

Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького

Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та мистецької освіти

Кафедра теорії і методики музичної освіти та хореографії

ЗАТВЕРДЖЕНО НА ЗАСІДАННІ  
КАФЕДРИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
МУЗИЧНОЇ ОСВІТИ ТА  
ХОРЕОГРАФІЇ  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
Протокол № 2 від  
\_\_\_\_\_р.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Постановка концертних номерів»**  
для здобувачів вищої освіти

Рівень вищої освіти: **перший бакалаврський**

Галузь знань: **02 Культура і мистецтво**

Спеціальність: **024 Хореографія**

Освітня програма: **Хореографія**

Мелітополь, 2022

Розробники:

\*\*\*\*\*

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми

\*\*\*\*\*

## **1. Опис навчальної дисципліни**

|                                                               |                                                                                                                                                                                                        |                                      |         |                       |      |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|-----------------------|------|
| Найменування показників                                       | Ступінь вищої освіти<br>галузь знань, спеціальність,<br>спеціалізація                                                                                                                                  | Характеристика навчальної дисципліни |         |                       |      |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                        | денна форма навчання                 |         | заочна форма навчання |      |
| Кількість кредитів – 6,5                                      | Ступінь вищої освіти:<br>перший (бакалаврський)<br><br>галузь знань:<br><b>02 Культура і мистецтво</b><br><br>спеціальність:<br><b>024 Хореографія</b><br><br>Освітня програма<br><b>«Хореографія»</b> | Обов'язкова                          |         |                       |      |
| Блоків* – 2                                                   |                                                                                                                                                                                                        | Рік підготовки:                      |         |                       |      |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                        | 1-й                                  |         | 1-й                   |      |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                        | Семестр                              |         |                       |      |
| Загальна кількість годин - 195                                |                                                                                                                                                                                                        | 1-й                                  | 2-й     | 1-й                   | 2-й  |
| Тижневих годин** –<br>I семестр – 3 год<br>II семестр - 2 год |                                                                                                                                                                                                        | Лекції                               |         |                       |      |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                        | год.                                 | год.    | год.                  | год. |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                        | Практичні, семінарські               |         |                       |      |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                        | 44 год.                              | 40 год. | год.                  | год. |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                        | Лабораторні                          |         |                       |      |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                        | год.                                 | год.    | год.                  | год. |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                        | Навчальна практика**                 |         |                       |      |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                        | год.                                 | год.    | год.                  | год. |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                        | Самостійна робота                    |         |                       |      |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                        | 46 год.                              | 65 год. | год.                  | год. |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                        | Вид контролю<br>(екзамен або залік)  |         |                       |      |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                        | 1 с.- залік, 2 с. – залік.           |         |                       |      |

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Партерного тренажу» є формування у майбутніх фахівців необхідних практичних вмінь з методики вивчення та техніки виконання рухів та складання уроків по віковим групам . Удосконалення та покращення гнучкості суглобів, поліпшення еластичності м'язів та зв'язок, нарощування сили м'язів.

**Перелік компетентностей, які набуваються під час опанування дисципліною:**

| <b>Загальна компетентність</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>02</b>                                            | 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. |
| <b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>02</b>                                            | Здатність аналізувати основні етапи, виявляти закономірності історичного розвитку мистецтв, стильові особливості, види і жанри, основні принципи координації історико-стильових періодів світової художньої культури.                                                                                                                                                                                            |
| <b>03</b>                                            | Здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах.                                                                                                                                                                                                     |
| <b>04</b>                                            | Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>05</b>                                            | Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>09</b>                                            | Здатність збирати, обробляти, аналізувати, синтезувати та інтерпретувати художню інформацію з метою створення хореографічної композиції.                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>11</b>                                            | Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>12</b>                                            | Здатність використовувати принципи, методи та засоби педагогіки, сучасні методики організації та реалізації освітнього процесу, аналізувати його перебіг та результати в початкових, профільних,                                                                                                                                                                                                                 |

|           |                                                                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | фахових закладах освіти.                                                                                                                   |
| <b>14</b> | Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.  |
| <b>15</b> | Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно-сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проекту. |

