

**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
доцю Крохмальний Р.О.
«24» лютого 2021 року**



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СТРЕТЧІНГ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

**циклу вибіркових дисциплін професійної і практичної
підготовки**

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 «Стретчінг» для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (денна та заочна форма навчання) (назва навчальної дисципліни) освітньо-професійної програми «Хореографія», спеціальність 024 «Хореографія». – Львів, 2021 – 15 с.

Розробник програм:

асистент кафедри режисури та хореографії Безпаленко Юлія Василівна;

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
(прізвище та ініціали)


(підпис)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>02 Культура і мистецтво</u> (шифр і назва)	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 90			
Модулів – 1	Спеціальність <u>024 Хореографія</u> (шифр і назва)		
Змістових модулів – 3			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3.63	Освітньо-професійна програма «Хореографія» (оновлена 2021 р) Перший рівень вищої освіти (бакалавр) Кваліфікація: бакалавр хореографії. Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Рік підготовки:	
		II-й	
		Семестр	
		4-й	
		Практичні, семінарські	
		32	
		Самостійна робота	
		58	
		Індивідуальні завдання:	
		Вид контролю:	
Залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить (у %):

для денної форми навчання – 55 %

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Стретчінг» є підвищення професійного рівня фізичної підготовки танцівника за допомогою інтенсивної розтяжки, яка використовується професійними танцівниками, акробатами та гімнастами. Навчити правильно проводити тренаж розтяжки, на практиці застосовувати отримані знання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- 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;

вміти:

- 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.

Очікувані результати навчання:

ПР11. Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби,

методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.

ПР15. Мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін.

ПР17. Мати навички викладання фахових дисциплін, створення необхідного методичного забезпечення і підтримки навчання здобувачів освіти.

3. Програма навчальної дисципліни

II курс 4 семестр

МОДУЛЬ I. Інтенсивна розтяжка.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Розтяжка артистів балету.

Тема 1. Розігрів м'язів за допомогою тренажу класичного танцю.

Тема 2. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла артистів балету.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Гімнастична розтяжка.

Тема 3. Розігрів м'язів за допомогою тренажу спортивної та художньої гімнастики.

Тема 4. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла гімнастів.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Акробатична розтяжка.

Тема 5. Розігрів м'язів за допомогою тренажу спортивної акробатики.

Тема 6. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла акробатів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	ср	
1	2	3	4	5	6	7
II курс 4 семестр						
МОДУЛЬ I. Інтенсивна розтяжка.						
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Розтяжка артистів балету.						
Тема 1. Розігрів м'язів за допомогою тренажу класичного танцю.	12		2			10
Тема 2. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла артистів балету.	20		10			10
Разом – зм. модуль 1	32		12			20
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Гімнастична розтяжка.						
Тема 3. Розігрів м'язів за допомогою тренажу спортивної та художньої гімнастики.	10		2			8
Тема 4. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла гімнастів.	18		8			10
Разом – зм. модуль 2	28		10			18
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Акробатична розтяжка.						
Тема 5. Розігрів м'язів за допомогою тренажу спортивної акробатики.	12		2			10
Тема 6. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла акробатів.	18		8			10
Разом – зм. модуль 3	30		10			20
Всього за 4 семестр	90		32			58

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		ден. ф.
1.	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Розтяжка артистів балету.	
2.	Тема 1. Розігрів м'язів за допомогою тренажу класичного танцю.	2
3.	Тема 2. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла артистів балету.	10
4.	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Гімнастична розтяжка.	
5.	Тема 3. Розігрів м'язів за допомогою тренажу спортивної та художньої гімнастики.	2
6.	Тема 4. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла гімнастів.	8
7.	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Акробатична розтяжка.	
8.	Тема 5. Розігрів м'язів за допомогою тренажу спортивної акробатики.	2
9.	Тема 6. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла акробатів.	8
	Всього годин	32

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість
		годин ден. ф.
10.	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Розтяжка артистів балету.	
11.	Тема 1. Розігрів м'язів за допомогою тренажу класичного танцю.	10
12.	Тема 2. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла артистів балету.	10
13.	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Гімнастична розтяжка.	
14.	Тема 3. Розігрів м'язів за допомогою тренажу спортивної та художньої гімнастики.	8
15.	Тема 4. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла гімнастів.	10
16.	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Акробатична розтяжка.	
17.	Тема 5. Розігрів м'язів за допомогою тренажу спортивної акробатики.	10
18.	Тема 6. Інтенсивна розтяжка, для гнучкості тіла акробатів.	10
	Всього годин	58

