



Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет імені Івана Франка



КАФЕДРА РЕЖИСУРИ
ТА ХОРЕОГРАФІЇ
ЛНУ ім.І.Франка

Факультет культури і мистецтв
Кафедра режисури та хореографії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Затверджено

На засіданні кафедра режисури та хореографії
Протокол № 1 від 28 серпня 2020 р.

Зав. кафедрою,
проф. Ф. М. Стригун

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПП 2.1.2.01 Партерний тренаж

Вибіркова дисципліна

II курс 3,4 семестри

для студентів денної форми навчання
галузь знань 02 «Культура і мистецтво»
спеціальності 024 «Хореографія»

Львів – 2020

Силабус курсу «Партерний тренаж»
Вибіркова дисципліна
II курс 3,4 семестри
2020–2021 навчального року

Назва курсу	Партерний тренаж
Адреса викладання курсу	м. Львів, вул. Стефаніка 16а. (Кафедри режисури та хореографії)
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Факультет культури і мистецтв, кафедра режисури та хореографії
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	02 Культура і мистецтво 024 Хореографія
Викладачі курсу	Асистент кафедри режисури та хореографії Маркевич С.Л. асистент кафедри режисури та хореографії Сталінський П. О., проф. Стригун Ф.М.
Контактна інформація викладачів	Sofiya.Markevych@lnu.edu.ua bezpalenko35juli@gmail.com
Консультації по курсу відбуваються	Консультації в день проведення лекцій/практичних занять (за попередньою домовленістю). Також можливі он-лайн консультації. Для цього слід писати на електронну пошту викладача або дзвонити.
Сторінка курсу	https://kultart.lnu.edu.ua/course/parternyy-trenazh-2
Інформація про курс	Курс розроблено таким чином, щоб надати учасникам необхідні знання, обов'язкові для того, щоб вивчити основи партерного тренажу та опанувати практичні навички з партерного тренажу. Навчити правильно проводити тренування партерного тренажу, виконувати комбінації, на практиці застосовувати отримані знання.
Коротка анотація курсу	Дисципліна «Партерний тренаж» є вибірковою дисципліною з спеціальності 024 Хореографія для освітньої програми Бакалавр Хореографія, яка викладається один рік (бакалавр), в обсязі 7 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
Мета та цілі курсу	Метою викладання навчальної дисципліни «Партерний тренаж» є більш поглиблене засвоєння студентами теоретичних, та практичних основ хореографічних дисциплін в частоті партерний тренаж, різноманіття тренажу в спортивних закладах, фітнес клубах, використання партерного тренажу в хореографії.
Література для вивчення дисципліни	Основна література: 1. Бірюк Є. Б. Гімнастика для жінок. Київ: в-во "Знание" УССР, 1983. 15 с. 2. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Київ.: Олимпийская литература, 2000. 367 с. 3. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод, посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 67 с. 4. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2007. 270 с. 5. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : 173 навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ, 2010. 244 с.