### **3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

|           |                                                                                                                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>07</b> | Знати і розуміти історію мистецтв на рівні, необхідному для застосування виражально-зображальних засобів відповідно до стилю, виду, жанру хореографічного проекту. |
| <b>09</b> | Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.                                                                          |
| <b>10</b> | Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності.                                                                             |
| <b>12</b> | Відшуковувати необхідну інформацію, критично аналізувати і творчо переосмислювати її та застосовувати в процесі виробничої діяльності.                             |
| <b>13</b> | Розуміти і вміти застосовувати на практиці сучасні стратегії збереження та примноження культурної спадщини у сфері хореографічного мистецтва.                      |
| <b>18</b> | Знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.                                                                                        |
| <b>19</b> | Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.                                                                                      |
| <b>20</b> | Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у фестивалях і конкурсах.                                                              |

### **4. ПОЛІТИКА**

Політика академічної поведінки та етики:

- ☐ Не пропускати та не запізнюватися на заняття за розкладом;
- ☐ Вчасно виконувати завдання семінарів та питань самостійної роботи;
- ☐ Вчасно та самостійно виконувати періодичні контрольні завдання

### **5. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1.** Методика вивчення та виконання вправ партерного тренажу.

Тема 1. Вступ до курсу “ Партерний тренаж”.

Тема 2. Партерний тренаж як додаткова форма фізичної підготовки у хореографії.

Тема 3. Партерна гімнастика. Пілатес.

Тема 4. Стретчінг. Фізіологічні основи стретчінгу.

Тема 5. Мета та задачі партерного класу.

Тема 6. Методика викладання партерного класу.

**Тема 1.** Вступ до курсу “ Партерний тренаж”.

Партерний тренаж як складова підготовки танцюриста. Вплив партерного екзерсису на майстерність виконання класичної, народної бальної та сучасної хореографії. Значення партерного екзерсису для фізичного вдосконалення майбутнього танцюриста.

**Тема 2.** Партерний тренаж як додаткова форма фізичної підготовки у хореографії.

Загальні вправи для виховання фізичних якостей тіла. Вправи для збільшення рухливості гомілкових і колінних суглобів, та еластичності м'язів гомілки і стопи. Вправи для покращення рухливості хребта та м'язів спини. Вправи для розтягнення ніг та формування танцювального кроку.

**Тема 3.** Партерна гімнастика. Пілатес.

**Тема 4.** Стретчінг. Фізіологічні основи стретчінгу.

**Тема 5.** Мета та задачі партерного класу.

Виворітність. Підйом. Крок. Гнучкість. Сила м'язів. Витривалість. Координація рухів.

**Тема 6.** Методика викладання партерного класу.

Мета та задачі викладача. Тривалість класу. Побудова уроку. Розділи уроку. Постановка дихання.

**Змістовий модуль 2.** Методика вивчення та виконання вправ партерного тренажу на основі лексики класичного танцю.

**Тема 7.** Психофізичні особливості вікових груп у виконанні партерного тренажу.

Методика проведення партерного екзерсису для молодшої вікової групи.  
Методика проведення партерного екзерсису для підліткової вікової групи.  
Партерний тренаж для юнаків та дорослих.

**Тема 8.** Виконання вправ партерного тренажу у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.

Підготовчі вправи для рухливості хребта стоячи. Вправи партерного тренажу у положенні сидячи. Вправи у положенні лежачи на спині, лицем до підлоги та боці.

**Тема 9.** Використання Хатха-йоги – додаткова форма фізичної підготовки в хореографії.

Використання йоги як практики для виховання фізичних якостей тіла. Вправи для покращення рухливості хребта та м'язів спини. Вправи для розтягнення ніг та формування танцювального кроку.

