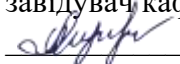


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА**

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри
хореографічного мистецтва
протокол № 1 від 28.08 2023 р.
завідувач кафедри
 (Алла Рехліцька)

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
ОК Фізичне виховання в хореографії (1 рік навчання)**

Освітня програма **Хореографія**

Спеціальність **024 Хореографія**

Галузь знань **02 Культура і мистецтво**

Івано-Франківськ, 2023

Назва освітньої компоненти	Фізичне виховання в хореографії
Викладач (і)	Ширина Тетяна Олегівна
Посилання на сайт	
Контактний тел..	+380966245119
E-mail викладача:	tshyryna@ksu.ks.ua
Графік консультацій	Понеділок 13:30-14:50

1. Анотація до курсу

Освітня компонента «Фізичне виховання в хореографії» надає можливість студентам здобути знання та навички, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей танцівника, формування професійних важливих рухових навичок та вмінь. Теорія і практика фізичного виховання в хореографії спираються на дані фізіології, біомеханіки, кінезіології та анатомії, які надають теорію і методику фізичного виховання знаннями про закономірності розвитку організму людини, вплив різноманітних чинників на його функціональну діяльність. На основі її даних розробляють науково обґрунтовану систему фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових дій і формування фізичних якостей організму танцівника.

2. Мета та цілі курсу

Мета курсу: «Фізичне виховання в хореографії» є гармонійний розвиток виконавців, всебічне удосконалення їх здібностей та укріплення здоров'я, формування життєво важливих вмінь та навичок, виховання моральних та вольових якостей. Ефективно впливає на організм завдяки своїй різноманітності.

Завдання курсу: методичні:

- навчити мистецтву володіння та розвитку свого тіла, що визначає структуру фізичних якостей, необхідних для занять хореографією;
- навчити технічним прийомам підтримки, розвинути дихальні м'язи, навчити ефективному володінню дихальним апаратом;

Пізнавальні:

- Вивчення методики пасивного та активного розтягнення різних груп м'язів, та гнучкості.
- отримання студентами знань про постанову правильного дихання під час фізичних навантажень; вивчення певних аспектів з анатомії та фізіології органів дихання людини.

Практичні: розвиток та удосконалення тонкої координації руху, розвиток гнучкості, укріплення серцево-судинної та дихальної систем організму, підвищення функціонального рівня систем вегетативного обслуговування. Формування здібностей до самоконтролю та координації м'язових зусиль, стійкість уваги, вміння концентрувати та розподіляти увагу, швидкості реагування та мислення.

3. Компетентності та програмні результати навчання

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 здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу

Програмні результати навчання.

- Розуміти моральні норми і принципи та вміти примножувати культурні, наукові цінності і досягнення суспільства в процесі діяльності.
- Вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань реалізації хореографічно-педагогічних ситуацій
- Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько- балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.

Обсяг курсу на поточний навчальний рік

	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Кількість годин 90	-	30	60

4. Ознаки курсу

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
1	I	Хореографія	1	Обов'язковий

5. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Інструменти та обладнання:

- комп'ютерне та програмне забезпечення, мультимедійні засоби у сфері хореографічної діяльності;
- обладнання для дослідження та зберігання творів мистецтва, інформаційні та комунікаційні технології.

Матеріально-технічне забезпечення професійної підготовки бакалаврів «Хореографія» відповідає ліцензійним умовам.

Викладання навчальних дисциплін ОП «Хореографія» здійснюється в 3-х танцювальних залах, в лабораторіях та спеціалізованих кабінетах, які оснащені належним обладнанням та аудіо-візуальними технічними засобами. Площі приміщень, що використовуються у навчальному процесі, відповідають санітарним нормам, і вимогам правил пожежної безпеки.

- Резистентні стрічки, фітболи, маленькі м'ячі.

6. Політика курсу

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування, концертна діяльність) заняття можна відпрацювати у призначений викладачем день для консультацій.

