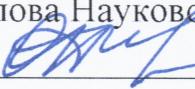


НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ТРЕНЕРСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ І ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
(протокол № 10 від 29 серпня 2025 р.)

Голова Науково-методичної ради


Оксана ШИНКАРУК

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПРАКТИКУМ ЗІ СТРЕТЧИНГУ**

статус навчальної дисципліни: вибіркова

код вибіркової навчальної дисципліни в Загальноуніверситетському
каталозі вибіркових навчальних дисциплін: ВД463

мова навчання: українська

Київ – 2025

Розробники:

Козинко Лілія Леонідівна, кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри хореографії та танцювальних видів спорту, lkozynko@uni-sport.edu.ua

Перова Ганна Олексіївна, доцент кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, тренерський факультет, Заслужена артистка України, hperova@uni-sport.edu.ua

РЕКОМЕНДОВАНО:

Кафедрою хореографії і танцювальних видів спорту
(засідання кафедри, протокол № 1 від 27. 08. 2025 р.)

Завідувач кафедри _____ канд. фіз. вих. і спорту, Ігор СОРОНОВИЧ

ПОГОДЖЕНО:

Начальник
навчально-методичного відділу _____ Ольга Д ЯЧЕНКО

Начальник відділу забезпечення
якості вищої освіти _____ Сергій ПОПОВИЧ

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на формування здатності до застосування у професійній діяльності навичок стретчингу, основ методики викладання рухів стрейчінгу для різних частин тіла, навичок композиційних побудов навчальних комбінацій зі стретчингу тощо. Обсяг дисципліни – 3 кредитів ЄКТС. Основні теми: Предмет, мета, завдання курсу «Практикум зі стретчингу»; Анатомо-фізіологічні особливості танцівника та їх вплив на заняття стретчингом; Техніка постановки дихання; Вправи на розтягування; Особливості виконання вправ на розслаблення; Вправи на розвиток спритності, швидкості, сили м'язів, витривалості; Особливості побудови комбінацій *par terre's* для розвитку сили м'язів, витривалості, гнучкості тощо. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Abstract of the discipline. The discipline is aimed at developing the ability to apply stretching skills in professional activities, the basics of the methodology for teaching stretching movements for different parts of the body, the skills of compositional construction of stretching training combinations, etc. The scope of the discipline is 3 ECTS credits. Main topics: Subject, goal, objectives of the course "Stretching Practicum"; Anatomical and physiological features of the dancer and their influence on stretching classes; Breathing technique; Stretching exercises; Features of performing relaxation exercises; Exercises for developing agility, speed, muscle strength, endurance; Features of constructing *par terre* combinations for developing muscle strength, endurance, flexibility, etc. The final assessment is formed taking into account the results of current control and assessment.

Мета навчальної дисципліни – формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності навичок стретчингу, опанування основ методики викладання рухів стрейчінгу для різних частин тіла, засвоєння навичок композиційних побудов навчальних комбінацій зі стретчингу тощо.

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	36	0	54	90
Заочна	0	0	12	0	78	90

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: вивчення навчальної дисципліни ґрунтується на знаннях, уміннях та навичках,

сформованих у процесі опанування базових навчальних дисциплін відповідної спеціальності.

Програма навчальної дисципліни.

Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л.	прак.	с. р.		о	л.	прак.
Тема 1. Предмет, мета, завдання курсу «Практикум зі стретчингу»	6		2	4	6		1	5
Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості танцівника та їх вплив на заняття стретчингом	6		2	4	6		1	5
Тема 3. Техніка постановки дихання	6		2	4	6		1	5
Тема 4. Вправи на розтягування	12		5	7	12		1	11
Тема 5. Особливості виконання вправ на розслаблення	12		5	7	12		1	11
Тема 6. Вправи на розвиток спритності, швидкості, сили м'язів, витривалості	12		5	7	12		2	10
Тема 7. Особливості побудови комбінацій par terre`s для розвитку сили м'язів, витривалості, гнучкості	12		5	7	12		2	10
Тема 8. Музичне оформлення заняття стретчингом	10		4	6	10		1	9
Тема 9. Складання та запис студентами навчальних комбінацій призначених для розвитку різних фізичних якостей	14		6	8	14		2	12
Всього годин:	90		36	54	90		12	78

Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Предмет, мета, завдання курсу «Практикум зі стретчингу».

Ознайомитись з основними положеннями та загальними характеристиками дисципліни «Практикуму зі стретчингу» як допоміжним інструментом в будь-яких напрямках хореографії та спорту.

Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості танцівника та їх вплив на заняття стретчингом

Вікові анатомо-фізіологічні особливості розвитку танцівників. Шляхи вдосконалення функціональних можливостей танцівника.

Тема 3. Техніка постановки дихання

Етапи занять з постановки дихання. Комплекси вправ на використання різних технік дихання.

