

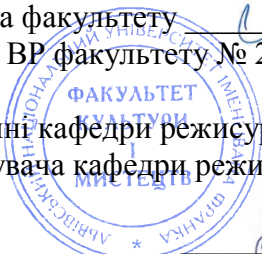
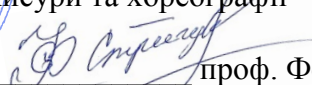
**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**  
**Факультет культури і мистецтв**  
**Кафедра режисури та хореографії**

**Затверджено**

Факультет культури і мистецтв  
Львівського національного університету імені Івана Франка

В.о. декана факультету  доц. Мирослава ЦИГАНИК  
(протокол ВР факультету № 24 від 31 серпня 2023 року)

На засіданні кафедри режисури та хореографії  
В.о. завідувача кафедри режисури та хореографії

  проф. Федір СТРИГУН  
(протокол кафедри № 1 від 28 серпня 2023 року)

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
*(вибіркова дисципліна)*

**«Гімнастичні елементи в хореографічному мистецтві»**

що викладається в межах освітньої ОП «Хореографія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
циклу дисциплін вільного вибору студента  
професійної і практичної підготовки

для здобувачів:  
галузі знань 02 «Культура і мистецтво»  
спеціальності 024 «Хореографія»

для студентів денної / заочної форми навчання

**Львів**

<b>Назва курсу</b>	Гімнастичні елементи в хореографічному мистецтві
<b>Адреса викладання курсу</b>	м. Львів, вул. Стефаника 10. (Кафедри режисури та хореографії)
<b>Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна</b>	Факультет культури і мистецтв, кафедра режисури та хореографії
<b>Галузь знань, шифр та назва спеціальності</b>	02 Культура і мистецтво, 024 Хореографія
<b>Викладачі курсу</b>	Плахотнюк Олександр Анатолійович доцент, кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри режисури та хореографії.
<b>Контактна інформація викладачів</b>	<a href="mailto:oleksandr.plakhotnyuk@lnu.edu.ua">oleksandr.plakhotnyuk@lnu.edu.ua</a> <a href="https://kultart.lnu.edu.ua/employee/plakhotnyuk-oleksandr-anatolijevych">https://kultart.lnu.edu.ua/employee/plakhotnyuk-oleksandr-anatolijevych</a>
<b>Консультації по курсу відбуваються</b>	(адреса кафедри вул. Стефаника,10. Теоретична аудиторія, 1) Консультації, що середі з 11:50 – 12:30 кафедра режисури та хореографії, або в день проведення лекцій/практичних занять (за попередньою домовленістю). Проводиться он-лайн консультація на час карантинних обмежень. Для цього відбувається комунікація через електронну пошту викладача або через окрему групу в соціальних мережах <a href="http://www.facebook.com">www.facebook.com</a>
<b>Сторінка курсу</b>	
<b>Інформація про курс</b>	Курс розроблено таким чином, щоб надати учасникам необхідні знання з гімнастичних елементів та прийомів роботи хореографічному мистецтві, методики виконання хореографії. Предметом вивчення навчальної дисципліни є хореографічне мистецтво, елементи гімнастики та акробатики. Теоретичні та методичні питання виконання, навчання та організації, процесів викладання хореографії. Курс розроблений після врахування побажань здобувачів освіти і є вибірковою освітнім компонентом з підготовки бакалавра хореографії. «Гімнастичні елементи в хореографічному мистецтві» є одним із вибірових курсів за вибором студента ОП Хореографія <i>Міждисциплінарні зв'язки:</i> Теорія та методика викладання класичного танцю. Теорія та методика викладання українського танцю. Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю. Теорія та методика викладання сучасного танцю. Дуетно-сценічний танець. Практики. Курсова робота «Теорія та методика викладання хореографічних дисциплін»
<b>Коротка анотація курсу</b>	Дисципліна «Гімнастичні елементи в хореографічному мистецтві» вибірковою дисципліною з спеціальності 024 Хореографія для освітньої програми 024 Хореографія бакалавр, яка викладається для денної, заочної форми навчання після її вибору здобувачам стає обов'язковою та включається в індивідуальний навчальний план здобувача. в обсязі 3 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
<b>Мета та цілі курсу</b>	<b>Мета:</b> більш поглиблене засвоєння студентами теоретичних, практичних основ хореографічних дисциплін в частоті гімнастичних елементи в хореографічному мистецтві, правил, характеру виконання рухів, послідовність їх вивчення, загальних зауважень. <b>Завдання:</b> оволодіння практичними навичками виконання, підготовки та

