

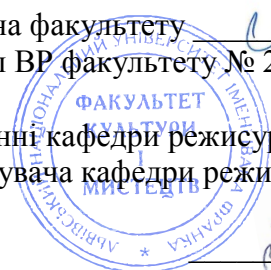
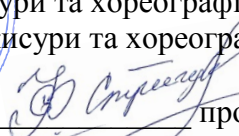
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
Факультет культури і мистецтв
Кафедра режисури та хореографії

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)

«Основи розтяжки»

що викладається в межах освітньої ОП «Хореографія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
циклу дисциплін вільного вибору студента
професійної і практичної підготовки
(ПП 2.1.2.01 Дисципліна вільного вибору)

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

для студентів денної / заочної форми навчання

Львів

Назва курсу	Основи розтяжки
Адреса викладання курсу	м. Львів, вул. Стефаника 10. (Кафедри режисури та хореографії)
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Факультет культури і мистецтв, кафедра режисури та хореографії
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	02 Культура і мистецтво 024 Хореографія
Викладачі курсу	асистент кафедри режисури та хореографії Безпаленко Ю. В.
Контактна інформація викладачів	Yuliya.Bezpalenko@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Консультації в день проведення лекцій/практичних занять (за попередньою домовленістю). Також можливі он-лайн консультації. Для цього слід писати на електронну пошту викладача або дзвонити.
Сторінка курсу	
Інформація про курс	Дисципліна «Основи розтяжки» є вибірковою навчальною дисципліною з спеціальності 024 Хореографія для освітньої програми Бакалавр Хореографія, яка викладається один семестр (на 2 курсі), в обсязі 3 кредитів – денна та заочна форми навчання (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
Коротка анотація курсу	Курс розроблено таким чином, щоб надати учасникам необхідні знання, обов'язкові для того, щоб вивчити основи та опанувати практичні навички дисципліни «Основи розтяжки».
Мета та цілі курсу	Метою викладання вибіркової дисципліни «Основи розтяжки» є надання знань про підготовку м'язів перед їхнім розтягненням; про якісне та не травматичне розтягнення м'язів, про правильне відновлення після розтяжки. Підготовка кваліфікованих виконавців та викладачів хореографічних дисциплін в дитячих та дорослих хореографічних колективах з врахуванням специфічних задач, умов і контингенту учасників хореографічних колективів різних типів і видів танцювального мистецтва (студія або ансамбль класичного танцю, народного танцю, естрадного і джаз-танцю тощо; балетного театру), підготовка висококваліфікованих викладачів хореографічних дисциплін в новітніх мистецьких закладах освіти, середній та вищій школі. Цілі курсу: підвищити професійний рівень фізичної підготовки танцівника за допомогою розтяжки. Розтяжка удосконалює та підтримує професійну фізичну форму танцівника. Навчити правильно проводити тренаж розтяжки, на практиці застосовувати отримані знання.
Література для вивчення дисципліни	Книги які знаходяться на google диску потребують доступу. При запиті доступу вкажіть свою фамілію та посаду. Основна література: 1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с. 2. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід Володимира Андрійовича Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю / Ю. Безпаленко, Г. Горбачук // Вісник Львівського університету : зб. наук. праць. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 62–65. – (Серія мистецтвознавство; вип. № 14). file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/3115-6690-1-PB.pdf 3. Основи фізичної реабілітації – Режим доступу до ресурсу :

	<p>https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2%20Naukova_metodyhna_liter_metod_rec_PhR_SM/Pocibnic%20Osnovu%20fizreabiliti.pdf Додаткова література:</p> <p>4. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід учнів Вичегжаніна В. А. у системі формування основ класичного танцю: голова (частина перша) / Ю. Безпаленко, А. Іващишин // Музичне мистецтво ХХІ століття – історія, теорія, практика : науковий журнал. Інституту музичного мистецтва Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – Дрогобич – Кельце – Каунас – Алмата : Посвіт, 2017. – Вип. 2 – С. 104–110. (ISSN 2518-721X, збірник включений до міжнародних науково-метричних баз РІНЦ та Google Scholar).</p> <p>5. Вправи на розтяжку. Грудні + біцепси + плечі – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=09_4CswTfQo</p> <p>6. «Дряблі ручки» – тонус і розтяжка для рук – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=otjOI5Shmgk</p> <p>7. Літовченко О. А. Дихання в хореографії як фізіологічний процес в організмі танцівника / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О.Плахотнюк]. – Львів : Кафедра режисури та хореографії ЛНУ ім. І. Франка, 2017. – С. 57–66. дихання в хореографії як фізіологічний процес в організмі танцівника</p> <p>8. Мої розігрів та розтяжка – домашній балетний клас від Марії Хоревої – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=s7S0NQur-ws</p> <p>9. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – Київ : Олімп. література, 2000. – 422 с.</p> <p>10. Розмінка перед тренуванням – Режим доступу до ресурсу : https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2%20Naukova_metodyhna_liter_metod_rec_PhR_SM/Pocibnic%20Osnovu%20fizreabiliti.pdf</p> <p>11. Розтяжка для ніг. Повільно спокійно для хорошого здоров'я і для будь-якого віку – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=FURz0HUNVc</p> <p>12. Розтяжка для плечей і шиї – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=7b0GQNdz7Nc</p> <p>13. Розтяжка і вправи для спини – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=8CKjRL8Yc3Y</p> <p>14. Сосіна В. Методичні особливості розвитку гнучкості в хореографії та спорті / Сосіна В., Руда І. // Кінезіологія танцю : колект. моногр. / за заг. ред. О. А. Плахотнюка. – Львів : Сполум, 2020. – С.137–145.</p> <p>15. Як прибрати біль у попереку. Розтяжка на 10 хвилин – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=LfQSAKib62o</p>
Обсяг курсу	<u>90</u> годин аудиторних занять. З них <u>32</u> практичних занять та <u>58</u> годин самостійної роботи.
Очікувані результати навчання	<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - як підготувати тіло танцівника до розтяжки; - як розтягуватись не травмуючи тіло танцівника; - основні вправи, що розтягують м'язи танцівника; - основні правила, що допомагають відновити м'язи танцівника після розтяжки; <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готувати та розігрівати м'язи танцівника до розтяжки; - розтягуватись самостійно, розтягувати інших; - відновлювати м'язи після розтяжки; - застосовувати придбані в процесі навчання знання на практиці.

