

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

Навчально-науковий інститут мистецтв  
Кафедра сценічного мистецтва і хореографії

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
Партерний екзерсис**

Рівень вищої освіти – перший бакалаврський;

Освітня програма «Хореографія»

Спеціальність **024 Хореографія**

Галузь знань **02 Культура і мистецтво**

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 8 від 20 вересня 2023р.

м. Івано-Франківськ – 2023

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Партерний екзерсис
<b>Викладач (-і)</b>	Васірук Світлана Омелянівна
<b>Контактний телефон викладача</b>	+380661027094
<b>E-mail викладача</b>	<a href="mailto:svitlana.vasiruk@pnu.edu.ua">svitlana.vasiruk@pnu.edu.ua</a>
<b>Формат дисципліни</b>	очна
<b>Обсяг дисципліни</b>	120 годин 6 кредитів ЄКТС
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/">https://d-learn.pnu.edu.ua/</a>
<b>Консультації</b>	
<b>2. Анотація до курсу</b>	
<p>Предметом вивчення навчальної дисципліни є партерний екзерсис (франц. <i>par terre</i> – земля; вправи на підлозі) - 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>	
<b>3. Мета та цілі навчальної дисципліни</b>	
<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>	
<b>4. Програмні компетентності та результати навчання.</b>	
<p><b>Загальні компетентності:</b> ЗК05. Навички здійснення безпечної діяльності.</p> <p><b>Фахові компетентності:</b> СК03. Здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах.</p>	

СК04. Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

СК06. Здатність використовувати і розробляти сучасні інноваційні та освітні технології в галузі культури і мистецтва.

СК07. Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності.

СК10. Здатність застосовувати традиційні й альтернативні інноваційні технології (відео-, TV-, цифрове, медіа- мистецтва і т. ін.) в процесі створення мистецького проекту, його реалізації та презентації.

СК11. Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.

СК14. Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.

СК15. Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно-сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проекту.

#### **Результати навчання:**

ПР08. Розуміти хореографію як мистецький феномен, розрізняти основні тенденції її розвитку, класифікувати види, напрями, стилі хореографії.

ПР09. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.

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

ПР12. Відшукувати необхідну інформацію, критично аналізувати і творчо переосмислювати її та застосовувати в процесі виробничої діяльності.

ПР15. Мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін.

ПР16. Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.

ПР19. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

ПР20. Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у фестивалях і конкурсах.

### **5. Організація навчання**

#### Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	
семінарські заняття / практичні / лабораторні	60
самостійна робота	120
Індивідуальні заняття	

Ознаки навчальної дисципліни				
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий	
1	024 Хореографія	1	нормативний	
Тематика навчальної дисципліни				
ТЕМА		Кількість годин		
		лекції	заняття	Сам.роб.
<b>Змістовний модуль 1. Основні методики партерної гімнастики</b>				
Тема 1. Система рухів barre par terre Б.Князева .			2	8
Тема 2. Комплекс вправ для корекції і формування професійної постави, розвитку і зміцнення м'язів спини.			4	6
Тема 3 Вивчення комплексу вправ на розвиток стопи, виворітності, танцювального кроку.			4	6
Тема 4 Вивчення комплексу вправ на розвиток рухливості тазостегнового, колінного, гомілковостопного суглобів та вироблення сили м'язів ніг.			4	6
<b>Змістовий модуль 2. Вивчення статичних методів пасивного типу</b>				
Тема 5. Рівні та позиції рук і ніг при виконанні тренажу			2	6
Тема 6. Основні групи вправ на розвиток еластичності ахіллового сухожилку та рухливості гомілковостопного суглобів.			4	6
Тема 7 . Вправи на розвиток виворітності ніг на рівні лежачи.			4	6
Тема 8. Вправи на розвиток виворітності ніг та еластичності м'язів спини і стегон (гімнастика йоги).			4	6
Тема 9. Вивчення інших видів тренажу (стрибки)			2	10
Семестр	Спеціальність	Курс/рік навчання	Нормативний/вибірковий	
2	хореографія	1	нормативний	
Тематика навчальної дисципліни				
Тема		лекції	заняття	Сам.роб
<b>Змістовий модуль 3 Методика системи рухів Пілатесу</b>				
Тема 10. Основні вправи системи			4	8

