НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

ТРЕНЕРСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ І ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Науково-методичною радою
(протокол № 1 від 30.08.2023 р.)
Голова Науково-методичної ради
_____ Ю. В. Литвиненко

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Практикум зі стретчингу

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

спеціальність: 024 Хореографія

код дисципліни в каталозі

вибіркових навчальних дисциплін: ВД.Х40

мова навчання: українська

Київ – 2023

Розробники:
Мішин М. Ю., викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, тренерський факультет, mmishyn@uni-sport.edu.ua

РЕКОМЕНДОВАНО:

Кафедрою хореографії і танцювальних видів спорту
(засідання кафедри, протокол № 17 від 22.08.2023р.).)

Завідувач кафедри _____ канд. фіз. вих. і спорту Соронович І.М.
(підпис, вчене звання, ініціали, прізвище)

ПОГОДЖЕНО:

Начальник навчально-методичного відділу
_____ О. М. Д'яченко

Начальник відділу забезпечення якості вищої освіти
_____ О. І. Рудешко

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності практикуму з хореографічного вдосконалення в стретчингу, основ методики виконання рухів стрейчінгу, навичок композиційних побудов навчальних та танцювальних комбінацій, методичної спадщини стрейчінгу. Обсяг дисципліни – 3 кредитів ЄКТС. Основні теми: методика вивчення та виконання стрейчінгу; розвиток музикальності в процесі опанування основами стрейчінгу тощо. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Abstract of the discipline. The discipline is aimed at forming the general and professional competencies defined by the educational-professional program, in particular the ability to apply in professional activities a workshop on choreographic improvement in stretching, basics of stretching techniques, skills of compositional constructions of educational and dance combinations, methodical heritage of stretching. The volume of the discipline is 3 ECTS credits. Main topics: methods of studying and performing stretching; development of musicality in the process of mastering the basics of stretching. The final grade is formed taking into account the results of current control and offset.

Мета навчальної дисципліни – формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема засвоєння практикуму з хореографічного вдосконалення в стретчингу; розвинення координації, музичності та виразності виконання; набуття практичних навичок складання комбінацій; побудови та проведення уроку або заняття зі стрейчінгу з урахуванням специфіки навчального закладу, хореографічного колективу, вікового складу учнів;

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни «Практикум зі стретчингу» відповідно до стандарту освітньо-професійної програми «Хореографія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 024 хореографія

Шифр	Компетентності
Інтегральні компетентності	
ІК1	Здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в хореографії, в мистецький освіті, виконавській діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	

ЗК01	Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
ЗК02	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК03	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК04	Здатність спілкуватися іноземною мовою.
ЗК05	Навички здійснення безпечної діяльності.
Фахові компетентності спеціальності	
ФК1	Усвідомлення ролі культури і мистецтва в розвитку суспільних взаємовідносин.
ФК2	Здатність аналізувати основні етапи, виявляти закономірності історичного розвитку мистецтв, стильові особливості, види і жанри, основні принципи координації історико-стильових періодів світової художньої культури.
ФК3	Здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах
ФК4	Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).
ФК5	Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових мистецьких та позашкільних навчальних закладах.
ФК6	Здатність використовувати і розробляти сучасні інноваційні та освітні технології в галузі культури і мистецтва.
ФК7	Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності.
ФК8	Здатність сприймати новітні концепції, усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з врахуванням вітчизняної та світової культурної спадщини.

ФК9	Здатність збирати, обробляти, аналізувати, синтезувати та інтерпретувати художню інформацію з метою створення хореографічної композиції.
ФК10	Здатність застосовувати традиційні і альтернативні інноваційні технології (відео-, TV-, цифрове, медіа- мистецтва і т. ін.) в процесі створення мистецького проекту, його реалізації і презентації.
ФК11	Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.
ФК12	Здатність використовувати принципи, методи, форми, засоби, сучасні методики в організації та реалізації освітнього процесу, аналізувати його перебіг та результати в початкових мистецьких та позашкільних навчальних закладах.
ФК13	Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб’єктів освітнього процесу.
ФК14	Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.
ФК15	Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно-сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проекту.
ФК16	Здатність дотримуватись толерантності у міжособистісних стосунках, етичних і доброчинних взаємовідносин в сфері виробничої діяльності.
ФК17	Здатність враховувати економічні, організаційні та правові аспекти професійної діяльності.
ФК18	Здатність застосовувати знання з теорії, методики та сучасні практики хореографічного мистецтва для викладацької та балетмейстерської діяльності (збирати, обробляти, аналізувати, синтезувати та інтерпретувати художню інформацію з метою створення композиції для різних видів спорту з елементами хореографії) в закладах фізичного виховання і спорту.
ФК19	Здатність усвідомлювати роль музики в хореографічному мистецтві, володіти музично-теоретичними поняттями, аналізувати основні етапи, виявляти закономірності історичного розвитку музичного мистецтва, його стильові особливості, жанри та форми музичних творів і застосовувати ці знання у виконавській, педагогічній та балетмейстерській діяльності в різних напрямках хореографії.

