МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ
Кафедра режисури та хореографії

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
В.о.декана факультету культури і мистецтв
_____ проф. М. В. Гарбузюк
від 28 грудня 2021 року 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Гімнастичні елементи в хореографічному мистецтві»

(шифр і назва навчальної дисципліни)

циклу професійної та практичної підготовки
Дисципліна вільного вибору студента

Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський) рівень**(денна та заочна форма навчання)

з галузі знань **02 Культура і мистецтво**
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність **024 Хореографія**
(шифр і назва спеціальності)

освітньо-професійна програма **Хореографія**
(назва ОП)

Львів 2021

Робоча програма **«Гімнастичні елементи в хореографічному мистецтві»** циклу професійної та практичної підготовки» Дисципліна вільного вибору» для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (денна та заочна форма навчання)_освітньо-професійної програми «Хореографія», спеціальність 024 «Хореографія». – Львів, 2021 – 15 с.

Розробник програми: **доцент, кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри режисури та хореографії О.А.Плахотнюк**

Розроблено та внесено Львівським національним університетом імені Івана Франка, факультет культури і мистецтв кафедрою режисури та хореографії.

Протокол № 8 від «20» січня 2021 р.

Завідувач кафедрою проф. Ф. Стригун _____
(прізвище та ініціали) (підпис)

Схвалено методичною комісією за спеціальність 024 «Хореографія»
(шифр, назва)

Протокол № 9 від «20» січня 2021р.

Голова доц. О. Плахотнюк _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

©Плахотнюк О., 2021

Опис навчальної дисципліни
«Гімнастичні елементи в хореографічному мистецтві»

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 3</td><td>Галузь знань
02 Культура і мистецтво
(шифр і назва)</td><td colspan="2" rowspan="3">за вибором</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 90</td><td>Спеціальність
024 Хореографія
(шифр і назва)</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td rowspan="15">Освітньо-професійна програма
«Хореографія»
(оновлена 2021 р)
Перший рівень вищої освіти
(бакалавр)
Кваліфікація: бакалавр хореографії.</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td rowspan="14">Тижневих годин для денної форми навчання:

аудиторних – 2

всього самостійної роботи студента на семестр – 58 годин</td><td>II-й</td><td>II-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>3-й</td><td>3-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>- год.</td><td>- год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>32 год.</td><td>8 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>- год.</td><td>- год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>58 год.</td><td>82 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання: год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю:</td></tr>
<tr><td colspan="2">залік</td></tr>
</table>

Дисципліни вільного вибору циклу професійної та практичної підготовки ОП Хореографія кафедри режисури та хореографії формуються відповідно Положення «Про порядок забезпечення вільного вибору здобувачами витої освіти навчальних дисциплін у Львівському національному університеті імені Івана Франка» протокол ВР ЛНУ ім. І. Франка 77/11 від 29.11.2019 року.

Здобувачі спеціальності 024 Хореографія мають можливість подавати пропозиції щодо формування переліку дисциплін вільного вибору студента (освітній компонент ПП2.1.2.01 «Дисципліна вільного вибору» навчального плану 2021 року). Відповідно кафедра режисури та хореографії проводить опитування серед студентів спеціальності 024 «Хореографія) в листопаді попереднього курсу та вивчає пропозиції студентів щодо їх зацікавлення у формуванні індивідуальної освітньої траєкторії.

За результатами проведеного опитування науково-педагогічні працівники розробляють (доповнюють) запропонований перелік дисциплін. Перелік і опис вибіркових дисциплін опубліковується до 1 січня поточного навчального року на веб-сторінках факультетів згідно Університетського стандарту опису вибіркових дисциплін.

Запис на вибіркові дисципліни проводиться згідно Положення «Про порядок забезпечення вільного вибору здобувачами витої освіти навчальних дисциплін у Львівському національному університеті імені Івана Франка».

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: більш поглиблене засвоєння студентами теоретичних, практичних основ хореографічних дисциплін в частості гімнастичних елементи в хореографічному мистецтві, правил, характеру виконання рухів, послідовність їх вивчення, загальних зауважень.