	<p>проведення уроку з гімнастики та акробатики в обсязі, необхідному для становлення спеціаліста – бакалавра хореографії, виконавця, вчителя хореографічних дисциплін, керівника танцювального колективу, артиста балету.</p> <p>У результаті вивчення курсу студенти повинні</p> <p><b>знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретично-практичний матеріал з гімнастичних елементів в хореографічному мистецтві;</li> <li>- понятійно-категоріальний знання з гімнастики в хореографічному мистецтві;</li> <li>- термінологію гімнастики;</li> <li>- методику виправлення фізичних вад тіла за допомогою гімнастичних елементів;</li> <li>- систему укріплення м’язів тіла за допомогою гімнастичних елементів;</li> <li>- систему розвитку гнучкості людського тіла;</li> <li>- знати витоки гімнастики;</li> <li>- знати провідних діячів мистецтва гімнастики.</li> </ul> <p><b>уміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостійно аналізувати методику викладання гімнастичних елементів в хореографічному мистецтві;</li> <li>- застосовувати методику виконання гімнастичних елементів в хореографічному мистецтві;</li> <li>- на практиці застосовувати отримані теоретичні знання;</li> <li>- володіти навчально-програмною та методичною документацією та уміти використовувати їх для формування змісту навчання;</li> <li>- уміти робити відбір навчального матеріалу з рекомендованих програмою підручників та методичних посібників;</li> <li>- уміти зробити правильний вибір змісту навчального матеріалу;</li> <li>- застосовуючи теоретичні знання з методики побудови уроку та використовуючи методичну літературу, визначати співрозмірність тривалості частин уроку;</li> <li>- організовувати вибудовувати заняття з гімнастичних та акробатичних елементів в хореографічному мистецтві;</li> <li>- проводити контроль та самоконтроль під час виконання вправ гімнастичних та акробатичних елементів;</li> <li>- складати комплекс вправ з гімнастичних елементів;</li> <li>- методично рекомендувати дозування вправ з гімнастичних елементів.</li> </ul> <p>Вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Гімнастичні елементи в хореографічному мистецтві» <b>підсилює та поглиблює</b> досягнення програмних програмних результатів</p> <p>ПРО9. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.</p> <p>ПРО11. Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.</p> <p>ПРО19. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.</p>
<p><b>Література для вивчення</b></p>	<p>1. Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie i fizjoterapia [monografia] / L. Androschuk, V. Balahur, T. Blahova, O. Martynenko, O. Plakhotnyuk // redak. O. Zabolotna. – Starogard Gdański : Pomorskiej Szkoły Wyższej, 2020 – 256 p. ISBN 978-83-89481-37-5 (Фізична культура, педагогіка, здоров’я</p>