Обсяг навчальної дисципліни – 3 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	0	0	42	0	48	90
Заочна	0	0	12	0	78	90

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: успішне опанування такими навчальними дисциплінами: «Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю», «Теорія та методика викладання віртуозних рухів», «Теорія та методика викладання сучасного танцю», «Теорія та методика викладання бального танцю».

Програма навчальної дисципліни.
Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин							
	денна форма навчання				заочна форма навчання			
	усього	у тому числі			усього			
		л.	лаб., прак., сем.	с. р.		л.	лаб., прак., сем.	с. р.
Тема1. Основні положення дисципліни та загальні характеристики направленості предмету	13		6	7	11		2	11
Тема 2. Вивчення основних рухів початково рівня екзерсису стретчингу	13		6	7	11		2	11
Тема 3. Екзерсис на середині залу починаючи з верхніх рівнів до партеру	13		6	7	11		2	11
Тема 4. Методика викладання практикуму зі стретчингу	13		6	7	10		2	11
Тема 5. Методика побудови уроку	13		6	7	10		2	11

середнього та високого рівнів складності								
Тема 6. Підбір музичного матеріалу. Ефективність вправ у поєднанні з музичним супроводом	13		6	7	10		1	11
Тема 7. Створення власного уроку на базі трьох рівнів складності	12		6	6	9		1	12
Всього годин:	***90***		***42***	***48***	**90**		**12**	**78**

Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема1. Основні положення дисципліни та загальні характеристики направленості предмету
Ознайомитись з основними положеннями та загальними характеристиками дисципліни практикуму зі стретчингу як допоміжним (в деяких моментах основним) інструментом в будь-яких напрямках хореографії та спорту.

Тема 2. Вивчення основних рухів початково рівня екзерсису стретчингу
Вивчення основних рухів початкового рівня екзерсису в практикумі зі стретчингу: розігрів, вправи на гнучкість м’язів та суглобів, вправи на розтягнення зв'язок та м’язів та силу м’язів.

Тема 3. Екзерсис на середині залу починаючи з верхніх рівнів до партеру
Засвоєння екзерсису на середині залу зі зміною рівнів простору, вправи на гнучкість корпусу разом з plie: нахили та кругові рухи корпусу, вигини корпусу в чотири сторони з руками в 2 та 3 позиціях: body tilt, body circle, body roll down & roll up, body drop, arche, two & three hand position, pendulum & circle pelvis.

Тема 4. Методика викладання практикуму зі стретчингу
Методика викладання практикуму зі стретчингу. Приклади та принципи викладання. Продовження вивчення уроку: plie in 1,2,5,6 positions & body fold з руками на підлозі з flat back, серія стрибків: sote 1,5,2,6 position, sissonne simple, ouverte, eshappe.

Тема 5. Методика побудови уроку середнього та високого рівнів складності
Методика побудови уроку різних рівнів складності від початкового до високого рівнів. Зміни до уроку залежно від рівня складності. Продовження вивчення уроку: в партері сідаємо на підлогу з зібраними і витягнутими ногами вперед, спина пряма, руки в 3 позиції, стопи point і робимо нахили

вперед не змінюючи позицій, піднімаємось і опускаємось назад лягаючи на підлогу, все повторюємо з широко відкритими ногами без нахилу назад, сідаємо в frog position, сідаємо в напів шпагат з витягнутою правою ногою вперед, задня нога зігнута, руки в 3 позиції та робимо нахили вперед, змінюємо позиції ніг та повторюємо нахили.

Тема 6. Підбір музичного матеріалу. Ефективність вправ у поєднанні з музичним супроводом

Підбир музичного матеріалу до уроку. Розбір ефективность вправ у поєднанні з музикою. Продовження вивчення уроку: лягаємо на підлогу спиною і робимо grand battements jete по черзі правою та лівою ногами, далі піднімаємо дві зібрані ноги вверх і робимо мах двома ногами в сторони одночасно, лягаємо на живіт і підтягуємо праву ногу рукою збоку і тримаємо, потім змінюємо ноги.