Завдання: оволодіння практичними навичками виконання, підготовки та проведення уроку з гімнастики та акробатики в обсязі, необхідному для становлення спеціаліста – бакалавра хореографії, виконавця, вчителя хореографічних дисциплін, керівника танцювального колективу, артиста балету.

У результаті вивчення курсу студенти повинні

знати:

- теоретично-практичний матеріал з гімнастичних елементів в хореографічному мистецтві;
- понятійно-категоріальний знання з гімнастики в хореографічному мистецтві;
- термінологію гімнастики;
- методику виправлення фізичних вад тіла за допомогою гімнастичних елементів;
- систему укріплення м’язів тіла за допомогою гімнастичних елементів;
- систему розвитку гнучкості людського тіла;
- знати витоки гімнастики;
- знати провідних діячів мистецтва гімнастики.

уміти:

- самостійно аналізувати методику викладання гімнастичних елементів в хореографічному мистецтві;

- застосовувати методику виконання гімнастичних елементів в хореографічному мистецтві;
- на практиці застосовувати отримані теоретичні знання;
- володіти навчально-програмною та методичною документацією та уміти використовувати їх для формування змісту навчання;
- уміти робити відбір навчального матеріалу з рекомендованих програмою підручників та методичних посібників;
- уміти зробити правильний вибір змісту навчального матеріалу;
- застосовуючи теоретичні знання з методики побудови уроку та використовуючи методичну літературу, визначати співрозмірність тривалості частин уроку;
- організовувати вибудовувати заняття з гімнастичних та акробатичних елементів в хореографічному мистецтві;
- проводити контроль та самоконтроль під час виконання вправ гімнастичних та акробатичних елементів;
- складати комплекс вправ з гімнастичних елементів;
- методично рекомендувати дозування вправ з гімнастичних елементів.

Вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Гімнастичні елементи в хореографічному мистецтві» **підсилює та поглиблює** досягнення програмних програмних результатів

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.

ПР19. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

1. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Гімнастичні елементи в хореографічному мистецтві

Тема 1: Техніка безпеки і правила поведінки під час занять і виконання спортивних елементів.

Техніка безпеки і правила поведінки під час занять і виконання спортивних елементів.

Кожен раз при вивченні нового і повторенні вивченого матеріалу слід наголошувати про можливі помилки і старатись запобігати їх появ, а при виникненні таких ситуації, як правильно з меншою шкодою для здоров'я виправляти їх.

Література: 1,2,9,10,12,34

Тема 2: Стройові і порядкові вправи. Вправи, які сприяють розвиткові сили.

Стройові і порядкові вправи. До цього розділу належить: шикування групи, рівняння, розрахунок, повірка присутніх, привітання, навчання поворотів, різні форми ходьби і бігу, фігурне маршірування. Але перш ніж давати матеріал з

фігурного маршерування, треба ознайомити учасників з умовними точками залу приміщення в якому відбуваються заняття.

Вправи, які сприяють розвиткові сили.

Проводяться заняття з тими вправами які можна виконувати в танцювальному залі. Вправи для рук і плечового пояса. Вправи для шиї і корпусу. Вправи для ніг.

Література:10,23,31,34,37,38,41,46.

Тема 3: Вправи для розвитку рухомості в хребті. «Хвиля».

Вправи для розвитку рухомості в хребті.

Хребет – орган малорухомий і якщо не займатися розвитком його рухомості, то людина не зуміє робити багатьох рухів і може втратити правильну поставу, пластичну виразність корпуса. Хребет треба «розслабити», і для цього є цілий ряд вправ від простих до найскладніших, сидячи на підлозі, різноманітні нахили і перегинання.

«Хвиля» виконується руками, корпусом. Вивчаються «хвилі» різного напрямку руху: зверху вниз і навпаки, з боку в бік і так далі. Хвиля руками. Хвиля кистю. Рухи подібні до хвилі. Хвилі корпусом. Цільна хвиля в різних напрямах.

Література:10,23,31,34,37,38,41,46.

Тема 4: Пружинні рухи. Вправи в розслабленні.

Пружинні рухи.