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- посилання на джерела інформації у разі використання хореографічної ідеї, лексичних розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

7. Схема курсу

Тиждень, дата, години	Тема, план, кількість годин (аудиторної та самостійної)	Форма навчального заняття	Список рекомендованих джерел (за нумерацією розділу 11)	Завдання до самостійної роботи	Максимальна кількість балів
I семестр Сучасні фітнес програми оздоровчої спрямованості					
Тиждень 1 Дата ___ 2 академічних годин	Тема _: Поняття Фітнес та його види, види та структури розігріву. План Ознайомлення студентів з історією фітнесу, з основними правилами складання розігріву, розігрів «блочний», розігрів «поток», розігрів, суглобовий.	практичне		Написати реферат на теми: «Історія виникнення фітнес програм» Скласти самостійно розігрів 6 год.	

Тиждень 2 Дата___ 2 академічних годин	Тема _: Основні вправи на м'язи ніг. М'язи ніг План Повторення вивченого матеріалу. Вивчення вихідних положень для вправ для ніг, модифікації та прогресії вправ.	практичне		Відпрацювати вивчені рухи та записати методику виконання вивчених рухів в зошит самостійної роботи 2 год.	
Тиждень 3 Дата___ 2 академічних годин	Тема _: Основні вправи на м'язи рук, м'язи рук План Повторення вивченого матеріалу. Вивчення положень тіла для вправ на руки, модифікації та прогресії, протокол «табата»	практичне		Відпрацювати вивчені рухи та записати методику виконання вивчених рухів в зошит самостійної роботи 2 год.	
Тиждень 4 Дата___ 2 академічних годин	Тема _: Основні вправи на м'язи кору, м'язи кору План Повторення вивченого матеріалу. Поняття кор та м'язи, які входять Функціональний тренінг.	практичне		Скласти самостійно комбінацію функціонального тренінгу. 2 год.	
Тиждень 5 Дата___ 2 академічних годин	Тема: Види функціонального тренінгу План Повторення вивченого матеріалу. Вивчення принципів функціонального тренінгу. Поняття аеробного та анаеробного тренінгу	практичне	4, 5, 6, 44	Відпрацювати вивчені рухи та записати методику виконання вивчених рухів в зошит самостійної роботи 2год.	

Тиждень 6 Дата____ 2 академічних годин	Тема _: Функціональний тренінг з обладнанням. План Повторення вивченого матеріалу. Проведення функціонального тренінгу з стрічками	практичне	25, 26	Відпрацювати вивчені рухи та записати методику виконання вивчених рухів в зошит самотіної роботи 4 год.	
Тиждень 7 Дата____ 2 академічних годин	Тема _: Функціональний тренінг з вагою свого тіла План Повторення вивченого матеріалу. Проведення функціонального тренінгу з вагою свого тіла . Програма StrongNation	практичне	25, 26	Відпрацювати вивчені рухи та записати методику виконання вивчених рухів в зошит самотіної роботи 2 год.	
Тиждень 8_ Дата____ 2 академічних годин	Тема _: Функціональний тренінг з вагою свого тіла План Повторення вивченого матеріалу. Проведення функціонального тренінгу з вагою свого тіла . Програма StrongNation	практичне	25, 26	Відпрацювати вивчені рухи та записати методику виконання вивчених рухів в зошит самотіної роботи 2 год.	

Тиждень 9 Дата _____ 2 академічних годин	Тема _: Функціональний тренінг з вагою свого тіла План Повторення вивченого матеріалу. Проведення функціонального тренінгу з вагою свого тіла . Програма StrongNation	практичне		Відпрацювати вивчені рухи та записати методику виконання вивчених рухів в зошит самотіної роботи 8 год.	
Тиждень 10 Дата _____ 2 академічних годин	Тема : Різновиди танцювального фітнесу. План Повторення вивченого матеріалу. Фітнес програма за танцювальною спрямованістю.	практичне		Відпрацювати вивчені рухи та підготовка до форми контролю 4 год.	
Тиждень 11 Дата _____ 2 академічних годин	Тема : Різновиди танцювального фітнесу. План Повторення вивченого матеріалу. Фітнес програма за танцювальною спрямованістю.	практичне		Відпрацювати вивчені рухи та записати методику виконання вивчених рухів в зошит самотіної роботи 6 год.	
Тиждень 12_ дата, 2 академічних годин	Тема _: Фітнес програма «Скульпт» План Повторення вивченого матеріалу. Проведення тренінгу з вагою свого тіла . .	практичне	24, 27, 28	Написати реферат на тему: «Стрейчинг, його види та правила виконання» 6 год.	
Тиждень 13_ дата,	Тема : Стрейчинг та його різновиди	практичне	24, 27, 28	Відпрацювати вивчені рухи та записати методику виконання	

