

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**

Факультет/інститут Навчально-науковий інститут мистецтв

Кафедра Сценічного мистецтва і хореографії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПАРТЕРНИЙ ЕКЗЕРСИС

Освітня програма Хореографія

Спеціальність 024 Хореографія

Галузь знань 02 Культура і мистецтво

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 8 від “3” вересня 2020 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Партерний екзерсис
Рівень вищої освіти	Бакалавр
Викладач (-і)	Васірук С.О.
Контактний телефон викладача	0661027094
Е-mail викладача	svitlana.vasiruk.@pnu.edu.ue
Формат дисципліни	Практичні заняття, самостійна робота
Обсяг дисципліни	6 кредитів, 180годин
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/index.php?mod=course&action=ReviewOneCourse&id_cat=60&id_cou=8001
Консультації	Консультації з дисципліни
2. Анотація до курсу	
<p>Предметом вивчення навчальної дисципліни є партерний екзерсис (франц. <i>par terre</i> – земля; вправи на підлозі) як один з ефективних засобів фізичної підготовки танцівника. На сучасному етапі розвитку хореографічного мистецтва зростають вимоги щодо майстерності виконавців, що потребує відповідного реагування – введення нових засобів і методів підготовки танцівників-хореографів. Важливим у процесі підготовки хореографів, фундаментом для успішного вивчення класичної, народно-сценічної, бальної та сучасної хореографії є партерний екзерсис, який дозволяє із найменшими затратами енергії досягнути одночасно таких цілей як: покращення гнучкості суглобів, поліпшення еластичності м'язів та зв'язок, нарощування сили м'язів.</p>	
3. Мета та цілі курсу	
<p>Метою вивчення навчальної дисципліни є комплексний розвиток функціональних даних студентів; підготовка їх опорно-рухового апарату до навчального та репетиційного процесу; запобігання травматизму на заняттях з основних дисциплін; полегшення засвоєння програмного матеріалу.</p> <p>Основними цілями вивчення дисципліни є підвищення фахового рівня, збагачення знань про значення вправ партерного екзерсису, які уможливають із найменшими затратами енергії досягнути: покращення гнучкості суглобів, поліпшення еластичності м'язів та зв'язок, нарощування сили м'язів.</p>	
4. Компетентності	
<p>ЗК02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ЗК05. Навички здійснення безпечної діяльності.</p> <p>СК06. Здатність використовувати і розробляти сучасні інноваційні та освітні технології в галузі культури і мистецтва.</p> <p>СК08. Здатність сприймати новітні концепції, усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з врахуванням вітчизняної та світової культурної спадщини.</p> <p>СК14. Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.</p>	
5. Результати навчання	

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:
знати: мету і завдання рухів партерного екзерсису; методику виконання рухів, типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання; принципи поєднання окремих елементів у сполучення; принципи музичного оформлення заняття.

вміти: виконувати підготовчі вправи до партерного екзерсису; виконувати рухи партерного екзерсису у положенні сидячи та лежачи на спині, на боці і лицем до підлоги; виконувати вправи із напруженням та розслабленням м'язів; виконувати вправи для розвитку виворітності, гнучкості, розтяжки (для збільшення амплітуди танцювального кроку).

ПР02. Розуміти моральні норми і принципи та вміти примножувати культурні, наукові цінності і досягнення суспільства в процесі діяльності.

ПР05. Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

ПР11. Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.

ПР13. Розуміти і вміти застосовувати на практиці сучасні стратегії збереження та примноження культурної спадщини у сфері хореографічного мистецтва.

ПР19. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	
семінарські заняття / практичні / лабораторні	62
самостійна робота	118

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
1-2	024 хореографія	1-й	нормативний

Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год.	Вага оцінки	Термін виконання
1. Основні методики партерної гімнастики. Система рухів barre par terre Б.Князева, гімнастика йоги, пілатес, стретчинг.	Практичне заняття, самостійна робота		Ознайомлення з основними методиками партерної гімнастики.		1-й тиждень
2. Комплекс вправ для корекції і формування професійної постави, розвиток і зміцнення	Практичне заняття, самостійна робота.		Вивчення та засвоєння основних вправ комплексу Робота над вивченим комплексом. Оцінювання	10	2-й тиждень 3-тиждень