Тема 4. Вправи на розтягування

Фізіологічні механізми розвитку рухливості суглобів. Виконання вправ що сприяють розвитку виворотності, кроку та сили м'язів. Способи виконання вправ stretch-характеру.

Тема 5. Особливості виконання вправ на розслаблення

Методика вивчення та виконання вправ та комбінацій на розслаблення м'язів.

Тема 6. Вправи на розвиток спритності, швидкості, сили м'язів, витривалості.

Особливості підбору комплексів рухів для розвитку витривалості, спритності, швидкості та сили м'язів танцівника.

Тема 7. Особливості побудови комбінацій par terre`s для розвитку сили м'язів, витривалості, гнучкості

Принципи побудови та виконання комбінацій рухів par terre`s призначених для розвитку сили м'язів, витривалості, гнучкості, постановки дихання. Методика виконання та викладання вправ: на ізоляцію та координацію; для розвитку рухливості хребта; stretch-характеру; на зміну рівнів; для розвитку гнучкості, спритності, сили м'язів.

Тема 8. Музичне оформлення заняття стретчингом

Особливості підбору музичного матеріалу залежно від завдань заняття та його будови.

Тема 9. Складання та запис студентами навчальних комбінацій призначених для розвитку різних фізичних якостей

Самостійне створення власного заняття зі стретчингу здобувачами вищої освіти. Показ, виправлення помилок та вивчення складених студентами навчальних комбінацій для розвитку різних фізичних якостей

Тематика практичних (семінарських, лабораторних) занять

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1. Предмет, мета, завдання курсу «Практикум зі стретчингу»	Ознайомитись з основними положеннями та загальними характеристиками дисципліни «Практикуму зі стретчингу»	2	1
Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості танцівника та їх вплив на заняття стретчингом	Вікові анатомо-фізіологічні особливості розвитку танцівників.	2	1
Тема 3. Техніка постановки дихання	Етапи занять з постановки дихання. Комплекси вправ на використання різних технік дихання.	2	1
Тема 4. Вправи на розтягування	Способи виконання вправ stretch-характеру.	5	1
Тема 5. Особливості виконання вправ на розслаблення	Методика вивчення та виконання вправ та комбінацій на розслаблення м'язів.	5	1
Тема 6. Вправи на розвиток спритності, швидкості, сили м'язів, витривалості	Особливості підбору комплексів рухів для розвитку витривалості, спритності, швидкості та сили м'язів танцівника.	5	2
Тема 7. Особливості побудови комбінацій par terre`s для розвитку сили м'язів, витривалості, гнучкості	Принципи побудови та виконання комбінацій рухів par terre`s призначених для розвитку сили м'язів, витривалості, гнучкості, постановки дихання.	5	2
Тема 8. Музичне оформлення заняття стретчингом	Особливості підбору музичного матеріалу залежно від завдань уроку та його будови.	4	1

Тема 9. Складання та запис студентами навчальних комбінацій призначених для розвитку різних фізичних якостей	Самостійне створення власного заняття зі стретчингу здобувачами вищої освіти. Показ, виправлення помилок та вивчення складених студентами навчальних комбінацій для розвитку різних фізичних якостей	6	2
Всього:		36	12

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1. Предмет, мета, завдання курсу «Практикум зі стретчингу»	Складання словника хореографічних термінів притаманних для стретчингу.	4	5
Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості танцівника та їх вплив на заняття стретчингом	Написати реферат на обрану тему: 1. Залежність рухливості суглобів від зв'язкового, кісткового та м'язового тормозних апаратів. 2. Залежність проявів рухливості від умов виконання рухів 3. Фізіологічні механізми що обумовлюють розвиток рухливості суглобів. 4. Основні форми прояву рухливості в суглобах.	4	5
Тема 3. Техніка постановки дихання	Підготувати презентацію на обрану тему: 1. Анатомо-фізіологічні особливості органів дихання. 2. Основні положення організації правильного дихання.	4	5
Тема 4. Вправи на розтягування	Розробка комплексу вправ stretch-характеру.	7	11

Тема 5. Особливості виконання вправ на розслаблення	Підготовка есе на тему «Розслаблення – шлях до підвищення своєї працездатності, скорочення часу на вивчення техніки, вміння налаштуватися на майбутні рухи».	7	11
Тема 6. Вправи на розвиток спритності, швидкості, сили м'язів, витривалості	Підбір комплексів рухів для розвитку витривалості, спритності, швидкості та сили м'язів танцівника.	7	10
Тема 7. Особливості побудови комбінацій par terre`s для розвитку сили м'язів, витривалості, гнучкості	Підбір комбінацій рухів par terre`s призначених для розвитку сили м'язів, витривалості, гнучкості, постановки дихання.	7	10
Тема 8. Музичне оформлення заняття стретчингом	Підбір музичного матеріалу заняття для розвитку витривалості, спритності, швидкості та сили м'язів танцівника..	6	9
Тема 9. Складання та запис студентами навчальних комбінацій призначених для розвитку різних фізичних якостей	Самостійне створення власного заняття зі стретчингу здобувачами вищої освіти. Показ, виправлення помилок та вивчення складених студентами навчальних комбінацій для розвитку різних фізичних якостей	8	12
Всього:		54	78

Очікувані результати навчання з дисципліни: застосування теоретичних знань та практичних умінь з проведення заняття зі стретчингу для розв'язання конкретних задач у сфері хореографії та танцювальних видів завдяки:

знанням: науково-теоретичної та методичної основи побудови заняття зі стретчингу, основний понятійний термінологічний апарат, методику складання комбінацій з розвитку фізичних якостей, принципи музикального оформлення заняття зі стретчингу.

