

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

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

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(вибіркова дисципліна)
«Стретчінг»

що викладається в межах освітньої ОП «Хореографія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
для здобувачів:
галузі знань 02 «Культура і мистецтво»
спеціальності 024 «Хореографія»

для студентів денної / заочної форми навчання

Львів

Назва курсу	Стретчінг
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 «Стретчінг» є вибірковою навчальною дисципліною з спеціальності 024 Хореографія для освітньої програми Бакалавр Хореографія, яка викладається один семестр, 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 «Стретчінг».
Мета та цілі курсу	Метою викладання вибіркової дисципліни «Стретчінг» є надання знань про розтяжку, якою займаються професійні танцівники, акробати та гімнасти. 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 інтенсивної розтяжки, яка використовується професійними танцівниками, акробатами та гімнастами. 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 вказуйте 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 : https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2%20Naukova

	<p>_metodyhna_liter_metod_rec_PhR_SM/Росибниц%20Основу%20физреабилити.pdf</p> <p>4. Петрина Р. Основна гімнастика / Петрина Р., Бубела О. // Навчально-методичний посібник// - Львів : Українські технології, 2002. - 114 с.</p> <p>5. Цацулін Павло «Розтяжка-розслабленням» – Режим доступу до ресурсу : https://royallib.com/read/tsatsulin_pavel/rastyagka_rasslableniem.html#204</p> <p>Додаткова література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Акробатика. Школа Дивосвіт Люботин. Дистанційна освіта 2021 Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=8PZiz9mjtZg 2. Акробатика: 1 тренування – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=NfTDklTSPes 3. Акробатика 13.05.2017 1й юнацький розряд 1а вправа – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=V7R5CzuYC3Y 4. Акройого – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=otfq3fuvAs 5. Акройого для початківців Харків – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=WdZfZu9FIdQ 6. Гімнастика складні акробатичні елементи / Gymnastics complex acrobatic elements – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=5qD19QTQyLk 7. Мої розігрів та розтяжка – домашній балетний клас від Марії Хоревої – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=s7S0NQurws&t=742s 8. Нормативи в художній гімнастиці старша група 2019/Delivery of standards Rhythmic Gymnastics – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=GaLktU4IUi4 9. Ранкове тренування: як гімнасти роблять зарядку. – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=-zIgbA0zP04 10. Розминка гімнастів: володіння тілом 80 lvl – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=ic6GXDA_Op8 11. Розминка перед тренуванням – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=uTppTS0hFOE&t=1s 12. 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. 13. Старша група - тренування на вулиці - художня гімнастика Початок / Senior group - rg beginning – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=aM3eBW39JJU 14. Танцювальна акробатика початківець – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=PcVw9mR3LD4 15. Уроки художньої гімнастики: Розтяжка спини Як розтягнути спину – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=kf5c_RhT6fg 16. Фрагмент відкритого уроку з партерної гімнастики в DeLaDanse ballet school Харків – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=HNlboDZup2o 17. Художня гімнастика «Загальна розминка» для дівчаток 8-11 років – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=_WXUtZydT7Y 18. Художня гімнастика старша група трюки / Rhythmic gymnastics senior group – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=YYFq9MMlnNU 19. Як покращити свою виворотність (балет удома). – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=R0zeBgUnYls
<p>Обсяг курсу</p>	<p>Денна форма навчання: <u>90</u> годин аудиторних занять. З них <u>32</u> практичних занять та <u>58</u> годин самостійної роботи.</p>

