

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія музики і хореографії



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ПАРТЕРНИЙ ЕКЗЕРСИС  
(ТРЕНАЖ)**

для студентів

спеціальності	024 Хореографія
освітньо-професійної програми	Хореографія
освітньо-професійного ступеня	фаховий молодший бакалавр



Київ-2023

**Розробник:**

Куса Марія Ярославівна,  
викладач циклової комісії музики і хореографії Фахового коледжу «Універсум»  
Київського університету імені Бориса Грінченка

**Викладач:**

Куса Марія Ярославівна,  
викладач циклової комісії музики і хореографії Фахового коледжу «Універсум»  
Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії  
музики і хореографії

Протокол від «30» серпня 2023 року № 1

Голова циклової комісії музики і хореографії Романова Тетяна РОМАНОВА

Робочу програму перевірено «   »     2023 р.

Заступник директора

з навчально-методичної роботи О. Головчанська Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора з навчальної роботи Ок Оксана КАЛАШНИК

Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н.р. ( \_\_\_\_\_ ), «   » \_\_\_\_\_ 20\_\_ 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
	денна форма навчання
Вид дисципліни	вибіркова
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів/годин	1/30
Курс	4
Семестр	7
Кількість змістових модулів з розподілом:	1
Обсяг кредитів	1
Обсяг годин, в тому числі:	30
Аудиторні	14
Модульний контроль	2
Самостійна робота	14
Форма семестрового контролю	залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою курсу** є формування практичних вмінь і навичок та розширення теоретичних знань про значення вправ партерного екзерсису, які сприяють усуненню недоліків у поставі, допомагають виробити виворітність ніг, розвинути гнучкість, витривалість та еластичність тіла, формування спеціальних компетентностей для успішного здійснення професійної діяльності.

### **Завдання курсу є:**

- опанування теоретичними та практичними основами техніки виконання рухів партерного тренажу;
- ознайомлення з тезаурусом дисципліни;
- підвищення фахового рівня, формування практичних умінь і навичок, збагачення знань про значення вправ партерного тренажу, які допоможуть досягнути: покращення гнучкості суглобів, поліпшення еластичності м'язів та зв'язок, нарощування сили м'язів; розвиток витривалості і постановка дихання.

Дисципліна «*Партерний екзерсис*», як вибіркова дисципліна компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

### *«Хореографія» (ОС фаховий молодший бакалавр)*

Номер в Освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
<i>Загальні компетентності</i>		
ЗК 1	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (уміння аналізувати, знаходити шляхи розв'язання проблем, вирішувати конкретні завдання).	1-3
ЗК 2	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (уміння сприймати інформацію, обробляти та засвоювати її, аналізувати власний рівень знань) та спроможність демонструвати й застосовувати їх у професійній діяльності.	1-3
ЗК 3	Здатність до критичного мислення, активної пізнавальної діяльності, розвитку загальнокультурного та професійного рівня.	1-3

ЗК 6	Здатність генерувати нові ідеї, виявляти ініціативу, наполегливість щодо вирішення поставлених завдань, спроможність працювати як в команді, так і самостійно.	1-3
<i>Фахові компетентності</i>		
ФК 1	Володіння базовими знаннями з педагогіки, психології, анатомії, фізіології й основ медицини та вміння їх застосовувати в педагогічно-мистецькій діяльності.	1-3
<i>Предметні компетентності</i>		
	Здатність оперувати професійною термінологією	1-3
	Здатність розуміти теоретичні основи методики виконання рухів партерного екзерсису	1-3
	Здатність володіти принципами поєднання рухів у вправах партерного екзерсису.	2, 3
	Готовність демонструвати основні прийоми виконання вправ партерного екзерсису.	1-3
	Здатність володіти базовими знаннями анатомії людини.	1-3
	Здатність використовувати навчальну, навчально-методичну та іншу літературу в професійній діяльності	1-3