Вдосконалення і розвиток такої якості, якою є пружність, так само необхідні виконавцям сучасного естрадного танцю, як і «хвиля». Підготовчі вправи: присідання з опором партнера. Пружинний рух ногами. Пружинний рух ногами з зупинкою на носочок. Пружинний рух на одній нозі, в темпі , з стрибком. Пружинний рух з обертом. Попереміннний рух пружинний рух з кроком. Пружинні рухи руками в парі.

Вправи в розслабленні.

Вони виразні самі по собі, і їх охоче виконують гуртківці. Цю обставину треба врахувати і частіше давати в уроці елементи розслаблення, щоб навчити виконавців цього мистецтва. Вміння розслабляти групу непрацюючих м’язів під час роботи іншої групи – майстерність. Найпростіше, мабуть – розслабити м’язи шиї, і тоді голова «впаде» вперед, назад, убік. Стоячи розслабляти кисті рук, передпліччя, плечі. У положенні стоячи на колінах можна розслабити корпус. Якщо лягти на підлогу, то можна робити розслаблення гомілок по черзі або разом. Приділяти достатню увагу частковому розслабленню, треба ознайомити з розслабленням усього тіла: а) послідовним, коли розслабляються спочатку м’язи шиї, рук, плечей, корпуса, ніг і б) одночасним, коли в розслабленні участь беруть усі м’язи, в результаті, природно настає падіння. Ці вправи можна робити послідовно й одночасно. Уміти впасти, «виключити» частину тіла вдається не відразу. Чергування напруження з розслабленням дає змогу працюючому органові відпочивати перед виконанням нової роботи.

Література:10,23,31,34,37,38,41,46.

Тема 5: Змахи руками, ногами. Вправи, які розвивають силу рук.

Змахи руками, ногами.

Наступні немаловажні специфічні вправи називають в змахами. Їх можна виконувати руками (в хореографії пор-де-бра), ногами (в хореографії гранд батман жете), корпусом або всім тілом, у цьому разі рух називається цілісним в махом. Його можна тренувати тільки після того, як опрацьовано «хвилю», цілісний мах – це швидка «хвиля».

Вправи, які розвивають силу рук.

Неабияку роль у виконанні спортивних елементів в сучасному танці відіграють руки. Це вони підкидають і ловлять, спрямовують і зупиняють роботу предмета. Руками виконуються захвати, підтримки, упори і поштовхи. Це, так би мовити, фізична, спортивна сторона. Друга якість рук – виразність. За нею можна впізнати найрізноманітніші характери, образи, настрої які показує виконавець.

Згинання і розгинання (по черзі). Одночасне напруження згинання всіх пальців і ковзаючи розгинання їх по долоні в променево запястному суглобі. Згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах. Крутіння руками в ліктьових і плечових суглобах, і нарешті, найрізноманітніші вправи на згинання, і розгинання рук, перебуваючи в упорі лежачи. У справах для розвитку сили рук треба зберігати почуття міри, щоб не порушувалась м’якість рухів, тонку м’язова чутливість.

Література:10,23,31,34,37,38,41,46.

Тема 6: Повороти. Крок і біг. Стрибки.

Повороти.

Повороти та оберти, їх виконання таке ж, як на заняттях з хореографії, тому тут вони вдосконалюються і стають складовою частиною розучуваних елементів.

Крок і біг.

Специфічні кроки і біг безумовно збагачують танець, вносять свіжість, розширюють рамки виразних рухів і добре поєднуються з хореографією. Перекітний крок, пружинний крок, гострий крок, високий крок, широкий крок, перекат ний біг, легкий біг, широкий біг.

Стрибки вивчаються в залежності від їх ступеня складності: стрибок випрямившись, стрибок прогнувшись, скачок, закритий стрибок, відкритий стрибок, стрибок кроком, підбивний стрибок, стрибок, зігнувши ноги назад, стрибок кільцем однією ногою, стрибок кільцем двома ногами, перекидний стрибок у кільце, стрибок кроком у кільце, стрибок зі зміною ніг у шпагат.

Література:10,17,23,31,34,37,38,41,46,47.

Тема 7: Шпагати. Рівновага. «Мости».

Шпагатом ми називаємо положення сидячи на підлозі з гранично розведеними ногами. Для нього характерні доторкання до підлоги всією поверхнею ніг. Прямий (поперековий) шпагат. Шпагат правою (лівою) ногою. Напівшпагат. Шпагат кільцем. Розвороти в шпагаті.