Тема 7. Створення власного уроку на базі трьох рівнів складності

Самостійне створення власного уроку здобувачами з практикуму зі стретчингу відповідного рівня складності. Продовження вивчення уроку: сідаємо у три напів шпагати по черзі у виворітних положеннях ніг, сідаємо у три шпагати по черзі у виворітних положеннях ніг, лягаємо на підлогу на спину, розслабляємось і завершуємо урок.

Тематика практичних (семінарських, лабораторних) занять

Номер і назва теми дисципліни	**Номер і назва теми практичних занять**	**Кількість годин**	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Тема1. Основні положення дисципліни та загальні характеристики направленості предмету	Основні поняття та принципи викладання. Загальна теорія виконання техніки	4	1
	Класифікація, систематика і термінологія. Умовні позначки і скорочення.	2	
Тема 2. Вивчення основних рухів початково рівня екзерсису стретчингу	Розігрів, вправи на гнучкість м’язів та суглобів	2	1

	Вправи на розтягнення зв'язок та м’язів та силу м’язів.	1	
	Вивчення методики виконання розігріву голови, шиї, плечей, рук. Статичні, маятникові та кругові.	2	
	Вивчення методики виконання розігріву корпусу, бедер, колін. Статичні, маятникові та кругові.	1	
	Вивчення методики виконання розігріву ніг. Статичні, маятникові та кругові.	1	
Тема 3. Екзерсис на середині залу починаючи з верхніх рівнів до партеру	Вивчення нахилів та кругових рухів корпусу, вигинів корпусу в чотири сторони з руками в 2 та 3 позиціях: body tilt, body circle, body roll down & roll up, body drop, arche, two & three hand position, pendulum & circle pelvis.	4	1
Тема 4. Методика викладання практикуму зі стретчингу	Вивчення plie in 1,2,5,6 positions & body fold з руками на підлозі з flat back, далі виконання серії стрибків: sote 1,5,2,6 position, sissonne simple, ouverte, eshappe	2	1
		2	1

Тема 5. Методика побудови уроку середнього та високого рівнів складності	Вивчення в партері: сідаємо на підлогу з зібраними і витягнутими ногами вперед, спина пряма, руки в 3 позиції, стопи point і робимо нахили вперед не змінюючи позицій, піднімаємось і опускаємось назад лягаючи на підлогу, все повторюємо з широко відкритими ногами без нахилу назад	1	1
	Сідаємо на підлогу з широко відкритими ногами, спина пряма, руки в 3 позиції, стопи point і робимо нахили вперед	2	1
	Сідаємо в frog position, сідаємо в напів шпагат з витягнутою правою ногою вперед, задня нога зігнута, руки в 3 позиції та робимо нахили вперед, змінюємо позиції ніг та повторюємо нахили.	2	
Тема 6. Підбір музичного матеріалу. Ефективність вправ у поєднанні з музичним супроводом	Лягаємо на підлогу спиною і робимо grand battements jete по черзі правою та лівою ногами	2	1
	Лягаємо на підлогу спиною піднімаємо дві зібрані ноги вверх і робимо мах двома ногами в сторони одночасно	2	
	Лягаємо на підлогу на живіт і підтягуємо праву ногу рукою збоку і тримаємо, потім змінюємо ноги.	2	

	Вивчення методики виконання: grand battements jete з 6, 5, 1 позицій стоячи та лежачи.	2	
Тема 7. Створення власного уроку на базі трьох рівнів складності	Вивчення методики виконання: сідаємо у три напів шпагати по черзі у виворітних положеннях ніг	4	2
	Вивчення методики виконання: сідаємо у три шпагати по черзі у виворітних положеннях ніг	4	2
Всього:		42	12

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Тема1. Основні положення дисципліни та загальні характеристики направленості предмету	Основні поняття та принципи викладання. Загальна теорія виконання техніки	4	5
	Класифікація, систематика і термінологія. Умовні позначки і скорочення.	2	3
Тема 2. Вивчення основних рухів початково рівня екзерсису стретчингу	Розігрів, вправи на гнучкість м’язів та суглобів Вивчити методику виконання розігріву ніг. Статичні, маятникові та кругові.	2	5
	Вправи на розтягнення зв'язок та м’язів та силу м’язів.	2	5

