**Основи партерного тренажу**

Тип: дисципліни професійної і практичної підготовки

Кафедра: музичної педагогіки та хореографії

Навчальний план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Семестр | Кредити | Звітність |
| 4 | 2 | іспит |

Лекції

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Семестр | К-сть годин | Лектор | Група(и) |
| 4 | 4 | Ростовська Ю.О. | Х-21 |

Практичні

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Семестр | К-сть годин | Група(и) | Лектор |
| 4 | 16 | Х-21 | Ростовська Ю.О. |

**Опис курсу**

**Мета** вивчення навчальної дисципліни «Основи партерного тренажу» - формування у студентів вмінь та навичок виконання вправ, які сприяють усуненню недоліків у поставі, ногах; допомагають виробити виворітність ніг, розвинути гнучкість, еластичність суглобів та зв’язок, витривалість.

**Завдання курсу:**

* підвищення фахового рівня;
* збагачення знань про значення вправ партерного тренажу, які уможливлюють із найменшими затратами енергії досягнути: покращення гнучкості суглобів, поліпшення еластичності м’язів та зв’язок, нарощування сили м’язів.

Партерний тренаж є ефективним засобом 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.

На основі вивчення курсу майбутній педагог-хореограф повинен **знати:**

* завдання руху партерного екзерсису;
* методику виконання рухів на підлозі, типові помилки при виконанні та прийоми їх подолання;
* принципи поєднання окремих елементів у сполучення;
* принципи музичного оформлення заняття.

Майбутній педагог-хореограф повинен **уміти:**

* виконувати підготовчі вправи до партерного екзерсису;
* виконувати рухи партерного екзерсису у положенні сидячи та лежачі на спині, на боці та обличчям до підлоги;
* виконувати вправи із напруженням та розслабленням м’язів;
* виконувати вправи для розвитку виворітності, гнучкості та розтягування.

**Рекомендована література**

1. 1. Барышникова Т. Азбука хореографии / Т.Барышникова.-СПб.: Респекс, 1995. – 252 с.
2. 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, 2011. – 128 с.
3. 3. Горських Ю. В. Гімнастика в хореографії: навчальний посібник для студентів / Ю. В. Горських. – Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. – 92 с.
4. 4. Котельникова Е. Г. Биомеханика хореографических упражнений: учебное пособие / Е. Г. Котельникова. - Ленинград.: ЛГИК, 1980. – 93 с.
5. 5. Назаров В. Биомеханическая стимуляція мышечной деятельности / В. Назаров // Советский балет. – 1985. - №4. – С. 56-58.
6. 6. Цвєткова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю: підручник / Л. Ю. Цвєткова. – 2-ге вид. – К.: Альтерпрес, 2007. – 324 с.