Рівновага.

Рівновага – статичне положення, при якому виконавець стоїть на одній

нозі. Технічно правильно виконання характеризується точністю прийнятої пози і читка фіксація без коливань не менше 3 секунд. З зігнутою ногою, «латочка», з шпагатом, кільцем і т.д.

«Мости». називають дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла людини, оберненої спиною до опорної площини, тобто до підлого, з опорою руками і ногами. Найпростіший міст. Міст на одну ногу. Міст на одну руку й одну ногу. Міст стоячи на колінах. Міст спираючись на передпліччя, та ін.

Література:10,17,23,31,34,37,38,41,46.

Тема 8: Танцювальні елементи в гімнастиці

Праця викладача гімнастики тісно пов'язана з роботою постановника - балетмейстера, при створенні і відпрацюванні хореографічних номерів з спортивними елементами, необхідно відпрацьовувати їх на заняттях окремо в тій послідовності як вони використовуються в танці. Також треба бути присутнім при відпрацюванні номеру під час репетицій, з виправлянням помилок учасників номеру.

Література:10,17,23,31,34,37,38,41,46.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Гімнастичні елементи в хореографічному мистецтві												
Тема 1: Техніка безпеки і правила поведінки під час занять і виконання спортивних елементів.	11		4			7	11		1			10
Тема 2: Стройові і порядкові вправи. Вправи, які сприяють розвиткові сили.	12		4			8	11		1			10
Тема 3: Вправи для розвитку рухомості в хребті. «Хвиля».	11		4			7	11		1			10
Тема 4: Пружинні рухи. Вправи і розслабленні.	11		4			7	11		1			10
Тема 5: Змахи руками, ногами. Вправи, які розвивають силу рук	11		4			7	11		1			10
Тема 6: Повороти. Крок і біг. Стрибки.	11		4			7	11		1			10
Тема 7: Шпагати. Рівновага. «Мости».	11		4			7	11		1			10
Тема 8: Танцювальні елементи в гімнастиці	12		4			8	13		1			12
Разом за змістовим модулем 1	***42***		***32***			***58***			***8***			***82***

5. Теми семінарських/практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1: Техніка безпеки і правила поведінки під час занять і виконання спортивних елементів.	4
2	Тема 2: Стройові і порядкові вправи. Вправи, які сприяють розвиткові сили	4
3	Тема 3: Вправи для розвитку рухомості в хребті. «Хвиля».	4
4	Тема 4: Пружинні рухи. Вправи в розслабленні.	4
5	Тема 5: Змахи руками, ногами. Вправи, які розвивають силу рук.	4
6	Тема 6: Повороти. Крок і біг. Стрибки.	4
7	Тема 7: Шпагати. Рівновага. «Мости».	4
8	Тема 8: Танцювальні елементи в гімнастиці	4

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1: Техніка безпеки і правила поведінки під час занять і виконання спортивних елементів.	4
2	Тема 2: Стройові і порядкові вправи. Вправи, які сприяють розвиткові сили	4
3	Тема 3: Вправи для розвитку рухомості в хребті. «Хвиля».	4
4	Тема 4: Пружинні рухи. Вправи в розслабленні.	4
5	Тема 5: Змахи руками, ногами. Вправи, які розвивають силу рук.	4
6	Тема 6: Повороти. Крок і біг. Стрибки.	4
7	Тема 7: Шпагати. Рівновага. «Мости».	4
8	Тема 8: Танцювальні елементи в гімнастиці	4

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1: Техніка безпеки і правила поведінки під час занять і виконання спортивних елементів.	4
2	Тема 2: Стройові і порядкові вправи. Вправи, які сприяють розвиткові сили	3
3	Тема 3: Вправи для розвитку рухомості в хребті. «Хвиля».	3
4	Тема 4: Пружинні рухи. Вправи в розслабленні.	3
5	Тема 5: Змахи руками, ногами. Вправи, які розвивають силу рук.	3
6	Тема 6: Повороти. Крок і біг. Стрибки.	3
7	Тема 7: Шпагати. Рівновага. «Мости».	4
8	Тема 8: Танцювальні елементи в гімнастиці	4

8. Індивідуальні завдання

- Термінологія гімнастичних елементів.
- Виправлення фізичних вад тіла за допомогою гімнастичних елементів в хореографічному мистецтві танцювальної аеробіки.
- Гімнастика – як система укріплення м’язів тіла.
- Гімнастичні елементи як – система розвитку гнучкості людського тіла.
- Оздоровче значення гімнастичних елементів для загальної групи населення.
- Поєднання сучасного танцювального мистецтва і спорту.
- Значення гімнастики та їх завдання у фізичному вихованні людини.
- Вираження хореографічних образів за допомогою гімнастичних елементів.