	<p>6. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 72 с.</p> <p>7. Сосина, В. Ю. Ритмическая гимнастика [Текст] / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. Київ: Радянська школа, 1990. 225с.</p> <p>Додаткова література:</p> <p>Інтернет-джерела:</p> <p>8. https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/259680/mod_resource/content/1/%d0%ba%d0%bd%d0%b8%d0%b3%d0%b0%20%d0%b4%d0%bb%d1%8f%20%d0%bd%d0%b0%d0%b2%d1%87%d0%b0%d0%bd%d0%bd%d1%8f.pdf</p> <p>9. http://bwbooks.net/index.php?id1=4&category=medicina&author=houlie&book=2004</p> <p>10. https://www.youtube.com/watch?v=35XunqftdXc</p> <p>11. https://www.youtube.com/watch?v=4IHN2VYfC88</p> <p>12. https://www.youtube.com/watch?v=nBfYQL_riqw</p> <p>13. https://www.youtube.com/watch?v=QxvhAK_F8ds</p> <p>14. https://www.youtube.com/watch?v=Fr7trF-RJpk</p>
Тривалість курсу	_____ <u>210</u> _____ год.
Обсяг курсу	<u>64</u> годин аудиторних занять. З них _____ <u>64</u> _____ практичних занять та _____ <u>146</u> _____ годин самостійної роботи
Очікувані результати навчання	<p>Після завершення цього курсу студент буде :</p> <p>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретично-практичний матеріал з теорії та методики партерного тренажу; - понятійно-категоріальний знання з партерного тренажу; - термінологію партерного тренажу; - систему укріплення м'язів тіла за допомогою партерного тренажу; - систему розвитку гнучкості людського тіла; - методику організації і проведення змагань з партерного тренажу; - знати витоки партерного тренажу. <p>уміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостійно аналізувати методику викладання партерного тренажу; - застосовувати методику виконання партерного тренажу; - на практиці застосовувати отримані теоретичні знання з партерного тренажу; - володіти навчально-програмною та методичною документацією та уміти використовувати їх для формування змісту навчання; - уміти робити відбір навчального матеріалу з рекомендованих програмою підручників та методичних посібників; - уміти зробити правильний вибір змісту навчального матеріалу; - застосовуючи теоретичні знання з методики побудови уроку та використовуючи методичну літературу, визначати співрозмірність тривалості частин уроку; - організовувати заняття з партерного тренажу; - підбирати музичний супровід на заняттях партерного тренажу; - проводити контроль та самоконтроль під час виконання вправ партерного тренажу; - складати комплекс вправ з партерного тренажу.
Ключові слова	Аеробіка, бодібілдинг, шейпінг, стрейчинг, пілатес, каланетика, боді-балет, боді-флекс.
Формат курсу	Очний /заочний

	Проведення лекцій, лабораторних робіт та консультації для кращого розуміння тем
Теми	<p>Тема 1: Правильне харчування, як основа тренажу. Спортивне харчування.</p> <p>Тема 2: Аеробіка.</p> <p>Тема 3: Оздоровча аеробіка.</p> <p>Тема 4: Бодібілдинг, культуризм.</p> <p>Тема 5: Шейпінг.</p> <p>Тема 6: Стретчинг.</p> <p>Тема 7: Тай-бо.</p> <p>Тема 8: Пілатес.</p> <p>Тема 9: Каланетика.</p> <p>Тема 10: Боді-флекс.</p> <p>Тема 11: Боді-балет.</p> <p>Тема 12: Складання своїх програм тренувань. На вибір: аеробіка, шейпінг, пілатес.</p> <p>Тема 13: Складання своїх програм тренувань. Боді-балет.</p>
Підсумковий контроль, форма	Залік в 4 семестрі у вигляді практичного показу тренування за самостійно складеною програмою.
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують хорошої фізичної підготовки та гарні фізичні данні, вони повинні бути фізично підготовленими до виконання партерного тренажу.
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Практична робота, тренувальні та творчі вправи, розповідь, пояснення, демонстрація, спостереження, колаборативне навчання (форми – групові проекти, спільні розробки, тьюторство, навчальні спільноти і т. д.)
Необхідне обладнання	Килимки, степ-платформа, гантелі або обтяження різної ваги, техніка що відтворює музику, флешка.
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	<p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням:</p> <ul style="list-style-type: none"> • практичні/самостійні тощо : 25% семестрової оцінки; максимальна кількість балів 25 • контрольні заміри (модулі): 25% семестрової оцінки; максимальна кількість балів 25 • іспит/залік: 50% семестрової оцінки. Максимальна кількість балів 50 <p>Підсумкова максимальна кількість балів 100</p> <p>Письмові роботи: Очікується, що студенти виконають декілька видів письмових робіт (есе, вирішення кейсу). Академічна доброчесність: Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом. Література.</p>

	<p>Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.</p> <p>Політика виставлення балів. Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнь на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов'язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.</p> <p>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.</p>
Питання до заліку чи екзамену.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Що танцівник повинен знати про правильне харчування; 2. Основні риси та виразні відмінності: аеробіки, оздоровчої аеробіки, бодібілдингу, культуризму, шейпінгу, тай-бо; 3. Важливість стретчингу для танцівника; 4. Основні риси та виразні відмінності: пілатесу, каланетики, боді-флексу; 5. Боді-балет – його важливість для танцівника і для людей, які не є професійними танцівниками.
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