	Вивчити методику виконання розігріву голови, шиї, плечей, рук. Статичні, маятникові та кругові.	2	5
	Вивчити методику виконання розігріву корпусу, бедер, колін. Статичні, маятникові та кругові.	2	5
	Вивчити методику виконання розігріву ніг. Статичні, маятникові та кругові.	2	5
Тема 3. Екзерсис на середині залу починаючи з верхніх рівнів до партеру	Вивчити нахили та кругові рухи корпусу, вигини корпусу в чотири сторони з руками в 2 та 3 позиціях: body tilt, body circle, body roll down & roll up, body drop, arche, two & three hand position, pendulum & circle pelvis.	6	5
Тема 4. Методика викладання практикуму зі стретчингу	Вивчити plie in 1,2,5,6 positions & body fold з руками на підлозі з flat back, далі виконуємо серію стрибків: sote 1,5,2,6 position, sissonne simple, ouverte, eshappe	2	
Тема 5. Методика побудови уроку середнього та високого рівнів складності	Вивчити в партері сідаємо на підлогу з зібраними і витягнутими ногами вперед, спина пряма, руки в 3 позиції, стопи point і робимо нахили вперед не змінюючи позицій, піднімаємось і опускаємось назад лягаючи на підлогу, все повторюємо з широко відкритими ногами без нахилу назад	2	5
		2	5

	Сідаємо на підлогу з широко відкритими ногами, спина пряма, руки в 3 позиції, стопи point і робимо нахили вперед	2	5
	Сідаємо в frog position, сідаємо в напів шпагат з витягнутою правою ногою вперед, задня нога зігнута, руки в 3 позиції та робимо нахили вперед, змінюємо позиції ніг та повторюємо нахили.	2	5
Тема 6. Підбір музичного матеріалу. Ефективність вправ у поєднанні з музичним супроводом	Лягаємо на підлогу спиною і робимо grand battements jete по черзі правою та лівою ногами	2	5
	Лягаємо на підлогу спиною піднімаємо дві зібрані ноги вверх і робимо мах двома ногами в сторони одночасно	2	
	Лягаємо на підлогу на живіт і підтягуємо праву ногу рукою збоку і тримаємо, потім змінюємо ноги.	2	5
	Вивчити методику виконання: grand battements jete з 6, 5, 1 позицій стоячи та лежачи.	2	
Тема 7. Створення власного уроку на базі трьох рівнів складності	Вивчити методику виконання: сідаємо у три напів шпагати по черзі у виворітних положеннях ніг	4	5

	Вивчити методику виконання: сідаємо у три шпагати по черзі у виворітних положеннях ніг	4	5
Всього:		48	78

Очікувані результати навчання з дисципліни: застосування теоретичних знань та практичних умінь по проведенню уроку з практикуму зі стретчингу для розв'язання конкретних задач у сфері хореографії та танцювальних видів спорту та організації реалізації у відповідній сфері проектів інноваційного характеру завдяки:

знанням: науково-теоретичної спадщини майстрів, основний понятійний термінологічний апарат, теоретичні основи практикуму зі стретчингу, методику складання комбінацій (від простих навчальних до розгорнутих), принципи музикального оформлення стретчингу.

умінням: застосовувати отримані знання у самостійній педагогічній і виконавській діяльності, створювати навчальні і танцювальні комбінації і композиції на основі стретчингу, здійснювати підбір музичного матеріалу для навчального процесу, використовувати навчальну, навчально-методичну та іншу літературу в професійній діяльності.

Перелік програмних результатів навчання, яких досягають під час вивчення навчальної дисципліни «Практикум зі стретчингу» відповідно до освітньо-професійної програми «Хореографія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальність 024 – Хореографія

Шифр	Програмні результати навчання
ПРН 1	Визначати взаємозв'язок цінностей громадянського суспільства із концепцією сталого розвитку України.
ПРН 2	Розуміти моральні норми і принципи та вміти примножувати культурні, наукові цінності і досягнення суспільства в процесі діяльності.
ПРН 3	Вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань.
ПРН 4	Володіти іноземною мовою в обсязі, необхідному для спілкування в соціально-побутовій та професійній сферах.
ПРН 5	Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.
ПРН 6	Розуміти роль культури і мистецтва в розвитку суспільних взаємовідносин.