- Теоретичні та методичні рекомендації до складання комплексу вправ з акробатики.
- Контроль та самоконтроль під час виконання вправ гімнастичних елементів.
- Використання гімнастики в народно-сценічному танці.
- Використання гімнастики в класичному танці.
- Використання гімнастики в сучасній хореографії.

9. Методи навчання

- за джерелом передачі та сприймання навчальної інформації – словесні, наочні, практичні;
- за характером пізнавальної діяльності студентів – практичне відтворювання рухової дії, пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемне викладання, частково-пошуковий, дослідницький;
- залежно від основної дидактичної мети і завдань – методи оволодіння новими знаннями, формування вмінь і навичок, перевірки та оцінювання знань, умінь і навичок;
- методи усного викладу знань, закріплення навчального матеріалу, самостійної роботи студентів з осмислення й засвоєння нового матеріалу роботи із застосування знань на практиці та вироблення вмінь і навичок, перевірки та оцінювання знань, умінь і навичок;
- з точки зору цілісного підходу до діяльності у процесі навчання – методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності; стимулювання й мотивація студента, контролю, самоконтролю, взаємоконтролю і корекції, самокорекції, взаємокорекції в навчанні.
- Презентація, лекції, колаборативне навчання (форми – групові проекти, спільні розробки, тьюторство, навчальні спільноти і т. д.) проектно-орієнтоване навчання, дискусія
- 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. 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.

10. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять визначаються кафедрою і відображаються у робочому плані дисципліни. Тестовий контроль можна проводити як на практичних, так і на лекційних заняттях.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання результатів

навчання на певному освітньо-кваліфікаційному рівні або на окремих його завершальних етапах. Підсумковий контроль включає семестровий контроль та державну атестацію студента.

Семестровий контроль проводиться за однією із таких форм: семестровий іспит, диференційований залік або залік з конкретної навчальної дисципліни в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою, і в терміни, встановлені навчальним планом.

Форма проведення заліку – відкритий урок, програма якого затверджується кафедрою і відображається у робочій навчальній програмі дисципліни.

Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно із структурою залікових кредитів.

Оцінювання знань студента здійснюється за 100-бальною шкалою.

11. Розподіл балів, що присвоюється студентам

<table>
<tr><td colspan="8">Поточне тестування та самостійна робота</td><td>Підсумкове заняття</td><td>Сума</td></tr>
<tr><td colspan="8">II курс</td><td rowspan="4">залік</td><td rowspan="4">100</td></tr>
<tr><td colspan="8">Змістовий модуль I
Гімнастичні елементи в хореографічному мистецтві</td></tr>
<tr><td>T1</td><td>T2</td><td>T3</td><td>T4</td><td>T5</td><td>T6</td><td>T7</td><td>T8</td></tr>
<tr><td>12</td><td>12</td><td>12</td><td>12</td><td>13</td><td>13</td><td>13</td><td>13</td></tr>
</table>

Шкала оцінювання: національна та ECTS

<table>
<tr><td rowspan="2">Оцінка ECTS</td><td rowspan="2">Оцінка в балах</td><td colspan="3">За національною шкалою</td></tr>
<tr><td colspan="2">Екзаменаційна оцінка, оцінка з диференційованого заліку</td><td>Залік</td></tr>
<tr><td>A</td><td>90 – 100</td><td>5</td><td>Відмінно</td><td rowspan="5">Зараховано</td></tr>
<tr><td>B</td><td>81-89</td><td rowspan="2">4</td><td>Дуже добре</td></tr>
<tr><td>C</td><td>71-80</td><td>Добре</td></tr>
<tr><td>D</td><td>61-70</td><td rowspan="2">3</td><td>Задовільно</td></tr>
<tr><td>E</td><td>51-60</td><td>Достатньо</td></tr>
<tr><td>FX</td><td>26-50</td><td rowspan="2">2</td><td rowspan="2">Незадовільно</td><td rowspan="2">Незараховано</td></tr>
<tr><td>F</td><td>0-26</td></tr>
</table>