СХЕМА КУРСУ

II курс III семестр

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності заняття	Література. Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
1-3, тиж.	Тема 1: Правильне харчування, як основа тренажу. Спортивне харчування.	практичне заняття	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ладодо К. Основи раціонального харчування дітей / К. С. Ладодо, В. Д. Отт, Е. М. Фатеева. Київ: Здоров'я, 1987, с. 6-8. 2. https://kolibri.co.ua/index.php/newsmenuitem/123-harchuvannya-tancuristiv.html 	<i>Визначення ролі харчування на фізичний розвиток танцівника (спортсмена). визначення анатомо-фізіологічних особливостей розвитку людини; виявлення ролі здорового та спортивного харчування на розвиток</i>	1-3, тиж.

				<p><i>організму танцівника (спортсмена).; розкриття елементів спортивного харчування.</i></p> <p>(5 год.)</p>	
4-5, тиж.	Тема 2: Аеробіка.	практичне заняття	<p>1. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. - 67 с.</p> <p>2. https://www.youtube.com/watch?v=rLXNfK9SLoQ</p> <p>3. https://www.youtube.com/watch?v=3kJZWE-uqqw</p>	<p><i>Визначення ролі акробатики на фізичний розвиток танцівника (спортсмена). Класична аеробіка, Силова аеробіка, Степ аеробіка, Latina, Kibo-Mix, Box. Intensive, Fank, Супер-стронг, Памп-аеробіка, Слайд-аеробіка, Фітбол-аеробіка, Тераробіка, Аероданс, - Йога-аеробіка, Флекс.</i></p> <p>(4 год.)</p>	4-5, тиж.
6-7, тиж.	Тема 3: Оздоровча аеробіка.	практичне заняття	<p>1. Едвард Т. Х. Оздоровчий фітнес / Т. Х. Едвард, Б. Д. Френкс. Київ, 2000. 362 с.</p> <p>2. http://eprints.zu.edu.ua/6168/2/111%E2%80%99.pdf</p> <p>3. https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/10360/1/%d0%9f%d0%a0%d0%90%d0%9a%d0%a2%d0%98%d0%9a%d0%a3%d0%9c%20%d0%97%20%d0%90%d0%95%d0%a0%d0%9e%d0%91%d0%86%d0%9a%d0%98.pdf</p>	<p><i>Визначення ролі оздоровчої аеробіки на розвиток танцівника (спортсмена). Визначення анатомо-фізіологічних особливостей розвитку людини; роль оздоровчої аеробіки на розвиток організму танцівника (спортсмена); елементи оздоровчої аеробіки.</i></p> <p>(5 год.)</p>	6-7, тиж.

8-9 тиж.	Тема 4: Бодібілдинг, культуризм.	практичне заняття	1. http://www.bodybuilding.cv.ua/ 2. http://muscul.info/	<i>Визначення ролі бодібілдингу в хореографії.</i> (4 год.)	8-9 тиж.
10-11 тиж.	Тема 5: Шейпінг.	практичне заняття	1. https://www.youtube.com/watch?v=z0DCdQDZR1Q 2. https://www.youtube.com/watch?v=7sjrralMcE0	<i>Визначити роль шейпінгу на фізичний розвиток танцівника (спортсмена). Види шейпінгу.</i> (4 год.)	10-11 тиж.
12-15 тиж.	Тема 6: Стретчинг.	практичне заняття	1. https://www.youtube.com/watch?v=Ji9vKgfWK88 2. https://www.youtube.com/watch?v=1JgBp7dX4AU 3. https://www.youtube.com/watch?v=lyE190200Es&t=1s	<i>Визначити роль стретчингу на фізичний розвиток танцівника (спортсмена). Виявити роль стретчингу на розвиток організму танцівника (спортсмена). Розкрити елементи стретчингу.</i> (7 год)	12-15 тиж.
16 тиж.	Тема 7: Тай-бо.	практичне заняття	1. https://www.youtube.com/watch?v=1XA7kwFmSQo 2. https://www.youtube.com/watch?v=4IHN2VYfC88&t=707s 3. https://i-like-taebo.blogspot.com/2016/06/video-billy-blanks.html	<i>Визначити роль тай-бо на фізичний розвиток танцівника (спортсмена). Виявити роль тай-бо на розвиток організму танцівника (спортсмена). Визначити види тай-бо.</i> (3 год.)	16 тиж.