ПРН 7	Знати і розуміти історію мистецтв на рівні, необхідному для застосування виражально-зображальних засобів відповідно до стилю, виду, жанру хореографічного проєкту.
ПРН 8	Розуміти хореографію як мистецький феномен, розрізняти основні тенденції її розвитку, класифікувати види, напрями, стилі хореографії.
ПРН 9	Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.
ПРН 10	Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності.
ПРН 11	Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.
ПРН 12	Сприймати інформацію, творчо її переосмислювати та застосовувати в процесі виробничої діяльності.
ПРН 13	Володіти базовими принципами стратегій вітчизняного хореографічного мистецтва щодо культурної спадщини.
ПРН 14	Володіти принципами створення хореографічного твору, реалізуючи практичне втілення творчого задуму відповідно до особистісних якостей автора
ПРН 15	Демонструвати володіння традиційними та інноваційними методиками викладання фахових дисциплін.
ПРН 16	Аналізувати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.
ПРН 17	Володіти методикою викладання фахових дисциплін, реалізовувати теоретичні знання в практичній діяльності відповідно до конкретних виробничих обставин.
ПРН 18	Знаходити оптимальні підходи до формування і розвитку творчої особистості.
ПРН 19	Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу
ПРН 20	Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у фестивалях і конкурсах.
ПРН 21	Розвивати комунікативні навички, креативну і позитивну атмосферу в колективі.
ПРН 22	Мати навички управління мистецькими проектами, зокрема, здійснювати оцінки собівартості мистецького проекту, визначати потрібні ресурси, планувати основні роботи.
ПРН 23	Мати навички викладацької, балетмейстерської та репетиційної діяльності у галузі хореографічного

	мистецтва в закладах фізичного виховання і спорту та володіти принципами створення композиції для певного виду спорту з елементами хореографії, реалізуючи практичне втілення творчого задуму виходячи з особливостей оцінювання певного виду спорту.
ПРН 24	Знати і розуміти роль музики в хореографічному мистецтві, володіти музично-теоретичними поняттями, аналізувати основні етапи, виявляти закономірності історичного розвитку музичного мистецтва, його стильові особливості, жанри та форми музичних творів і використовувати навички аналізу та підбору музичного матеріалу для здійснення виконавської, педагогічної та балетмейстерської діяльності в різних напрямках хореографії.

Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни

Система оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з дисципліни включає поточне та підсумкове оцінювання.

Поточне оцінювання здійснюється протягом семестру під час проведення лекційних, практичних занять і оцінюється сумою набраних балів. Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. Робочою програмою навчальної дисципліни для студентів заочної форми навчання, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти.

Підсумкова оцінка з дисципліни включає результат поточного та підсумкового оцінювання. Мінімальна кількість балів для отримання здобувачем вищої освіти позитивної підсумкової оцінки становить 60 балів.

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять. Перед початком практичного заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 34 балів, до заліку не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання	Кількість балів за тему
Тема1. Основні положення дисципліни та загальні характеристики направленості предмету	Експрес-контроль. Практичний показ	10
Тема 2. Вивчення основних рухів початково рівня екзерсису стретчингу	Експрес-контроль Практичний показ	10
Тема 3. Екзерсис на середині залу починаючи з верхніх рівнів до партеру	Експрес-контроль Практичний показ	10
Тема 4. Методика викладання практикуму зі стретчингу	Експрес-контроль Практичний показ	20
Тема 5. Методика побудови уроку середнього та високого рівнів складності	Експрес-контроль Практичний показ	20
Тема 6. Підбір музичного матеріалу. Ефективність вправ у поєднанні з музичним супроводом	Експрес-контроль. Практичний показ	10
Тема 7. Створення власного уроку на базі трьох рівнів складності	Експрес-контроль Практичний показ	20
	Всього:	**100**

Підсумкова оцінка з дисципліни складається з суми за поточне та підсумкове оцінювання і не може перевищувати 100 балів.

Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна (за потребою).
Використання танцювальних залів, аудиторій, мережі Інтернет.

Рекомендовані джерела інформації:

Основна література:

1. Булатова М. М. Фітнес та рухова активність: проблеми та шляхи вирішення / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – 2007

2. Вовканич Л. С. Біологічний вік людини : теоретичний та методичний аспекти / Л. С. Вовканич ; Львівський ДУФК, Кафедра анатомії та фізіології. – Львів : Сполом, 2009

3. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації : навч. посіб. // В. А. Товт, О. А. Дуло, С. О. Михай- лович, М. І. Товт-Коршинська. – Ужгород: Говерла, 2009

4. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К. : НАУ, 2011

Додаткова література та електронні ресурси:

6. Schutz H. Stretching : con gimnasia de estiramiento para relajacion, ellasticidad y bienestar / Hans Schutz. – Barcelona : Editorial Paidotribo. – 2009. – 110 p.

7. Shrier Ian. When and Whom to Stretch? / Ian Shrier // Physician & Sportsmedicine. – No 33.3. – 2005. – P. 22–26.

8. http://teatr-koleso.kiev.ua/

10.http://www.akadempuppet.kiev.ua/

11.http://www.zankovetska.com.ua/

12.http://www.opera.com.ua/