**Тема 10.** Психофізичні особливості вікових груп у виконанні партерного тренажу на основі лексики класичного танцю.

Методика проведення партерного екзерсису для молодшої вікової групи.  
Методика проведення партерного екзерсису для підліткової вікової групи.  
Партерний тренаж для юнаків та дорослих.

**Тема 11.** Виконання вправ партерного тренажу на основі лексики класичного танцю.

Вправи лежачи на спині. Вправи лежачи лицем до підлоги та на боці.

## 6. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин |              |
|-------------------------------|-----------------|--------------|
|                               | денна форма     | Заочна форма |

[illegible]



[illegible]

|                                                                                    |                 |              |    |     |     |     |              |              |    |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|----|-----|-----|-----|--------------|--------------|----|-----|-----|-----|
| вікових груп у виконанні партерного тренажу на основі лексики класичного танцю.    |                 |              |    |     |     |     |              |              |    |     |     |     |
| Тема 11.<br>Виконання вправ партерного тренажу на основі лексики класичного танцю. |                 |              |    |     |     |     |              |              |    |     |     |     |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                                                | 105             |              | 40 |     |     | 65  |              |              |    |     |     |     |
| <b>Усього</b>                                                                      | 195             |              | 84 |     |     | 111 |              |              |    |     |     |     |
| Назви змістових модулів і тем                                                      | Кількість годин |              |    |     |     |     |              |              |    |     |     |     |
|                                                                                    | денна форма     |              |    |     |     |     | Заочна форма |              |    |     |     |     |
|                                                                                    | усьог<br>о      | у тому числі |    |     |     |     | усьог<br>о   | у тому числі |    |     |     |     |
|                                                                                    |                 | л            | п  | лаб | інд | с.р |              | л            | п  | лаб | інд | с.р |
| 1                                                                                  | 2               | 3            | 4  | 5   | 6   | 7   | 8            | 9            | 10 | 11  | 12  | 13  |

## 7. Теми практичних занять

| з/п | Тема                                                                                                              | Кількість<br>годин |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1.  | Тема 1. Вступ до курсу “Партерний тренаж”. Історія, теорія та методика партерного тренажу.                        |                    |
| 2.  | Тема 2. Партерний тренаж як додаткова форма фізичної підготовки у хореографії.                                    |                    |
| 3.  | Тема 3. Партерна гімнастика. Пілатес.                                                                             |                    |
| 4.  | Тема 4. Стретчінг. Фізіологічні основи стретчінгу.                                                                |                    |
| 5.  | Тема 5. Мета та задачі партерного класу.                                                                          |                    |
| 6.  | Тема 6. Методика викладання партерного класу.                                                                     |                    |
| 7.  | Тема 7. Психофізичні особливості вікових груп у виконанні партерного тренажу.                                     |                    |
| 8.  | Тема 8. Виконання вправ партерного тренажу у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.            |                    |
| 9.  | Тема 9. Використання Хатха-йоги – додаткова форма фізичної підготовки в хореографії.                              |                    |
| 10. | Тема 10. Психофізичні особливості вікових груп у виконанні партерного тренажу на основі лексики класичного танцю. |                    |
| 11. | Тема 11. Виконання вправ партерного тренажу на основі лексики класичного танцю.                                   |                    |
|     | Загальна кількість                                                                                                | 84                 |