2 академічних годин	План Повторення вивченого матеріалу. Види стрейчингу з партнером , правила роботи в парі. положення для розтяжки та виходу з них з партнером.			вивчених рухів в зошит самотньої роботи 4 год.	
Тиждень 14_ дата, 2 академічних годин	Тема : Стрейчинг та його різновиди План Повторення вивченого матеріалу. Види стрейчингу, правила складання заняття на стрейчинг, положення для розтяжки та виходу з них.	практичне	24, 27, 28	Відпрацювати вивчені рухи та робота над усвідомленим виконанням рухів у парі. 4 год.	
Тиждень 15_ дата, 2 академічних годин	Тема : Система тренувань за методикою П'їлатесу План Система вправ Д.П'їлатесу. Основні принципи та 34 вправи системи	практичне	24, 27, 28	Відпрацювати вивчені рухи, удосконалити техніку виконання та рівень усвідомлення та присутності в моменті 4 год.	
Всього 30 год. практичних				60 год. Самостійної роботи	

8. Система оцінювання та вимоги

Навчальні досягнення студентів із освітньої компоненти «Фізичне виховання в хореографії» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип по операційній звітності, обов'язковості

модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти, де зазначено види й терміни контролю.

Якщо дисципліна вивчається протягом двох семестрів, то семестрові оцінки визначаються у встановленому порядку в межах стобальної шкали, а підсумкова – як середня зважена оцінка. Форми проміжного контролю визначаються кафедрою самостійно і чітко прописуються в робочій навчальній програмі. Кількість балів, яку студент набрав під час вивчення дисципліни, оголошується на останньому практичному (семінарському, лабораторному) занятті. Результати проміжного та підсумкового контролю знань студентів зазначаються у відомості обліку успішності, а загальна підсумкова оцінка – в індивідуальному навчальному плані студента (ІНПС). Семестровий контроль в Університеті здійснюється у формі, передбаченій навчальним планом.

I Семестр

№ п/п	Вид діяльності	Кількість балів	Одиниць	Всього
1.	Аудиторна робота, яка складається з таких критеріїв: - присутність на занятті (1) -техніка виконання вправ на занятті (2) -практичне та теоретичне знання матеріалу (комбінацій тощо) (1)	Від 1-4	15	Максимально 60
2.	Самостійна робота складається з таких критеріїв: - відпрацювання вивченого матеріалу -складання комплексів (на заліковому занятті)-1-15 балів - Теоретична робота (реферат)- 1-6 балів - методична робота (конспекти)-1-15 балів	Від 1-30	2	Максимально 30
3.	Залік	Від 1-10	1	Максимально 10
	Всього за семестр			100

Критерії оцінювання відповіді на екзамені (усної, письмової, творчої).

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
А	90-100 балів	<p>Відмінно Студент повинен грамотно будувати відповідь, оперуючи науковими термінами та назвами хореографічних рухів, знати їх переклад та вміло вимовляти англійською, знати будову кістково-рухливого апарату тіла людини, м'язову структуру. Знати теоретичну основу виникнення певної хореографічної культури, мистецтво танцю якого вивчається. Студент має знати матеріал семестру, володіти практичними навичками у поєднанні з логічним поясненням кожного руху, тобто методикою та послідовністю його вивчення на всіх етапах: від руху у чистій формі до руху у розвитку. Вміти визначати послідовність елементів, які створюють рух, точно знати кожне положення рук, ніг, голови, корпусу у той чи інший момент виконання. Не прибігаючи до практичного показу вміти словесно пояснити методику виконання певного руху та його послідовність. Вміти визначити та виправляти помилки виконання. Володіти грамотною технікою виконання.</p>
В	82-89 балів	<p>Дуже добре – Студент має знати теоретичний, методичний матеріал семестру, володіти практичними навичками у поєднанні з логічним поясненням кожного руху, тобто методикою та послідовністю його вивчення на всіх етапах: від руху у чистій формі до руху у розвитку. Вміти визначати послідовність елементів, які створюють рух, точно знати кожне положення рук, ніг, голови, корпусу у той чи інший момент виконання. Вміти практично показати та пояснити методику виконання певного руху та його послідовність, визначити та виправляти помилки виконання.</p>