<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - як підготувати тіло танцівника до інтенсивної розтяжки; - які види розтяжки використовують професійні танцівники, акробати та гімнасти; - основні вправи, що інтенсивно розтягують м'язи танцівника; - основні правила, що допомагають відновити м'язи танцівника після інтенсивної розтяжки; <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готувати та розігрівати м'язи танцівника до інтенсивної розтяжки; - інтенсивно розтягуватись самостійно, розтягувати інших; - відновлювати м'язи після інтенсивної розтяжки; - застосовувати придбані в процесі навчання знання на практиці. <p>Вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Стренчинг» 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>
<p>Ключові слова</p>	<p>Інтенсивна розтяжка, м'язи, динамічна розтяжка, статична розтяжка.</p>
<p>Формат курсу</p>	<p>Очний /заочний</p>
<p>Теми</p>	<p>Тема 1. Розігрів м'язів за допомогою тренажу класичного танцю. Тема 2. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла артистів балету. Тема 3. Розігрів м'язів за допомогою тренажу спортивної та художньої гімнастики. Тема 4. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла гімнастів. Тема 5. Розігрів м'язів за допомогою тренажу спортивної акробатики. Тема 6. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла акробатів.</p>
<p>Підсумковий контроль, форма</p>	<p>Залік</p>
<p>Пререквізити</p>	<p>Курс вивчається по освоєння курсу «Основи розтяжки» для вивчення курсу студенти потребують хорошої фізичної підготовки та гарні фізичні данні.</p>
<p>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</p>	<p>Практична робота, тренувальні вправи, розповідь, пояснення, демонстрація, спостереження, робота у парі, робота з предметами.</p>
<p>Необхідне обладнання</p>	<p>Станок, спеціальна підлога, каремати, блоки, ролики та валики для розтяжки, реміні, еспандери та резинки для розтяжки, техніка, що відтворює музику, флешка.</p>
<p>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</p>	<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-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом. 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. Вправи тренажу класичного танцю, що підготовлюють м'язи танцівника до інтенсивної розтяжки? 2. Вправи спортивної гімнастики, що підготовлюють м'язи танцівника до інтенсивної розтяжки? 3. Вправи художньої гімнастики, що підготовлюють м'язи танцівника до інтенсивної розтяжки? 4. Вправи спортивної акробатики, що підготовлюють м'язи танцівника до інтенсивної розтяжки? 5. Особливості розтяжки артистів балету? 6. Вправи тренажу класичного танцю, що підвищують гнучкість тіла танцівника? 7. Особливості розтяжки спортивних гімнастів? 8. Вправи тренажу спортивної гімнастики, що підвищують гнучкість тіла танцівника? 9. Особливості розтяжки художніх гімнастів? 10. Вправи тренажу художньої гімнастики, що підвищують гнучкість тіла танцівника? 11. Особливості розтяжки акробатів? 12. Вправи тренажу спортивної акробатики, що підвищують гнучкість тіла танцівника? 13. Вправи, що допомагають відновити стан тіла танцівника після інтенсивної 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
I/	МОДУЛЬ І. Інтенсивна розтяжка. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Розтяжка артистів балету. Тема 1. Розігрів м'язів за допомогою тренажу класичного танцю.	практичне заняття	1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с. 2. Мої розігрів та розтяжка – домашній балетний клас від Марії Хоревої – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=s7S0NQur-ws&t=742s 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%20Ocnovu%20fizreabiliti.pdf 4. Розминка перед тренуванням – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=uTppTS0hFOE&t=1s	<i>Пояснення та відпрацювання правильного розігріву м'язів тіла танцівника за допомогою тренажу класичного танцю.</i>	1 тиждень
2, 3, 4, 5, 6/	Тема 2. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла артистів балету.	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=s7S0NQur-ws 4. Цацулін Павло «Розтяжка-розслабленням» – Режим доступу до ресурсу : https://royallib.com/read/tsatsulin_pavel/rastyagka_rasslableniem.html#20480 5. Як покращити свою виворотність (балет удома). – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=R0zeBgUnYls	<i>Пояснення та відпрацювання правильного розтягнення м'язів тіла танцівника. Підвищення гнучкості за допомогою інтенсивної розтяжки, яка використовується танцівниками класичного танцю. Відновлення м'язів після інтенсивної розтяжки.</i>	5 тижнів
7/	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Гімнастична розтяжка. Тема 3. Розігрів м'язів за допомогою тренажу спортивної та художньої гімнастики.	практичне заняття	1. Петрина Р. Основна гімнастика / Петрина Р., Бубела О. // Навчально-методичний посібник// - Львів : Українські технології, 2002. - 114 с. 2. Ранкове тренування: як гімнасти роблять зарядку. – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=-zIgBa0zP04 3. Розминка гімнастів: володіння тілом 80 lvl – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=ic6GXDA_Op8 4. Художня гімнастика «Загальна розминка» для дівчаток 8-11 років – Режим доступу до ресурсу :	<i>Пояснення та відпрацювання правильного розігріву м'язів тіла танцівника за допомогою тренажу спортивної та художньої гімнастики.</i>	1 тиждень

			https://www.youtube.com/watch?v=_WXUtZydT7Y		
8, 9, 10, 11/	Тема 4. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла гімнастів.	практичне заняття	<ol style="list-style-type: none"> 1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с. 2. Нормативи в художній гімнастиці старша група 2019/Delivery of standards Rhythmic Gymnastics – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=GaLktU4IU4 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 4. 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. 5. Старша група - тренування на вулиці - художня гімнастика Початок / Senior group - rg beginning – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=aM3eBW39JJU 6. Уроки художньої гімнастики: Розтяжка спини Як розтягнути спину – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=kf5c_RhT6fg 	<p><i>Пояснення та відпрацювання правильного розтягнення м'язів тіла танцівника. Підвищення гнучкості за допомогою інтенсивної розтяжки, яка використовується у тренажі спортивної та художньої гімнастики. Відновлення м'язів після інтенсивної розтяжки.</i></p> <p>(ден. ф. - 8 год.) (заоч. ф. – 2 год.)</p>	4 тижня
12/	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Акробатична розтяжка. Тема 5. Розігрів м'язів за допомогою тренажу спортивної акробатики.	практичне заняття	<ol style="list-style-type: none"> 1. Акробатика. Школа Дивосвіт Люботин. Дистанційна освіта 2021 Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=8PZiz9mjtZg 2. Акробатика: 1 тренування – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=NfTDkITCPes 3. Акройого – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=otfq3fuvAs 4. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с. 	<p><i>Пояснення та відпрацювання правильного розігріву м'язів тіла танцівника за допомогою тренажу акробатики.</i></p>	1 тиждень
13, 14, 15, 16/	Тема 6. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла акробатів.	практичне заняття	<ol style="list-style-type: none"> 1. Акробатика 13.05.2017 1й юнацький розряд 1а вправа – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=V7R5CzuYC3Y 2. Акройого для початківців Харків – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=WdZFu9FIdQ 3. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с. 4. Гімнастика складні акробатичні елементи / Gymnastics complex acrobatic elements – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=5qD19QTQyLk 5. 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><i>Пояснення та відпрацювання правильного розтягнення м'язів тіла танцівника. Підвищення гнучкості за допомогою інтенсивної розтяжки, яка використовується у тренажі стрибковій, силовій, партерній та цирковій гімнастики.</i></p>	

			<p>6. Танцювальна акробатика початківець – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=PcVw9mR3LD4</p> <p>7. Фрагмент відкритого уроку з партерної гімнастики в DeLaDanse ballet school Харків – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=HNlboDZup2o</p> <p>8. Художня гімнастика старша група трюки / Rhythmic gymnastics senior group – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=YYFq9MMlnNU</p>	<i>Відновлення м'язів після інтенсивної розтяжки.</i>	
16/	Залік	відкритий урок			4 тижня