Пілатесу.			
Тема 11. Вивчення вправ системи Пілатесу які рекомендуються для танцівників.		4	8
Тема 12. Вправи з використанням предмету.		4	8
Тема 13. Вправи для розвитку і укріплення м'язів ніг з партерної гімнастики.		4	8
<b>Змістовий модуль 4. Корегуючі вправи партерної гімнастики на виправлення природних недоліків опорно-рухового апарату.</b>			
Тема 14. Вправи партеру для вивчення класичного екзерсису.		4	8
Тема 15. Пересування в партері. Вивчення комбінацій.		4	6
Тема 16. Стретчинг. Робота над вправами.		4	8
Тема 17. Відпрацювання вивченого матеріалу. Залікове зняття.		2	6
	<b>Всього:</b>	<b>60</b>	<b>120</b>
Система оцінювання навчальної дисципліни			
Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	<b>ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗАЛІКІВ</b>		
	Університетська	Національна	Шкала ECTS
	90-100	Зараховано	A
	80-89		B
	70-79		C
	60-69		D
	50- 59		E
26-49	Незараховано	FX	
1-25		F	
Умови допуску до підсумкового контролю	Якщо здобувач вищої освіти не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу завідувача кафедри (за заявою). Здобувач не допускається до складання екзамену, якщо впродовж семестру за змістові модулі сумарно він набрав менше 25 балів. У цьому випадку йому у відомості робиться запис «не допущений» і виставляється набрана		

	<p>кількість балів. Допускається, як виняток, з дозволу завідувача у визначений кафедрою строк виконання здобувачем вищої освіти додаткових видів робіт з навчальної дисципліни (відпрацювання пропущених занять, перескладання змістових модулів, виконання індивідуальних завдань тощо) для підвищення оцінок за змістові модулі.</p>
<p>Підсумковий контроль</p>	<p>Семестровий контроль у формі заліку передбачає, що підсумкова оцінка (у стобальній шкалі) з навчальної дисципліни визначається як сума оцінок за поточний контроль знань та результатів складання змістових модулів. Сума повинна бути не меншою ніж 50 балів.</p> <p>Підсумковий семестровий контроль у вигляді екзамену проводиться у формі практичного відкритого показу та теоретичної відповіді з методики викладання та вивчення даної дисципліни. Щоб допустити студента до екзамену він повинен отримати протягом семестру не менше ніж 25 балів. Екзаменаційна оцінка ставиться відповідно максимально 30 балів за практичний показ і 20 за теоретичну відповідь.</p>
<p><b>Політика навчальної дисципліни</b></p>	
<p>Систематичне відвідування занять. За пропущене заняття студент повинен пред'явити довідку, або інший вагомий документ, в іншому випадку це впливатиме на семестровий контроль, одне пропущене заняття -2(бали). Наявність тренувальної форми. На початок заняття студент має бути переодягненим. Очікую ставлення, яке є придатним для навчання: бути відкритим, уважним, відповідальним та таким який інтегрує підказки, виправлення, поради.</p>	
<p><b>Рекомендована література</b></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ахеян Т.Л. Методика викладання класичного танцю в підготовчих групах: навч.-метод. посіб., Київ ДАКККіМ, 2017</li> <li>2. Березова Г.О. Класичний танець в дитячих хореографічних колективах. – К.: Музична Україна, 2016 р.</li> <li>3. Васірук С.О. Класичний танець: навчально-методичний посібник/ С.О. Васірук. – Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2009. – 260с., 2019 р.</li> <li>4. Гончаренко Ю.В. Хореографія: основи класичного танцю: навч.-метод.</li> </ol>	

- посіб./Ю.В. Гончаренко, О.А. Єрмакова – Запоріжжя: ЗНУ, 2016.- 239с.
5. Ваганова А.Я. Основи класичного танцю / Ваганова А.Я. – СПб. : Лань, 2010. – Вид. № 6. – 192с.
  6. Лю Сінтьїн Вектори естетичної культури хореографів: монографія/Сінтьїн Лю. - Київ: «Центр учбової літератури», 2019. – 208 с.
  7. Рехліцька А.Є., Білоусенко І.В. Рухи класичного танцю у схемах. Навчально-методичний посібник для студентів навчальних закладів спеціальності «Хореографія». Херсон 2014. – 70 с.
  8. Тригуб І. В., Тригуб С. В. Теорія та методика викладання класичного танцю: комплексна програма за спеціальністю «Учитель хореографії» .- Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2013.-32
  9. Цветкова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю: Підручник. – К. Альтпрес, 2015 р.
  10. Чистіліна Т.О. Етика та естетика: навч.посіб.-К.: «Центр учбової літератури», 2019. - 304с
  11. Чепалов О. І. Хореологія : статті та лекції / О. І. Чепалов. – Київ : Ліра 2020. – 228 с.

**Викладач: Світлана ВАСІРУК**