	<p>Вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Основи розтяжки» підсилює та поглиблює досягнення програмних результатів</p> <p>ПР11. Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.</p> <p>ПР15. Мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін.</p> <p>ПР17. Мати навички викладання фахових дисциплін, створення необхідного методичного забезпечення і підтримки навчання здобувачів освіти.</p>
Ключові слова	Розтяжка, м'язи.
Формат курсу	Очний /заочний
Теми	<p>Тема 1. Розігрів м'язів за допомогою самомасажу.</p> <p>Тема 2. Підготовка тіла танцівника за допомогою вправ хореографічного тренажу, що розігрівають м'язи.</p> <p>Тема 3. Розтяжка м'язів ніг.</p> <p>Тема 4. Розтяжка м'язів рук.</p> <p>Тема 5. Гнучкість спини.</p> <p>Тема 6. Розтяжка м'язів шиї.</p> <p>Тема 7. Відновлення м'язів після розтяжки.</p>
Підсумковий контроль, форма	Залік в 3 семестрі – на денній формі навчання, 4 семестрі – на заочній формі навчання у вигляді практичного показу.
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують хорошої фізичної підготовки та гарні фізичні данні.
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Практична робота, тренувальні вправи, розповідь, пояснення, демонстрація, спостереження, робота у парі, робота з предметами.
Необхідне обладнання	Станок, спеціальна підлога, каремати, блоки, ролики та валики для розтяжки, ремені, еспандери та резинки для розтяжки, техніка, що відтворює музику, флешка.
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	<p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням:</p> <ul style="list-style-type: none"> • практичні/самостійні тощо : 25% семестрової оцінки; максимальна кількість балів 25 • контрольні заміри (модулі): 25% семестрової оцінки; максимальна кількість балів 25 • іспит/залік: 50% семестрової оцінки. Максимальна кількість балів 50 <p>Підсумкова максимальна кількість балів 100</p> <p>Письмові роботи: Очікується, що студенти виконають декілька видів письмових робіт (есе, вирішення кейсу). Академічна доброчесність: 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. Відвідання занять 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-</p>

	<p>якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.</p> <p>Література. 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>Політика виставлення балів. 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>
<p>Питання до заліку.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Види самомасажу, що розігрівають та готують м'язи танцівника до розтяжки? 2. Основні вправи хореографічного тренажу, що розігрівають та готують м'язи танцівника до розтяжки? 3. М'язи ніг, що потребують розтягнення? 4. Вправи, що допомагають розтягнути м'язи ніг? 5. М'язи рук, що потребують розтягнення? 6. Вправи, що допомагають розтягнути м'язи рук? 7. М'язи тулуба, що беруть участь у гнучкості спини? 8. Вправи, що допомагають розвинути гнучкість спини? 9. Вправи, що допомагають розтягнути м'язи шиї? 10. Як відновити м'язи тіла після розтяжки? 11. Вправи, що допомагають відновити стан тіла танцівника після розтяжки?
<p>Опитування</p>	<p>Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.</p>