12. Критерії оцінювання результатів з курсу “ Гімнастичні елементи в хореографічному мистецтві ”

Модульна контрольна робота оцінюється за 5-ти бальною системою. Основа для визначення оцінки – рівень засвоєння студентами матеріалу, передбаченого освітньо-професійною програмою.

“***Відмінно***” (А) заслуговує студент, який вірно виконав творчі завдання в межах 90 - 100% поставлених питань та завдань:

- показав всебічні, систематичні і глибокі знання навчально-програмного матеріалу;
- показав вміння відмінно виконувати завдання, що передбачені практичним показом (МКР);
- вміє застосовувати основи танцювальної лексики;
- досконало володіє театральними і хореографічними поняттями;
- проявив творчі здібності в розумінні, викладенні і використанні

учбово-програмного матеріалу.

Добре" (BC) заслуговує студент, який вірно виконав творчі завдання в межах 75 – 89 % поставлених питань та завдань:

- показав добрі знання навчально-програмного матеріалу курсу;
- добре володіє театральними і хореографічними поняттями;
- достатньо повно володіє хореографічними поняттями.

"***Задовільно***" (ДЕ) заслуговує студент, який вірно виконав творчі завдання в межах 60 – 74 % поставлених питань та завдань у практичного показу (МКР):

- показав достатні знання навчально-програмного матеріалу дисципліни у задовільному обсязі;
- в певному об'ємі знає авторів згаданих на лекціях хореографічних теорій.
- володіє першочерговими поняттями театрально-хореографічного мистецтва.

"***Незадовільно***"(XF) з можливістю повторного складання заслуговує студент, який виконав творчі завдання в обсязі 35-59 % завдань, передбачених практичним показом (МКР):

- показав досить низький рівень знань навчально-програмного матеріалу;
- допускає значні помилки у визначенні основних мистецтвознавчих підходів;
- не орієнтується в значній більшості понять та категорій.

"***Незадовільно***"(XF) з обов'язково повторним курсом заслуговує студент, який виконав творчі завдання в обсязі 1- 34 % завдань, передбачених МКР:

- не володіє об'ємом знань обсязі, що не задовольняє мінімально – необхідному навчально-програмного матеріалу з курсу;
- неприпустимо помиляється в основних поняттях та категоріях курсу;
- допустив грубі помилки при виконанні МКР, що демонструють нерозуміння сутності обраної спеціальності.

13. Методичне забезпечення

Інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни.

Нормативні документи.

Матеріали для демонстрування за допомогою технічних засобів навчання (світлини, відео та аудіозаписи).

14. Засоби діагностики (питання що виносяться на залік)

- Акробатика – як система укріплення м'язів тіла.
- Використання акробатики в класичному танці.
- Використання акробатики в народно-сценічному танці.
- Використання акробатики в сучасній хореографії.
- Виправлення фізичних вад тіла за допомогою гімнастичних та акробатичних елементів в хореографічному мистецтві танцювальної аеробіки.
- Вираження хореографічних образів за допомогою гімнастичних та акробатичних елементів.
- Гімнастика – як система укріплення м'язів тіла.
- Гімнастичні та акробатичні елементи як – система розвитку гнучкості людського тіла.