**ДИСЦИПЛІНИ**

- та фізична терапія [монографія] / Л. Андрощук, В. Балагур, Т. Благова, О. Мартиненко, О. Плахотнюк // ред. О. Заболотна – Старогард Гданьські : Поморський університет, 2020 – 256 с. <https://zenodo.org/record/4086115#.X5Py7tRS8dU>.
2. Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. [Кінезіологія танцю.pdf](#).
  3. Плахотнюк О. Використання акробатичних елементів в сучасній хореографії / О. Плахотнюк // Вісник Міжнародного Слов'янського університету : зб. наук. праць. – Харків : 2010. – С. 88–96. – (Серія мистецтвознавство; вип. № 2, Т. XIII). [Плахотнюк О. Використання акробатичних елементів в сучасній хореографії](#)
  4. Бирюк Е. В. Ритмическая гимнастика: Метод. рекомендации. – Киев: Молодь, 1986. – 152 с.
  5. Білокопитова Ж. А., Мовчан Л. М., Щербакова Н. А. Гімнастика: краса і здоров'я. – Київ: Здоров'я, 1991. – 104 с.
  6. Бражник І. А., Лістовничий Ю. Г., Мишаков О. С., Соболев Л. М. Гімнастика (вправи без речей на гімнастичній стінці й лаві з набивними м'ячами). – Київ: Державне медичне видавництво УРСР, 1952. – 244 с.
  7. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак : навч. посіб. – Львів : Ліга-Прес, 2003. – 152 с.
  8. Горлач Л. Прима грації. Л. Горлач. – Київ : Молодь, 1989 – 152 с.
  9. Дейнека Кароліс. Рух. Дихання, психофізичне тренування. – 2-е вид. перероб. і доп. – Київ: Здоров'я, 1988. – 176 с.
  10. Дейнека Кароліс. Рух. Дихання, психофізичне тренування. – Київ: Здоров'я, 1984. – 168 с.
  11. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України. – Львів: ЛА «Піраміда», 2007. – 304 с.
  12. Кашеваров В. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах : техніка безпеки, манеж, реквізит: В. Кашеваров, Д. Орел. – Київ : КМАЕЦ, 2018. – 75 с.
  13. Козак С. Військові вправи українського селянства / С. Козак. – Біла Церква : Видавець Олександр Пшонківський, 2008 – 144 с.
  14. Козленко Н. Мацулевич. В. Физическое воспитание учащихся первых клас сов шестилетнего возраста. Пособие для учителя. – Киев : Радянська школа, 1988. – 144 с.
  15. Мандзяк О. Бойові традиції Аріїв. На шляху до реалій українських бойових мистецтв. – Тернопіль : Мандрівець, 2011. – 272 с.
  16. Методика проведення занять з ритмічної гімнастики. Методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів / Уклад. Власик Г. І. – Рівне: РДГУ, 2002. – 34 с.
  17. Мехоношин С. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студента / С. Мехоношин. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013 – 216 с.
  18. Момот В. В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). – Харьков: ФЛП Коваленко А.В., 2007. – 160 с.
  19. Назаров В. Т. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды. – Минск: Польша, 1986. –95с.
  20. Онищенко О. А. Акробатика. Посібник для викладачів середніх шкіл і громадських тренерів. – Київ: Здоров'я, 1966. – 92 с.
  21. Орел Д. Аробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жарів та хореографії / Д. Орел. – Київ : КМАЕЦ, 2018. – 153 с.
  22. Пилат В. Бойовий Гопак / В. Пилат. – Львів : Галицька видавнича спілка, 1999. – 336 с.
  23. Попова О.А. Лікувальна гімнастика – ваш сімейний лікар. / О. А. Попова – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2008. – 256 с.
  24. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури (частина I). – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
  25. Програма з курсу "Фізичне виховання" для училищ культури спеціальність: Хореографія / Уклад. Крючковська О. В. – Київ: 2004. – 29 с.
  26. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі / О. Пророков. – Тернопіль : Підручники та посібники, 2009. – 60 с.
  27. Ракитина Р., Подопрігора Е. Лечебная ритмическая гимнастика в профилактике остеохондроза. – Киев: Здоров'я, 1987. – 24 с.
  28. Робисон Л. Пилатес: Путь вперед / Л. Робисон, Г. Томсон. – Минск : Попури, 2008. – 192 с.
  29. Сафронов А. Г. Йога: физиология, психоматика, биоэнергетика / Монографія. – Харьков : ФЛП Коваленко А, В., 2008. – 248 с.
  30. Сергієнко Л. Терміни і поняття у фізичній культурі / Л. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с.