### 3. Результати навчання за дисципліною.

Очікувані результати навчання за дисципліною:

- **ПРН-17** Демонструвати розуміння основних засад охорони праці й безпеки життєдіяльності та їх застосування, необхідності та дотримання норм здорового способу життя;
- здатність дотримуватися норм здорового способу життя, сприймати критику, бути самокритичним, креативним, адаптивним, комунікабельним, наполегливим у досягненні мети й оволодіння знаннями;
- здатність демонструвати базові знання про основи теорії та методики виконання партерного екзерсису. Рівень цих знань має бути достатнім для формування загальної культури й соціалізації особистості й уміння їх використовувати в професійній і соціальній діяльності;
- здатність використовувати знання з дисципліни для здійснення професійної діяльності;
- здатність мати широкі творчі уявлення та володіти різнобічними прийомами виконавства;
- знання основних прийомів і техніки виконання вправ партерного екзерсису;
- знання загальної хореографічної термінології.

Програма побудована згідно вимогам кредитно-модульної системи. Навчання з дисципліни «Партерний екзерсис» відбувається у формі лекційних, практичних занять, виконання модульних контролів.

Підсумками вивченого курсу є такі форми контролю: залік.

**4. Структура навчальної дисципліни**  
Тематичний план навчальної дисципліни «Партерний екзерсис»

№ з/п	Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					
		Всього	Лекції	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота	
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І.</b>							
<b>Методика вивчення та виконання комплексу вправ партерного екзерсису для вдосконалення тіла танцівника</b>							
1.	Терапевтичні властивості партерного екзерсису для покращення стану та самопочуття студентів. Класифікація комплексів вправ партерного екзерсису.	<b>7</b>	2	2		2	
2.	Вправи для покращення постави, зміцнення роботи всіх груп м'язів.		14		8	6	
3.	Розробка студентами обраного комплексу вправ партерного екзерсису.		10		4	6	
	Модульний контроль		2		2		
<b>Разом за змістовим модулем І:</b>			<b>30</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>14</b>

## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль I. Методика вивчення та виконання комплексу вправ партерного екзерсису для вдосконалення тіла танцівника**

#### **Тема 1. Класифікація комплексів вправ партерного екзерсису.**

##### ***1. Лекційний модуль***

Терапевтичні властивості партерного екзерсису, вправи з диханням. Вправи на напруження і розслаблення тіла. Вправи на координацію. Вправи для розвитку м'язів та суглобів. Вправи для зміцнення роботи м'язів. Вправи на витривалість.

*Основні поняття:* тренаж, суглоб, м'яз, рух, координація.

*Рекомендовані джерела:* основна [1, 2, 3, 4, 7 ], додаткова [1.].

#### **Тема 2. Вправи для покращення постави, зміцнення роботи всіх груп м'язів.**

##### ***1. Практичний модуль***

Підготовка до уроку партерного екзерсису. Відпрацювання правильного положення хребта та інших частин тіла. Ознайомлення з різновидами неправильної постави. Засвоєння комплексу вправ для постави. Ознайомлення з важливістю виховання міцної стопи. Вивчення різноманітних вправ на всі групи м'язів. Розвиток гнучкості м'язів та суглобів.

*Основні поняття:* тренаж, партер, м'яз, суглоб.

*Рекомендовані джерела:* основна [1, 2, 6, 7 ], додаткова [1,2].

#### **Тема 3. Розробка студентами обраного комплексу вправ партерного екзерсису.**

##### ***1. Практичний модуль***

- Розробка комплексу вправ для розвитку координації рухів (в положенні стоячи, сидячі, лежачи) .
- Розробка комплексу вправ для гнучкості спини (в положенні стоячи, сидячі, лежачи).
- Розробка комплексу вправ для розвитку еластичності м'язів ніг (в положенні стоячи, сидячі, лежачи).
- Розробка комплексу вправ для розвитку м'язів спини і пресу (в положенні стоячи, сидячі, лежачи).
- Розробка комплексу вправ для зміцнення стопи (в положенні стоячи, сидячі,



- лежачи).
- Розробка комплексу вправ для рухливості суглобів шиї та спини (в положенні стоячи, сидячи, лежачи).
  - Розробка комплексу вправ для рухливості суглобів ніг (в положенні стоячи, сидячі, лежачи)

*Основні поняття:* тренаж, партер, flex, point.