– Значення гімнастики та акробатики та їх завдання у фізичному вихованні людини.
– Контроль та самоконтроль під час виконання вправ гімнастичних та акробатичних елементів.
– Оздоровче значення гімнастичних та акробатичних елементів для загальної групи населення.
– Поєднання сучасного танцювального мистецтва і спорту.
– Правила виконання вправ для розвитку рухомості в хребті.
– Правила виконання групових вправ.
– Правила виконання змахів руками, ногами. Вправи, які розвивають силу рук.
– Правила виконання парних (дуетних) та групових вправ. Балансові вправи.
– Правила виконання перевертань, вперед, назад, через плече і так далі.
– Правила виконання підтримок.
– Правила виконання поворотів, бігів, кроків.
– Правила виконання пружинніх рухів. Вправи в розслабленні.
– Правила виконання роботи з предметом.
– Правила виконання сальто.
– Правила виконання стійки та переворотів.
– Правила виконання стрибків.
– Правила виконання стройових і порядкових вправ. Вправ, які сприяють розвиткові сили.
– Правила виконання упорів та звисань.
– Правила виконання шпагату, рівноваги «мости».
– Танцювальна аеробіка як засіб розвитку фізичних якостей танцівника.
– Теоретичні та методичні рекомендації до складання комплексу вправ з гімнастики.
– Теоретичні та методичні рекомендації до складання комплексу вправ з акробатики.
– Термінологія акробатичних елементів.
– Термінологія гімнастичних елементів.
– Техніка безпеки і правила поведінки під час занять і виконання спортивних елементів.

15. Рекомендована література

1. Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie i fizjoterapia [monografia] / L. Androshchuk, V. Balahur, T. Blahova, O. Martynenko, O. Plakhotnyuk // redak. O. Zabolotna. – Starogard Gdański : Pomorskiej Szkoły Wyższej, 2020 – 256 p. (Фізична культура, педагогіка, здоров'я та фізична терапія / Л. Андрощук, В. Балагур, Т. Благова, О. Мартиненко, О. Плахотнюк // ред. О. Заболотна – Старогард Гданьскі : 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., Соболєв 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: Полымя, 1986. – 95 с.
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 І). – 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., Подопригора Е. Лечебная ритмическая гимнастика в профилактике остеохондроза. – Киев: Здоров'я, 1987. – 24 с.
28. Робисон Л. Пилатес: Путь вперёд / Л. Робисон, Г. Томсон. – Минск : Попури, 2008. – 192 с.
29. Сафронов А. Г. Йога: физиология, психоматика, биоэнергетика / Монография. – 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.
31. Собінов Б.М. "Танцююча" гімнастика. – Київ: Мистецтво, 1975. – 184 с.
32. Сова А. Іван Боберський – основоположник української тіло виховної спортивної традиції / А. Сова, Я. Тимчак. – Львів : ЛДУФК ; Апріорі, 2017. – 232 с.
33. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики. – Киев: Здоров'я, 1986. – 64 с.
34. Сосина В. Ю., Нетоля В. А. Акробатика для всех: учаб.-метод. пособие / В. Ю. Сосина, В. А. Нетоля. – К. : Олімпійська література, 2014. – 200 с.
35. Сосина В. Ю., Нетоля В. А. Коллекция забавних гимнастических упражнений: метод. пособие / В. Ю. Сосина, В. А. Нетоля. – Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2013. – 432 с.
36. Сосина В. Ю., Фабиан Э. М. Ритмическая гимнастика: Альбом. – Киев: Радянська школа, 1990. – 225 с.
37. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – Київ. : Олимпийская литература, 2009. – 135 с. : ил.
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.
39. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті. – Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України. вид.-во «Олімпійська література», 2021. – 280 с.
40. Франко П. І. Підручник шведської руханки / П. І. Франко. – Львів : Ліга-Прес, 2016 – 224 с.
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.
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.
43. Austin Denise. Pilates dla kazdego. – Poznan: Zysk i s-ka, 2002. – 298 с.
44. Milosevic P. Aerobikom do zdravija. / Predrag Milosevic. – Beograd : Novinsko-izdavacka radna organizacija Tehnicka knjiga. 1984. – 208 с.

16. Інформаційні ресурси

45. Акробатика – URL : https://vue.gov.ua/%D0%90%D0%%D0%B0%D1%82%D0%B8% BA%D0%B0

46. Гімнастичні акробатичні елементи – URL : https://gimnastyka.com.ua/akrobatyka/akrobatichni-elementy.html

47. Основні положення правил змагань в дисципліні "стрибки на акробатичній доріжці – URL : https://naurok.com.ua/osnovni-polozhennya-pravil-zmagan-v-disciplini-stribki-na-akrobatichniy-dorizhci-162514.html