	<p>31. Собінов Б.М. "Танцююча" гімнастика. – Київ: Мистецтво, 1975. – 184 с.</p> <p>32. Сова А. Іван Боберський – основоположник української тіло виховної спортивної традиції / А. Сова, Я. Тимчак. – Львів : ЛДУФК ; Апріорі, 2017. – 232 с.</p> <p>33. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики. – Киев: Здоров'я, 1986. – 64 с.</p> <p>34. Сосина В. Ю., Нетоля В. А. Акробатика для всех: учеб.-метод. пособие / В. Ю. Сосина, В. А. Нетоля. – К. : Олімпійська література, 2014. – 200 с.</p> <p>35. Сосина В. Ю., Нетоля В. А. Коллекция забавних гимнастических упражнений: метод. пособие / В. Ю. Сосина, В. А. Нетоля. – Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2013–432с.</p> <p>36. Сосина В. Ю., Фабиан Э. М. Ритмическая гимнастика: Альбом. – Киев: Радянська школа, 1990. – 225 с.</p> <p>37. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – Київ. : Олимпийская литература, 2009. – 135 с. : ил.</p> <p>38. Сосіна В. Ю. Гімнастика вправи для загального розвитку / В. С. Сосіна. – Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України «Олімпійська література», 2017. – 552 с.</p> <p>39. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті. – Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України. вид.-во «Олімпійська література», 2021. – 280 с.</p> <p>40. Франко П. І. Підручник шведської руханки / П. І. Франко. – Львів : Ліга-Прес, 2016 – 224 с.</p> <p>41. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. В 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп. – Харків: "ОВС", 2004. – Ч. 1. – 414 с.</p> <p>42. Ячньк І. О. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі: Підручник / О. І. Ячнюк, О. О. Воробйов, Л. В. Романів, Ю. Б. Ячнюк, І. В.Марценяк, Р. Р. Білик. – Чернівці : Книги – XXI, 2009. – 432 с.</p> <p>43. Austin Denise. Pilates dla kazdego. – Poznan: Zysk i s-ka, 2002. – 298 с.</p> <p>44. Milosevic P. Aerobikom do zdravija. / Predrag Milosevic. – Beograd : Novinsko-izdavacka radna organizacija Tehnicka knjiga. 1984. – 208 с.</p> <p style="text-align: center;">Інформаційні ресурси</p> <p>45. Акробатика – URL : <a href="https://vue.gov.ua/%D0%90%D0%90%D0%B0%D1%82%D0%B8%BA%D0%B0">https://vue.gov.ua/%D0%90%D0%90%D0%B0%D1%82%D0%B8%BA%D0%B0</a></p> <p>46. Гімнастичні акробатичні елементи – URL : <a href="https://gimnastyka.com.ua/akrobatyka/akrobatichni-elementy.html">https://gimnastyka.com.ua/akrobatyka/akrobatichni-elementy.html</a></p> <p>47. Основні положення правил змагань в дисципліні "стрибки на акробатичній доріжці– URL : <a href="https://naurok.com.ua/osnovni-polozhennya-pravil-zmagan-v-disciplini-stribki-na-akrobatichniy-dorizhci-162514.html">https://naurok.com.ua/osnovni-polozhennya-pravil-zmagan-v-disciplini-stribki-na-akrobatichniy-dorizhci-162514.html</a></p>
<b>Обсяг курсу</b>	Тривалість курсу 90 год. з них: 32 годин аудиторних занять. З них 32 годин лабораторних/практичних занять та 58 годин самостійної роботи
<b>Очікувані результати навчання</b>	<p>Засвоювати в процесі професійної діяльності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Виправлення фізичних вад тіла за допомогою гімнастичних та акробатичних елементів в хореографічному мистецтві танцювальної аеробіки.</li> <li>– Вираження хореографічних образів за допомогою елементів.</li> <li>– Гімнастика – як система укріплення м'язів тіла.</li> <li>– Гімнастичні та акробатичні елементи як – система розвитку гнучкості людського тіла.</li> <li>– Значення гімнастики та їх завдання у фізичному виховання людини.</li> <li>– Контроль та самоконтроль під час виконання вправ гімнастичних елементів.</li> <li>– Оздоровче значення гімнастичних елементів для загальної групи населення.</li> <li>– Поєднання сучасного танцювального мистецтва і спорту.</li> <li>– Правила виконання вправ для розвитку рухомості в хребті.</li> <li>– Правила виконання групових вправ.</li> <li>– Правила виконання змахів руками, ногами. Вправи, які розвивають силу рук.</li> <li>– Правила виконання парних (дуетних) та групових вправ. Балансові</li> </ul>