СХЕМА КУРСУ

Тиж. /	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності	Література Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
1, 2/	МОДУЛЬ І. Основи розтяжки. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Підготовка м'язів до розтяжки. Тема 1. Розігрів м'язів за допомогою самомасажу.	практичне заняття	1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с. 2. Основи фізичної реабілітації – Режим доступу до ресурсу : https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2%20Naukova_metody_hna_liter_metod_rec_PhR_SM/Pocibnic%20Osnovu%20fizreabiliti.pdf 3. Розмінка перед тренуванням – Режим доступу до ресурсу : https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2%20Naukova_metody_hna_liter_metod_rec_PhR_SM/Pocibnic%20Osnovu%20fizreabiliti.pdf	<i>Пояснення та відпрацювання правильного розігріву м'язів тіла танцівника за допомогою самомасажу.</i> (ден. ф. - 4 год.) (заоч. ф. – 1 год.)	2 тижня
3, 4/	Тема 2. Підготовка тіла танцівника за допомогою вправ хореографічного тренажу, що розігрівають м'язи.	практичне заняття	1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с. 2. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід Володимира Андрійовича Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю / Ю. Безпаленко, Г. Горбачук // Вісник Львівського університету : зб. наук. праць. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 62–65. – (Серія мистецтвознавство; вип. № 14). file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/3115-6690-1-PB.pdf 3. Мої розігрів та розтяжка – домашній балетний клас від Марії Хоревої – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=s7S0NQu-g-ws	<i>Пояснення та відпрацювання правильного розігріву м'язів тіла танцівника за допомогою різних видів хореографічного тренажу.</i> (ден. ф. - 4 год.) (заоч. ф. – 1 год.)	2 тижня
5, 6/	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Розтяжка основних частин тіла. Тема 3. Розтяжка м'язів ніг.	практичне заняття	1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с. 2. Розтяжка для ніг. Повільно спокійно для хорошого здоров'я і для будь-якого віку – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=-FURz0HUNVc 3. Сосіна В. Методичні особливості розвитку гнучкості в хореографії та спорті / Сосіна В., Руда І. // Кінезіологія танцю : колект. моногр. / за заг. ред. О. А. Плахотнюка. – Львів : Сполом, 2020. – С.137–145.	<i>Пояснення та відпрацювання правильного розтягнення м'язів ніг танцівника.</i> (ден. ф. - 4 год.) (заоч. ф. – 1 год.)	2 тижня
7, 8/	Тема 4. Розтяжка м'язів рук.	практичне заняття	1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с. 2. «Дряблі ручки» – тонус і розтяжка для рук – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=otjO15Shmgk 3. Розтяжка для плечей і шиї – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=7b0GQNdz7Nc	<i>Пояснення та відпрацювання правильного розтягнення м'язів рук танцівника.</i> (ден. ф. - 4 год.) (заоч. ф. – 1 год.)	2 тижня
9,	Тема 5.		1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости /	<i>Пояснення та</i>	

10/	Гнучкість спини.	практичне заняття	<p>Майкл Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с.</p> <p>2. Вправи на розтяжку. Грудні + біцепси + плечі – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=09_4CswTfQo</p> <p>3. Розтяжка і вправи для спини – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=8CKjRL8Yc3Y</p> <p>4. Як прибрати біль у попереку. Розтяжка на 10 хвилин – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=LfQSAKi b62o</p>	<p><i>відпрацювання вправ, що розробляють гнучкість м'язів спини танцівника.</i></p> <p>(ден. ф. - 4 год.) (заоч. ф. – 1 год.)</p>	2 тижня
11, 12/	Тема 6. Розтяжка м'язів шиї.	практичне заняття	<p>1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с.</p> <p>2. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід учнів Вичегжаніна В. А. у системі формування основ класичного танцю: голова (частина перша) / Ю. Безпаленко, А. Іващишин // Музичне мистецтво XXI століття – історія, теорія, практика : науковий журнал. Інституту музичного мистецтва Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – Дрогобич – Кельце – Каунас – Алмата : Посвіт, 2017. – Вип. 2 – С. 104–110. (ISSN 2518-721X, збірник включений до міжнародних науково-метричних баз РІНЦ та Google Scholar).</p> <p>3. Розтяжка для плечей та шиї – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=7b0GQNd z7Nc</p>	<p><i>Пояснення та відпрацювання правильного розтягнення м'язів шиї танцівника.</i></p> <p>(ден. ф. - 4 год.) (заоч. ф. – 1 год.)</p>	2 тижня
13, 14, 15, 16/	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Відновлення тіла танцівника після розтяжки. Тема 7. Відновлення м'язів після розтяжки.	практичне заняття	<p>1. Літовченко О. А. Дихання в хореографії як фізіологічний процес в організмі танцівника / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О.Плахотнюк]. – Львів : Кафедра режисури та хореографії ЛНУ ім. І. Франка, 2017. – С. 57–66. дихання в хореографії як фізіологічний процес в організмі танцівника</p> <p>2. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – Київ : Олімп. література, 2000. – 422 с.</p> <p>3. Основи фізичної реабілітації – Режим доступу до ресурсу : https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2%20Naukova_metody_hna_liter_metod_rec_PhR_SM/Pocibnic%20Osnovu%20fizreabiliti.pdf</p>	<p><i>Пояснення та відпрацювання правильного вправ та технік, які відновлюють м'язи тіла танцівника після розтяжки.</i></p> <p>(ден. ф. - 8 год.) (заоч. ф. – 2 год.)</p>	4 тижня
16/	Залік	відкритий урок			