## 8. Самостійна робота

| з/п | Теми і перелік питань що внесені на самостійне вивчення                                                           | Кількість годин |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.  | Тема 3. Партерна гімнастика. Пілатес.                                                                             |                 |
| 2.  | Тема 4. Стретчінг. Фізіологічні основи стретчінгу.                                                                |                 |
| 3.  | Тема 5. Мета та задачі партерного класу.                                                                          |                 |
| 4.  | Тема 6. Методика викладання партерного класу.                                                                     |                 |
| 5.  | Тема 7. Психофізичні особливості вікових груп у виконанні партерного тренажу.                                     |                 |
| 6.  | Тема 8. Виконання вправ партерного тренажу у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.            |                 |
| 7.  | Тема 9. Використання Хатха-йоги – додаткова форма фізичної підготовки в хореографії.                              |                 |
| 8.  | Тема 10. Психофізичні особливості вікових груп у виконанні партерного тренажу на основі лексики класичного танцю. |                 |
| 9.  | Тема 11. Виконання вправ партерного тренажу на основі лексики класичного танцю.                                   |                 |
|     | Загальна кількість                                                                                                | 111             |

## 10. Методи навчання

1. За логікою сприймання та засвоєння навчального матеріалу:
  - вербальний (пояснювально-ілюстративний);

- репродуктивний;
  - наочний (показ, демонстрація, ілюстрація);
  - практичний (виконання рухів, комбінацій, танцювальних етюдів);
  - робота з літературою та відео матеріалами.
2. За характером подачі (викладення) навчального матеріалу:
- словесні;
  - наочні;
  - практичні.
3. За організаційним характером навчання методи:
- організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності;
  - стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
  - контролю та самоконтролю у навчанні;
  - бінарні (подвійні) методи навчання тощо.

## **11. Форми і методи контролю**

1. Усне опитування під час поточного контролю
2. Тестування під час проведення періодичного контролю (перша та друга контрольні точки)
3. Демонстрація вправ, приклад уроку
4. Практичний модуль під час проведення періодичного контролю (перша та друга контрольні точки)

## 12.Критерії оцінювання відповідно до видів контролю

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                                 |                                                                |
|----------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                              |             | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики            | для заліку                                                     |
| 90 – 100                                     | A           | відмінно                                                      | зараховано                                                     |
| 82-89                                        | B           | добре                                                         |                                                                |
| 74-81                                        | C           |                                                               |                                                                |
| 64-73                                        | D           | задовільно                                                    |                                                                |
| 60-63                                        | E           |                                                               |                                                                |
| 35-59                                        | FX          | незадовільно з<br>можливістю повторного складання             | не зараховано з<br>можливістю повторного складання             |
| 0-34                                         | F           | незадовільно з<br>обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з<br>обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

### **13. Рекомендована література**

#### **Основна література**

1. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. - М. : Век информации, 2018. - 260 с. : ил. - ISBN 978-5-906511-20-1
2. Балет. Уроки : иллюстрированное руководство по официально Б20 балетной программе / пер. с англ. С. Ю. Бардиной. М. : АСТ, 2004. 141 с.: ил.
3. Захарчук Н. Словник основних термінів з методики вивчення класичного танцю. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 56 с.
4. Захарчук Н. Спецкурс «Партерний тренаж» метод. рек. для студ. спеціальності «Хореографія». Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 21с. : іл.
5. Вільчковський Е. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей: навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко – Тернопіль : Мандрівець, 2011. – 128 с.
6. Котельникова Е. Г. Биомеханика хореографических упражнений: учебное пособие. Ленинград : ЛГИК, 1980. 93с.

#### **Додаткова література**

1. Баднин И. Изменения стопы у артистов балета. Советский балет. № 2 (39). 1988. С. 62-64.
2. Свами Муктананда. Нова Йогини Тантра. Минск: Изд-во «Ведантамала», 2006. С. 228 – 262.
3. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. 2-ге вид. К. : Альтерпрес, 2007. 324 с. : іл.

### **14. Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. <https://www.youtube.com/c/DanseSecret>
2. <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/01/08/parte>

[mnyy-ekzersis-kak-odna-iz-form](#)

3. <https://www.youtube.com/watch?v=osLKue0RDxo>
4. <http://just-fit.ru/dlja-nachinajushhih/joga-dlja-nachinajushhih-uprazhnenija>