи. Брав участь у семінарах, підготував і захистив реферат. За підсумками тестування правильно відповідає на 70 – 89% питань.

«Задовільно» - студент користується лише окремими знаннями дисципліни, порушує логіку відповіді, відповідь недостатньо самостійна, допускаються суттєві помилки в знаннях та поясненні питань дисципліни, мова спрощена, оцінювання досягнень філософської думки лише емоційне, ніж наукове. Викладач постійно коректує відповідь студента. Студенту важко підтримувати бесіду, не вистачає доказів для обґрунтування власного погляду. Виконав не менше 70% самостійної роботи. За підсумками тестування правильно відповідає 50 -69% питань.

«Незадовільно» - студент не володіє необхідними знаннями, не володіє практичними навичками дисципліни. Виконав менше 50 % самостійної роботи. За підсумками тестування правильно відповідає 0 – 49%питань.

14

6. 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. [Електронний ресурс] М: Физкультура и спорт, 1981.
3. Кирилук В.М. Дихання в хореографії: навч. посібник / В.М. Кирилук 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.