<p>м'язів спини.</p> <p>3.Відпрацювання вивченого комплексу. Перевірка набутих знань, навичок та вмінь.</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота.</p>		<p>результатів засвоєного матеріалу.</p> <p>Вивчення та засвоєння основних вправ комплексу</p>		<p>4-й тиждень</p>
<p>4.Вивчення комплексу вправ на розвиток стопи, виворітності, танцювального кроку.</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота.</p>		<p>Робота над вивченим комплексом. Оцінювання результатів засвоєного матеріалу</p>	10	<p>5-й тиждень</p>
<p>5.Відпрацювання вивченого комплексу. Перевірка набутих знань, навичок та вмінь.</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота.</p>		<p>Вивчення та засвоєння основних вправ комплексу</p>		<p>6-й тиждень</p>
<p>6.Вивчення комплексу вправ на розвиток рухливості тазостегнового, колінного, гомілковостопного суглобів та вироблення сили м'язів ніг.</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота</p>		<p>Робота над вивченим комплексом. Оцінювання результатів засвоєного матеріалу</p>	10	<p>7-й тиждень</p>
<p>7. Відпрацювання вивченого комплексу. Перевірка набутих знань, навичок та вмінь.</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота</p>		<p>Вивчення та засвоєння основних вправ комплексу</p>	10	<p>8- тиждень</p>
			<p>Вивчення та засвоєння основних рівнів розташування тіла відносно підлоги за методикою В. Нікітіна</p>		<p>9-й тиждень</p>

8. Вивчення статичних методів пасивного типу.	Практичне заняття, самостійна робота		Вивчення та засвоєння основних груп вправ		10-й тиждень
9. Рівні та позиції рук і ніг при виконанні тренажу.	Практичне заняття, самостійна робота		Робота над вивченим матеріалом. Оцінювання результатів засвоєного матеріалу	10	11- тиждень
10. Основні групи вправ на розвиток еластичності ахілового сухожилку та рухливості гомілковостопного суглобів.	Практичне заняття, самостійна робота		Вивчення та засвоєння вправ		12-й тиждень
11. Відпрацювання вивчених груп вправ. Перевірка набутих знань, навичок та вмій.	Практичне заняття, самостійна робота		Вивчення та засвоєння стрибків	10	13-й тиждень
12. Вправи на розвиток виворітності ніг на рівні лежачи.	Практичне заняття, самостійна робота		Робота над вивченим матеріалом. Оцінювання результатів засвоєного матеріалу.	10	14-й тиждень
13. Вправи на розвиток виворітності	Практичне заняття, самостійна робота		Вивчення та засвоєння основних вправ комплексу	30	15-тиждень
					1-й тиждень

<p>ніг та еластичності м'язів спини і стегон (гімнастика йоги)</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота</p>		<p>Робота над вивченим комплексом. Оцінювання результатів засвоєного матеріалу</p>		<p>2-й тиждень</p>
<p>14. Вивчення інших видів тренажу (стрибки)</p>			<p>Вивчення та засвоєння основних вправ комплексу</p>	<p>10</p>	<p>3-й тиждень</p>
<p>15. Відпрацювання вивченого матеріалу. Залікове заняття.</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота</p>		<p>Робота над вивченим комплексом. Оцінювання результатів засвоєного матеріалу</p>		<p>4-й тиждень</p>
<p>16. Вивчення комплексу вправ розігріву на середині залу.</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота</p>		<p>Вивчення та засвоєння основних вправ системи Пілатесу</p>	<p>10</p>	<p>5-й тиждень</p>
<p>17. Відпрацювання вивченого комплексу.</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота</p>		<p>Робота над вивченими вправами. Оцінювання результатів засвоєного матеріалу</p>		<p>6-й тиждень</p>
<p>18. Комплекс вправ розігріву з просуванням по колу.</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота</p>		<p>Вивчення та засвоєння основних вправ з використанням різних предметів .</p>	<p>10</p>	<p>7-й тиждень</p>
	<p>Практичне</p>		<p>Робота над вивченими вправами. Оцінювання результатів засвоєного матеріалу</p>		<p>8-й тиждень</p>