	<p>вправи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила виконання перевертань, вперед, назад, через плече і так далі.</li> <li>– Правила виконання підтримок.</li> <li>– Правила виконання поворотів, бігів, кроків.</li> <li>– Правила виконання пружинних рухів. Вправи в розслабленні.</li> <li>– Правила виконання роботи з предметом.</li> <li>– Правила виконання сальто.</li> <li>– Правила виконання стійки та переворотів.</li> <li>– Правила виконання стрибків.</li> <li>– Правила виконання стройових і порядкових вправ. Вправ, які сприяють розвиткові сили.</li> <li>– Правила виконання упорів та звисань.</li> <li>– Правила виконання шпагату, рівноваги «мости».</li> <li>– Танцювальна аеробіка як засіб розвитку фізичних якостей танцівника.</li> <li>– Теоретичні та методичні рекомендації до складання комплексу вправ з гімнастики.</li> <li>– Теоретичні та методичні рекомендації до складання комплексу вправ з акробатики.</li> <li>– Термінологія гімнастичних елементів.</li> <li>– Техніка безпеки і правила поведінки під час занять і виконання спортивних елементів.</li> </ul>
<b>Ключові слова</b>	Гімнастика, спортивні елементи в хореографії, виконавська майстерність, танець, хореографія.
<b>Формат курсу</b>	Очний /заочний
	Проведення практичних занять, самостійна робота студента, та консультації для кращого розуміння тем.
<b>Теми</b>	<p>Тема 1: Техніка безпеки і правила поведінки під час занять і виконання спортивних елементів.</p> <p>Тема 2: Стройові і порядкові вправи. Вправи, які сприяють розвиткові сили.</p> <p>Тема 3: Вправи для розвитку рухомості в хребті. «Хвиля».</p> <p>Тема 4: Пружинні рухи. Вправи в розслабленні.</p> <p>Тема 5: Змахи руками, ногами. Вправи, які розвивають силу рук.</p> <p>Тема 6: Повороти. Крок і біг. Стрибки.</p> <p>Тема 7: Шпагати. Рівновага. «Мости».</p> <p>Тема 8: Танцювальні елементи в гімнастиці</p>
<b>Підсумковий контроль, форма</b>	Залік
<b>Пререквізити</b>	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з Теорія та методика викладання класичного танцю, Теорія та методика викладання танцю українського танцю, Теорія та методика викладання сучасного танцю, категоріального апарату хореографічного мистецтва,
<b>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</b>	<p>Практичне заняття, презентація, пояснення матеріалу, колаборативне навчання (форми – групові проекти, спільні розробки, тьюторство, навчальні спільноти і т. д.) проектно-орієнтоване навчання, дискусія</p> <p>Завдання тьютора – побудова освітнього простору як простору прояву пізнавальних ініціатив та інтересів студентів і створення індивідуальної освітньої траєкторії. Тьютор встановлює зі студентами партнерські стосунки, забезпечуючи психологічну підтримку під час навчання, організовує їх освітню діяльність, представляє академічні інтереси студентів на факультеті.</p>