С	75-81 балів	<p>Добре – Студент повинен будувати відповідь, оперуючи термінологією хореографічних рухів, знати їх переклад. Студент має володіти методичним та практичним матеріалом семестру, знати теоретичну основу виникнення певної хореографічної культури, мистецтво танцю якого вивчається. Правильно виконувати послідовність вивчених рухів. Вміти вирізняти методичні помилки при виконанні певного руху</p>
D	69-74 балів	<p>Задовільно – Студент має володіти методичним та практичним матеріалом семестру, знати теоретичну основу виникнення певної хореографічної культури, мистецтво танцю якого вивчається. Студент здатний правильно виконувати нескладні танцювальні комбінації після показу екзаменатора.</p>
E	60-68 балів	<p>Достатньо – Студент має володіти методичним та практичним матеріалом семестру, орієнтуватися у питаннях теоретичного характеру, що пов’язані з хореографічним стилем, що вивчається. Правильно виконувати послідовність вивчених рухів. Вміти вирізняти методичні помилки при виконанні певного руху. Студент здатний виконувати нескладні танцювальні комбінації після показу екзаменатора.).</p>
FX	35-59 балів	<p>Незадовільно з можливістю повторного складання – Студент повинен знати перелік рухів, що вивчаються, та вміти показати їх на практиці. Два бали студент отримує в разі, якщо він здатен сприймати та відтворювати окремі пластичні рухи.</p>
F	1-34 балів	<p>Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням курсу – Сприйняття та свідомість студента примітивні та схематичні. Повна творча та емоційна пасивність. Погана фізична форма та практична підготовка, але студент повинен знати перелік рухів, що вивчаються.</p>

9. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні

1. Фізіологія **спортивної** діяльності [Текст] : підруч. для студ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лизогуб, О. О. Ровна. - Х. : Видавництво ХНАДУ, 2015. - 556 с.
2. Теорія і методика **спортивної** підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст] : [навч. посіб.] / В. М. Костюкевич. - Київ : КНТ, 2016. - 616 с.
3. Рухливі ігри, естафети і **спортивні** свята у ВНЗ [Текст] : навч.-метод. посіб. / О. М. Онопрієнко. - Черкаси : Видавництво ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. - 104 с.
4. **Спортивна** генетика [Текст] : підруч. для студентів вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Л. П. Сергієнко ; голов. ред.: Б. Будний. - Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2009. - 944 с.
5. Психологія спорту [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна. - К. : Центр навчальної літератури, 2007. - 224 с
6. Новітні фітнес-технології у роботі **спортивних** секцій вищих навчальних закладів [Текст] : навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. - Черкаси : Видавництво ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. - 84 с.
7. Основи **спортивної** підготовки [Текст] : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / О. Ф. Артюшенко, Л. В. Сіренко. - Черкаси : Брама-Україна, 2006. - 415 с.
8. Основи молекулярної генетики м'язової діяльності [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / В. М. Ільїн, С. Б. Дроздовська, В. С. Лизогуб, О. П. Безкопильний. - К. : Олімпійська література, 2013. - 112 с.
9. Бондаренко Л.А. Ритміка і танець у 1-4 класах загальноосвітньої школи. К.-Музична Україна 1989.- 199с.
- 10.Ройтерштейн М.И.Основы музыкального анализа. М.- Владос -2001.-111с.

Допоміжна

11. Андрощук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.
Пропонований посібник містить матеріал про основи фізичної культури, рухові дії, основні фізичні вправи згідно чинної програми з фізичної культури, розкриває значення та зміст, методи і правила занять фізкультурною.