*Рекомендовані джерела:* основна [1, 2, 5, 6, 7 ], додаткова [1,2].

**Форма модульного контролю № 1:** практичний показ вивчених комбінацій.

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

№ з/п	Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1	
			Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
1.	Відвідування лекційних занять	1	2	2
2.	Відвідування практичних занять	1	6	6
3.	Робота на практичних заняттях	10	6	60
4.	Виконання модульної роботи	25	1	25
5.	Виконання завдань для самостійної роботи	5	3	15
Разом:				108
Максимальна кількість балів: 108				
Коефіцієнт: $108/100=1,08$				

## 6.2. Шкала відповідності оцінок за практичні заняття

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>10</b>	Студент технічно правильно виконує вправи партерного екзерсису. Демонструє правильну постановку корпусу, ніг, рук. Точно координує рухи, регулює їх по швидкості, силі, амплітуді. Вільно володіє хореографічною термінологією та базовими знаннями анатомії людини.
<b>9</b>	Студент на високому рівні демонструє техніку виконання вправ партерного екзерсису. Методично та технічно вірно виконує комбінації партерного екзерсису у відповідних музично-ритмічних розкладках.
<b>8</b>	Презентований студентом рівень виконавських умінь та навичок характеризується як високий. Він чітко й точно демонструє окремі рухи та комбінації під рахунок і під музичний супровід. Швидко координує елементи вправ партерного екзерсису.
<b>7</b>	Студент демонструє достатній рівень сформованості вмінь і навичок у відтворенні комбінацій партерного екзерсису. Достатньо володіє загальною хореографічною термінологією, але допускає незначні помилки у виконання окремих вправ партерного екзерсису.
<b>6</b>	Студент засвідчує належний рівень хореографічної підготовки, точність виконання вправ партерного екзерсису, але допускає незначні помилки у виконання окремих елементів, не в повній мірі демонструє чіткість рухів.
<b>5</b>	Студент демонструє вміння виконувати комбінації партерного екзерсису, при цьому не припускає суттєвих помилок, але йому бракує володіння практичною технікою.
<b>4</b>	Студент володіє навичками та вміннями виконання вправ партерного екзерсису, але недостатня хореографічна підготовка заважає правильному виконанню деяких вправ. Допускає суттєві помилки у загальній хореографічній термінології.
<b>2-3</b>	Виконання комбінацій партерного екзерсису на низькому рівні. Допущені помилки при виконанні комбінацій, що не відтворюють поставлені завдання.
<b>1</b>	Студент не знає програмного матеріалу.

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

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль I . Методика вивчення та виконання комплексу вправ партерного екзерсису для вдосконалення тіла танцівника</b>		
<b>Тема 1.</b> Класифікація комплексів вправ партерного екзерсису. <b>(2 год.)</b>	1. Занотувати у зошит основні принципи роботи на уроках партерного екзерсису. Класифікацію вправ партерного екзерсису	5
<b>Тема 2.</b> Вправи для покращення постави, зміцнення роботи всіх груп м'язів. <b>(6 год.)</b>	1. Опрацювати рекомендовану літературу (В.О. Кашуба «Біомеханіка просторової організації тіла людини», тема 3.1: Класифікація постави людини та її порушень. Технології вимірювання постави людини.) 2. Відпрацювати загальні вправи для виховання фізичних якостей тіла.	5
<b>Тема 3.</b> Розробка студентами обраного комплексу вправ партерного екзерсису. <b>(6 год.)</b>	1. Занотувати вправи і музично-ритмічну схему створених комбінацій. 2. Відпрацювати техніку виконання рухів партерного екзерсису.	5
<b>Разом за змістовим модулем I: 14 год</b>		<b>15</b>
<b>ВСЬОГО: 14 год.</b>		<b>15</b>