	Тьюторський супровід, націлений на реалізацію принципу індивідуалізації в освіті, сприяє найбільш повному розкриттю особистісного потенціалу студента за умови встановлення суб'єктних відносин, в яких кожна сторона бере на себе відповідальність за свій вибір.
<b>Необхідне обладнання</b>	Із урахуванням особливостей навчальної дисципліни. Вивчення курсу може не потребувати використання програмного забезпечення, крім загально вживаних програм і операційних систем.
<b>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</b>	<p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• практичні/самостійні тощо : 25% семестрової оцінки; максимальна кількість балів 25</li> <li>• контрольні заміри (модулі): 25% семестрової оцінки; максимальна кількість балів 25</li> <li>• іспит: 50% семестрової оцінки. Максимальна кількість балів 50</li> </ul> <p>Підсумкова максимальна кількість балів 100</p> <p><b>Письмові роботи:</b> Очікується, що студенти виконають декілька видів письмових робіт (есе, вирішення кейсу). <b>Академічна доброчесність:</b> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. <b>Відвідання занять</b> є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом. <b>Література.</b> Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.</p> <p><b>Політика виставлення балів.</b> Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнь на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов'язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.</p> <p>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.</p>
<b>Питання до заліку чи екзамену.</b>	<p style="text-align: center;"><b>питання що виносяться на залік</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Гімнастика – як система укріплення м'язів тіла.</li> <li>– Виправлення фізичних вад тіла за допомогою гімнастичних елементів в хореографічному мистецтві танцювальної аеробіки.</li> <li>– Вираження хореографічних образів за допомогою гімнастичних елементів.</li> <li>– Гімнастика – як система укріплення м'язів тіла.</li> <li>– Гімнастичні та акробатичні елементи як – система розвитку гнучкості людського тіла.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Значення гімнастики та акробатики та їх завдання у фізичному вихованні людини.</li> <li>– Контроль та самоконтроль під час виконання вправ гімнастичних та акробатичних елементів.</li> <li>– Оздоровче значення гімнастичних та акробатичних елементів для загальної групи населення.</li> <li>– Поєднання сучасного танцювального мистецтва і спорту.</li> <li>– Правила виконання вправ для розвитку рухомості в хребті.</li> <li>– Правила виконання групових вправ.</li> <li>– Правила виконання змахів руками, ногами. Вправи, які розвивають силу рук.</li> <li>– Правила виконання парних (дуетних) та групових вправ. Балансові вправи.</li> <li>– Правила виконання перевертань, вперед, назад, через плече і так далі.</li> <li>– Правила виконання підтримок.</li> <li>– Правила виконання поворотів, бігів, кроків.</li> <li>– Правила виконання пружинних рухів. Вправи в розслабленні.</li> <li>– Правила виконання роботи з предметом.</li> <li>– Правила виконання сальто.</li> <li>– Правила виконання стійки та переворотів.</li> <li>– Правила виконання стрибків.</li> <li>– Правила виконання стройових і порядкових вправ. Вправ, які сприяють розвиткові сили.</li> <li>– Правила виконання упорів та звисань.</li> <li>– Правила виконання шпагату, рівноваги «мости».</li> <li>– Танцювальна аеробіка як засіб розвитку фізичних якостей танцівника.</li> <li>– Теоретичні та методичні рекомендації до складання комплексу вправ з гімнастики.</li> <li>– Теоретичні та методичні рекомендації до складання комплексу вправ з акробатики.</li> <li>– Термінологія акробатичних елементів.</li> <li>– Термінологія гімнастичних елементів.</li> <li>– Техніка безпеки і правила поведінки під час занять і виконання спортивних елементів.</li> </ul>
<b>Опитування</b>	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

## ОПИС КУРСУ

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності (заняття)* *лекція, практичне заняття, самостійна, дискусія, групова робота)	Література.*** Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
1 тиж	Тема 1: Техніка безпеки і правила поведінки під час	Практичне заняття	<i>Література: 1,2,9,10,12,34</i>	4 год	2 тиж.
2 тиж.	занять і виконання спортивних елементів.	Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	3 тиж.



3 тиж.	Тема 2: Стройові і порядкові вправи. Вправи, які сприяють розвиткові сили.	Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	4 тиж.
4 тиж.		Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	5 тиж.
5 тиж.	Тема 3: Вправи для розвитку рухомості в хребті. «Хвиля».	Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	6 тиж.
6 тиж.		Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	7 тиж.
7 тиж.	Тема 4: Пружинні рухи. Вправи в розслабленні.	Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	8 тиж.
8 тиж.		Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	9 тиж.
9 тиж.	Тема 5: Змахи руками, ногами. Вправи, які розвивають силу рук.	Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	10 тиж.
10 тиж.		Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	11 тиж.
11 тиж.	Тема 6: Повороти. Крок і біг. Стрибки.	Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	12 тиж.
12 тиж.		Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	13 тиж.
13 тиж.	Тема 6: Повороти. Крок і біг. Стрибки.	Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	14 тиж.
14 тиж.		Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	15 тиж.
15 тиж.	Тема 8. Танцювальні елементи в гімнастиці	Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	16 тиж.
16 тиж.		Практичне заняття	<i>Література: 10,23,31,34,37,38, 41,46.</i>	4 год	Залік
	Форма контролю залік				