12. Балбенко, С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів / С. Балбенко. — Х. : Скорпіон, 2004. — 96 с. — (Предметний тиждень).
13. Василенко, Л. Проект паспорту кабінета «Основи здоров'я та безпеки» : зб. нормат. док. з питань формування основ здоров'я та безпеки: метод. посіб. для вчителів / Л. Василенко. — Х. : Скорпіон, 2006. — 204 с. — (Кабінет здоров'я в школі).
14. Васьков, Ю. Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах / Ю. Васьков // Здоров'я та фізич. культура. — 2005. — № 6. — С. 1, 3-5.
У запропонованій Концепції розглядається завдання фізичної культури в системі шкільної освіти. Зміст, форми та методи фізичного виховання у школі.
15. Всесвітній день здоров'я — 7 квітня // Здоров'я та фізич. культура. — 2007. — № 9. — С. 19-20.
Історія розвитку знань про здоров'я, проблеми охорони здоров'я населення України.
16. Горащук, В. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. Горащук // Безпека життєдіяльності. — 2005. — № 5. — С. 58-61.
Розглядаються питання формування культури здоров'я школярів в сучасній системі освіти.
17. Єдинак, Г. Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк; худож. Л. Галаманжук. — Кам'янець-Поділ., 2000. — 305 с. : ілюстр.
18. Єресько, О. Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я» / О. Єресько // Безпека життєдіяльності. — 2005. — № 2. — С. 56-59.
Основні вимоги до викладання нового шкільного предмета.
19. Єресько, О. Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Основи здоров'я» / О. Єресько // Здоров'я та фізич. культура. — 2005. — № 6. — С. 13-15.
20. Запрошуємо до діалогу : посіб. для підлітків 11-14 рр. / ред. М. Зубченко. — К. : Богдана, 2003. — 127 с. : ілюстр.
21. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок : інформ. зб. з життєвих навичок / авт.-упоряд. М. Бело. — К. : Генеза, 2005. — 77 с.
22. Літо для дитини / упоряд. О. Главник. — К. : Главник, 2006. — 351 с. : (Бібліотечка соціального працівника).
23. Методика проведення Дня безпеки і здоров'я у початковій школі : [добірка статей] // Розкажіть онуку. — 2005. — № 28-29. — С. 81-93
24. Методичні матеріали для організації фізкультурно-оздоровчої роботи у школі : [добірка статей] // Здоров'я та фізич. культура. — 2006. — № 16-17. — С. 1-20.

25. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти : оцінка ситуації / М-во України у справах сім'ї, дітей та молоді; Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді; Представництво дит. фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. — К., 2004. — 108 с.
26. Неведомська, Є. Формула здоров'я : сторінка методиста / Є. Неведомська // Основи здоров'я та фізич. культура. — 2007. — № 5. — С. 20-23.
Про охорону здоров'я та соціальні проблеми, пов'язані зі шкідливими звичками підлітків.
27. Плахтій, П. Вікова фізіологія і валеологія : лаборатор. практикум: навч. посіб. / П. Плахтій, С. Страшко, В. Підгорний. — Кам'янець-Поділ. : Абетка, 2006. — 207 с.
28. Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді (наркоманія, алкоголізм, СНІД) : навч.-метод. посіб. / В. Сорочинська [та ін.]. — К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2003. - 168 с.
29. Рудніцька, І. Формування здорового способу життя молоді : підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог. — 2004. — № 13. — С. 15-25.
30. Чешенко, О. Школи сприяння здоров'ю : метод. поради / О. Чешенко // Завуч. — 2006. — № 31. — С. 8-13.
Методичні рекомендації та програма створення і розвитку мережі навчальних закладів — Шкіл сприяння здоров'ю в Україні.

Інтернет ресурси

31. Конспект заняття по хореографії «Движение - это жизнь ... dohcolonoc.ru/.. /4849-konspekt-zanyatiya-ro-khoreografl-dvizhenie-e..
32. фізкультура с елементами хореографії, www.east-style.ru/pub/id/344
33. Шипилина И.А. Хореография в спорте, izkult-ura.ru >
34. <https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQIVGUPQ>
35. <https://www.youtube.com/user/MerceCunninghamDance>
36. <https://www.youtube.com/c/ArseniyKim>
37. https://www.youtube.com/channel/UCWw9JX_BDBrQaGFXcgp55xQ