II курс IV семестр

1,2 тиж	МОДУЛЬ II Змістовний модуль 2 Тема 8: Пілатес.	практичне заняття	1. Херман Э. Пілатес для чайників / Э. Херман. Москва, 2015. 336 с. 2. https://www.youtube.com/watch?v=SjM9TqXKMtg&t=2039s 3. https://www.youtube.com/watch?v=aS-tEMA6AfI&t=579s 4. https://www.youtube.com/watch?v=RDQmnzuE2q4	<i>Виявити роль пілатесу на розвиток організму танцівника (спортсмена); визначити види пілатесу.</i>	1,2 тиж
---------	---	-------------------	---	--	---------

				(4 год.)	
3,4 тиж	Тема 9: Каланетика	практичне заняття	1. https://www.youtube.com/watch?v=izo3ih8pCb8 2. https://www.youtube.com/watch?v=5ASQyu28_zA	<i>Виявити роль каланетики на розвиток організму танцівника (спортсмена).; визначити види каланетики.</i> (4 год.)	3,4 тиж
5тиж	Тема 10: Бодіфлекс.	практичне заняття	1. http://www.fitness4you.ua/ru/articles/tree-2451/id-6289/bodifleks_kompleks_uprazhneniy.html 2. https://www.youtube.com/watch?v=Fr7trFRJpk&t=343s 3. https://www.youtube.com/watch?v=OwymQu86moY	<i>Виявити роль бодіфлексу на розвиток організму танцівника (спортсмена); розкрити елементи бодіфлексу.</i> (2 год.)	5 тиж
6, 7тиж	Тема 11: Боді-балет.	практичне заняття	1. https://www.youtube.com/watch?v=35XunqftdXc&t=282s 2. https://www.youtube.com/watch?v=WrYKmdDKTbs8	<i>Виявити роль боді-балету на розвиток організму танцівника (спортсмена).; розкрити елементи боді-балету.</i> (4 год.)	6,7 тиж
8 тиж	Тема 10, 11.	практичне заняття	1. http://www.fitness4you.ua/ru/articles/tree-2451/id-6289/bodifleks_kompleks_uprazhneniy.html 2. https://www.youtube.com/watch?v=Fr7trFRJpk&t=343s 3. https://www.youtube.com/watch?v=OwymQu86moY 4. https://www.youtube.com/watch?v=35XunqftdXc&t=282s 5. https://www.youtube.com/watch?v=WrYKmdDKTbs8	<i>Виявити роль бодіфлексу та боді-балету на розвиток організму танцівника (спортсмена); розкрити елементи бодіфлексу та боді-балету.</i> (2 год.)	8 тиж
9,12 тиж	Змістовний модуль 3. Складання своїх програм тренувань. Тема 12. Складання програм, на вибір: аеробіка, шейпінг, пілатес.	практичне заняття	1. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод, посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. - 67 с. 2. https://www.youtube.com/watch?v=rLXNfK9SL0Q 3. https://www.youtube.com/watch?v=3kJZWE-uqpw 4. https://www.youtube.com/watch?v=z0DCdQDZR1Q 5. https://www.youtube.com/watch?v=7sjrralMcE0 6. Херман Э. Пилатес для чайников / Э. Херман. Москва, 2015. 336 с. 7. https://www.youtube.com/watch?v=SjM9TqXKMtg&t=2039s	<i>Складання своєї програми з вибраного виду партерного тренажу та представлення заняття на уроці.</i> (8 год.)	9,12 тиж

			8. https://www.youtube.com/watch?v=aS-tEMA6AfI&t=579s 9. https://www.youtube.com/watch?v=RDQmnzuE2q4		
9,12 тиж	Тема 13: Складання програми з боді-балету.	практичне заняття	1. https://www.youtube.com/watch?v=35XunqftdXc&t=282s 2. https://www.youtube.com/watch?v=WrYKmDKTbs8	<i>Складання своєї програми з боді-балету та представлення заняття на уроці.</i> (8 год.)	9,12 тиж