7. Індивідуальні завдання

1. Відпрацювання вправ тренажу класичного танцю, що підготовлюють м'язи танцівника до інтенсивної розтяжки.
2. Відпрацювання вправ спортивної гімнастики, що підготовлюють м'язи танцівника до інтенсивної розтяжки.
3. Відпрацювання вправ художньої гімнастики, що підготовлюють м'язи танцівника до інтенсивної розтяжки.
4. Відпрацювання вправ спортивної акробатики, що підготовлюють м'язи танцівника до інтенсивної розтяжки.
5. Особливості розтяжки артистів балету.
6. Відпрацювання вправ тренажу класичного танцю, що підвищують гнучкість тіла танцівника.
7. Особливості розтяжки спортивних гімнастів.
8. Відпрацювання вправ тренажу спортивної гімнастики, що підвищують гнучкість тіла танцівника.
9. Особливості розтяжки художніх гімнастів?
10. Відпрацювання вправ тренажу художньої гімнастики, що підвищують гнучкість тіла танцівника.
11. Особливості розтяжки акробатів?
12. Відпрацювання вправ тренажу спортивної акробатики, що підвищують гнучкість тіла танцівника.
13. Відпрацювання вправ, що допомагають відновити стан тіла танцівника після інтенсивної розтяжки.

8. Методи навчання

Використовуються такі методи, як: демонстрація, ілюстрація, спостереження. Також застосовуються методи пояснення, розповіді, бесіди. Важливе місце в групі словесних методів посідає метод роботи з книгою. Всі ці методи об'єднуються практичним виконанням прочитаних, пояснених та продемонстрованих вправ для підготовки м'язів до розтягнення, вправ для розтяжки та відновлення м'язів після розтяжки.

9. Методи контролю

Формою контролю, для денної форми навчання є залік в 3 семестрі, для заочної форми навчання є залік в 4 семестрі.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретних вправ та тренажу, що допомагають підготувати м'язи до розтягнення, розтягнути м'язи та відновити м'язи після розтяжки. Формою проведення поточного контролю під час навчальних занять визначаються, як аналіз засвоєння вивченого матеріалу, через практичний показ студентом пройдених тем.

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 залік проводиться у форму відкритих уроків (практичний показ студентами вивченого матеріалу: вправи та тренаж, що допомагає підготувати м'язи до розтягнення, розтягнути м'язи та відновити м'язи після розтяжки).

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

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

II курс 4семестр МОДУЛЬ I. Інтенсивна розтяжка.						Залік (відкритий урок)	Загальна
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.		ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.		ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3.			
20 б.		15 б.		15 б.		50 б	100 б.
T1	T2	T3	T4	T5	T6		
10	10	5	10	5	10		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

11. Методичне забезпечення

1. Інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни.
2. Нормативні документи.
3. Матеріали для демонстрування за допомогою технічних засобів навчання (світлина, відео та аудіозаписи).
4. Музичний матеріал (аудіо записи) для забезпечення навчального процесу, відповідно до виду, напрямку, стилю сучасного хореографічного мистецтва.

12. Рекомендована література

Базова

1. Алтер М.Дж. Наука о гібкості / Майкл Дж. Алтер. – Київ: Олімпійська література, 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-PВ.pdf
3. Основи фізичної реабілітації – Режим доступу до ресурсу : https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2%20Naukova_metodyhna_liter_metod_rec__PhR_SM/Pocibnic%20Ocnovu%20fizreabiliti.pd
4. Петрина Р. Основна гімнастика / Петрина Р., Бубела О. // Навчально-методичний посібник// - Львів : Українські технології, 2002. - 114 с.
5. Цацулін Павло «Розтяжка-розслабленням» – Режим доступу до ресурсу : https://royallib.com/read/tsatsulin_pavel/rastyagka_rasslableniem.html#204

Додаткова література

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. Акробатика 13.05.2017 1й юнацький розряд 1а вправа – Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=V7R5CzuYC3Y>
4. Акрройога – Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=otfq3fuvAs>
5. Акрройога 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=s7S0NQur-ws&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=GaLktU4IU4>
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>