умінням: застосовувати отримані знання у самостійній педагогічній і виконавській діяльності, створювати навчальні комбінації зі стретчингу, здійснювати підбір музичного матеріалу для навчального процесу,

використовувати навчальну, навчально-методичну та іншу літературу в професійній діяльності.

Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних (семінарських, лабораторних) 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. 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
Тема 1. Предмет, мета, завдання курсу «Практикум зі стретчингу»	Перевірка словника термінів Експрес-контроль. Практичний показ	5
Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості танцівника та їх вплив на заняття стретчингом	Перевірка рефератів Експрес-контроль Практичний показ	10
Тема 3. Техніка постановки дихання	Перевірка презентацій Експрес-контроль Практичний показ	10
Тема 4. Вправи на розтягування	Перевірка комплексів рухів Експрес-контроль Практичний показ	10
Тема 5. Особливості виконання вправ на розслаблення	Перевірка есе Експрес-контроль Практичний показ	10
Тема 6. Вправи на розвиток спритності, швидкості, сили м'язів, витривалості	Перевірка комплексу рухів Експрес-контроль. Практичний показ	10
Тема 7. Особливості побудови комбінацій par terre`s для розвитку сили м'язів, витривалості, гнучкості	Перевірка комбінацій	10

	Експрес-контроль Практичний показ	
Тема 8. Музичне оформлення заняття стретчингом	Перевірка підбраного музичного супроводу Експрес-контроль	10
Тема 9. Складання та запис студентами навчальних комбінацій призначених для розвитку різних фізичних якостей	Перевірка складених комбінацій Експрес-контроль Практичний показ	25
	Всього:	100

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

Перед початком заняття науково-педагогічний працівник відповідно до силабусу навчальної дисципліни ознайомлює здобувачів вищої освіти із засобами поточного контролю, які будуть застосовуватися, 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 35 балів, до семестрового контролю не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення навчальної дисципліни.

Заліки/екзамени проводяться у порядку, визначеному Положенням про організацію освітнього процесу в Національному університеті фізичного виховання і спорту України (нова редакція).

Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни:

Танцювальні зали, обладнання для вправ на підлозі, мультимедійне устаткування, доступ до мережі Інтернет.

Рекомендовані джерела інформації:

Основна література:

1. Білокопитова Ж.А., Мовчан Л.М., Щербакові Н.А. Гімнастика: краса і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991.
2. Вікова фізіологія. Хрипкова А.Г. – К.: „Вища школа”, 1982.

3. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка. Навчальний посібник. 3-є видання, доповнене, 2001.
4. Собінов Б.М. „Танцююча” гімнастика. – К.: „Мистецтво”, 1975.
5. Христинін В.І. Вправи на розслаблення. – К.: „Здоров’я”, 1973.
6. Чепалов О. І. Хореографічний театр Західної Європи ХХ ст.: монографія / О. І. Чепалов; Харк. держ. акад. культури. – Х.: ХДАК, 2007. – 334 с., іл.
7. Шариков Д. І. Класифікація сучасної хореографії / Денис Ігорович Шариков. – К. : Видавець Карпенко В. М., 2008. – 168 с. – ISBN 966-8387-90-6.

Додаткова література та електронні ресурси:

1. Bremser M. Fifty contemporary choreographers. London, New York, 2005. – 313 p.
2. Cohen S. J. The modern dance: seven statements of belief. Middletown, Conn., Wesleyan University Press, 1996. – 106 p.
3. Erkert, Jan. Harnessing the wind: the art of teaching modern dance. Chicago: Human Kinetics, 2003. – 212 p.
4. Humphrey, Doris. The Art of Making Dances. – New York: Grove Press, Inc., 1959. – 192 p.: ill.
5. Holloway David. Playing the empire: The acts of the Holloway touring theatre company. – Lnd.: Horrap, 1979. – 208 p.: ill.
6. Lawson, Joan. A history of ballet and its makers. Lnd., Dance book, 1973. XIII, 202 p., ill.
7. Murray Arthur. How to become a good dancer/ With dance secrets by K. Murray; ill. by L. Gustavson. – Compl. rev. ed. – Lnd.: Angus and Robertson, 1959. – 249 p.
8. Newman Barbara. Striking a balance: Dancers talk about dancing. – Lnd.: Elm tree books, 1982. – 402 p.: ill.