#### Критерії оцінки результатів самостійної роботи.

У процесі виконання самостійної роботи викладач оцінює:

- своєчасність виконання навчальних завдань (повний обсяг їх виконання);
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

**Максимальна кількість балів за виконану роботу – 5.**

#### **6.4. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання**

Модульний контроль здійснюється у формі:

- практичного показу (демонстрації) рухів партерного екзерсису ;
- усне опитування;

<b>Максимальна кількість балів - 25</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
<b>20 – 25</b>	Завдання виконані якісно (90% - 100% виконання усіх розділів модульної (контрольної) роботи).
<b>16 – 19</b>	Завдання виконані якісно з достатньо високим рівнем правильних відповідей (89% - 75% виконання усіх розділів модульної (контрольної) роботи).
<b>10 – 15</b>	Завдання виконані якісно з середнім показником правильних відповідей (74% - 50% виконання всіх розділів модульної (контрольної) роботи).
<b>1 - 9</b>	Завдання не виконано (виконання 49% усіх розділів модульної (контрольної) роботи).

## 6.5. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Залік. Виставляється за результатами набраних балів.

## 6.6. Шкала відповідності оцінок й критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

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

## 7. Навчально-методична карта дисципліни

Разом: 30 год., I сем.: лекції – 2 год., практичні заняття – 12 год.,  
самостійна робота – 14 год., модульний контроль – 2 год.

<b>Семестр</b>	<b>VII семестр</b>		
<b>Модуль</b>	<b>Змістовий модуль I</b>		
<b>Назва модулю</b>	<b>Основи класичного танцю. Методика навчання базових рухів класичного танцю біля опори.</b>		
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Теми лекційних занять</b>	Класифікація комплексів вправ партерного екзерсису.		
<b>Теми практичних занять</b>		Вправи для покращення постави, зміцнення роботи всіх груп м'язів.	Розробка студентами обраного комплексу вправ партерного екзерсису. Перегинання корпусу, їх різновиди біля опори. Port de bras I, II, III форми.
<b>Самостійна робота</b>	<b>п. 6.2.</b>		
<b>Види поточного контролю</b>	<b>Модульна контрольна робота № 1, 2.</b>		

## 8. Рекомендована література

### Основна (базова) література:

1. Акімова С. В. Тренаж і партерний тренаж : метод. реком. для студентів ВНЗ – Львів, 2018 - 22с.
2. Вільчковський Е. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей: навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко – Тернопіль : Мандрівець, 2017. – 128 с.
3. Головацький А. С. Анатомія людини у 3 т Т 1.- Вид.3 – Вінниця. Нова Книга, 2018. – 368с.
4. Кашуба В.О., Попадюха В.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень – Центр учбової літератури, 2022
5. Мартиненко О. Геометрична складова вправ класичного танцю. Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту. II частина. – Львів, 2018. С. 24-33.
6. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомія вправ на розтяжку / Stretching Anatomy, Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen – USA, 2018.
7. Тренаж: методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів освітнього рівня «Бакалавр» спеціальності 024 «Хореографія» / розроб. Л.Р. Петренко, Д.В. Карпенко. Київ: НАКККіМ, 2019. 24 с.

### Додаткова:

1. Степанов О. М. Основи психології та педагогіки: навч.посіб. / О.Степанов, М. Фіцула. – К.: Академвидав, 2005. – 52с.
2. Трейсі Ворд Science of Pilates. Understand the Anatomy and Physiology to Perfect Your Practice, USA, 2022