19. Відпрацювання вивченого комплексу	заняття, самостійна робота		Вивчення та засвоєння основних вправ з партерної гімнастики	10	9-й тиждень
20. Основні вправи системи Пілатесу.	Практичне заняття, самостійна робота		Робота над вивченими вправами. Оцінювання результатів засвоєного матеріалу		10-й тиждень
21. Відпрацювання вивчених вправ системи Пілатесу.	Практичне заняття, самостійна робота		Робота над вивченими вправами	10	11-й тиждень
22. Вправи з використанням предмету.	Практичне заняття, самостійна робота		Робота над вивченими вправами. Оцінювання результатів засвоєного матеріалу		12-й тиждень
23. Вивчення вправ системи Пілатесу які рекомендують для танцівників.	Практичне заняття, самостійна робота		Робота над вивченими вправами. Оцінювання результатів засвоєного матеріалу	10	13-й тиждень
24. Вправи для розвитку і укріплення м'язів ніг з партерної гімнастики.	Практичне заняття, самостійна робота		Робота над вивченими вправами.	10	15-й тиждень
			Робота над вивченим		16-й тиждень

<p>25.Корегуючі вправи партерної гімнастики на виправлення природних недоліків опорно-рухового апарату.</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота</p>		<p>матеріалом. Оцінювання результатів засвоєного матеріалу</p>	<p>30</p>	
<p>26.Вправи на розвиток виворітності в тазостегновом у суглобі.</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота</p>				
<p>27. Вправи партеру для вивчення класичного екзерсису.</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота</p>				
<p>28.Робота над вправами партеру для вивчення класичного екзерсису.</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота</p>				
<p>29.Пересування в партері. Вивчення комбінацій.</p>	<p>Практичне заняття, самостійна робота</p>				
<p>30.Стретчинг. Робота над вправами.</p>	<p>Практичне заняття,</p>				
<p>31. Відпрацювання вивченого</p>	<p>Практичне заняття,</p>				

матеріалу. Залікове зняття.	самості йна робота				
	Практич не заняття, самості йна робота				
	Практич не заняття				

7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	Загальна система оцінювання курсу є уніфікованою та здійснюється відповідно до Положення про організацію освітнього процесу та розробки основних документів з організації освітнього процесу в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника та Порядку організації та проведення оцінювання успішності студентів. Оцінювання кожного студента здійснюється з урахуванням усіх видів навчальної роботи (практичні, самостійна робота) за стобальною шкалою і переводиться у національну шкалу ЄКТС.
Вимоги до письмової роботи	-
Семінарські заняття	-
Умови допуску до підсумкового контролю	Виконання студентом усіх завдань програми, враховуючи самостійну роботу.

8. Політика курсу

<p>В процесі навчання студент повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - систематично відвідувати практичні та індивідуальні заняття; - обов'язково мати відповідну тренувальну форму та взуття; - відпрацювати поданий матеріал на заняттях і позаурочний час; - добросовісно виконувати завдання самостійного опрацювання; - постійно підвищувати свою виконавську майстерність; - використовувати новітні методики навчання для покращення рівня хореографічної підготовки. <p>У разі відсутності студента на занятті передбачено відповідний порядок відпрацювання пропущених годин. Студент, який допустив пропуск заняття, зобов'язаний після виходу на навчання подати на кафедру дані щодо причин пропуску. Відпрацювання пропущених занять виконується у повному обсязі за індивідуальним графіком, погодженим із завідувачем кафедри та викладачем.</p> <p>Академічна доброчесність: Студенти повинні дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Положенням про запобігання та виявлення</p>

плагіату у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
<https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/>.

9. Рекомендована література

- Барышнікова Т. Азбука хореографії / Татьяна Барышнікова. – СПб. : Респекс, 1996. – 252 с., ил. 11
- Бондаренко Л.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. А. Бондаренко – К. : Муз. Україна, 1985. – 221с.
- Вільчковський Е. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей: навч.-метод. посібник / Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Шевченко Ю. М. – Тернопіль. : Мандрівець, 2011. – 128 с.
- Котельнікова Е. Г. Биомеханика хореографических упражнений: учебное пособие / Е. Г. Котельнікова. – Ленинград. : ЛГИК, 1980. – 93с.
- Назаров В. Биомеханическая стимуляция мышечной деятельности / В. Назаров // Советский балет. – 1985. – № 4. – С. 56-58.
- Никитин В.Ю. Кузнецов Е.Ф. Партерный тренаж.-М.: Век информации,2018. – 260 с. : ил.- ISBN 978-5-906511-20-1
- Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : підручник / Лариса Юріївна Цветкова. – 2-ге вид. – К. : Альтерпрес, 2007. – 324 с. : іл.
- Цыкунов М. Как избежать болей в спине/ М. Цыкунов // Советский балет. – 1986. – № 3. – С. 61-63.

Викладач _____