

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ КЕРІВНИХ КАДРІВ КУЛЬТУРИ І
МИСТЕЦТВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОГО МИСТЕЦТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТРЕНАЖ

для здобувачів вищої освіти

Галузь знань 02 «Культура і мистецтво»

Вид дисципліни вибіркова


Форма навчання	<u>денна, заочна</u>
Навчальний рік	<u>2025/2026</u>
Кількість кредитів ECTS	<u>4/120</u>
Мова викладання, навчання й оцінювання	<u>українська</u>
Форма підсумкового контролю	<u>Залік</u>

Розробник :
ШАЛАПА Світлана Віталіївна, доцент

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Завідувач кафедри хореографії

Протокол №1 від 26 серпня 2025р.

 **Мирослав ВАНТУХ**

1.ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Анотація (опис) навчальної дисципліни(у т.ч. міждисциплінарні зв'язки):

Навчальна дисципліна «Тренаж» входить до дисциплін вільного вибору здобувачами вищої освіти та є складовою частиною підготовки фахівців за першим (бакалаврським) рівнем відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-професійною програмою. Здобувачі вищої освіти здобувають ґрунтовну хореографічну освіту та розвивають свої фізичні здібності, а саме: правильна постановка корпусу, голови, рук і ніг, координація рухів, еластичність і сила м'язів, стійкість.

денна форма: контактні години – практичні – 56 год; модульний контроль – 8 год, для самостійної роботи здобувачів визначено 56 год;

заочна форма: контактні години – практичні – 14 год; модульний контроль – 2 год, для самостійної роботи здобувачів визначено 104 год;

Семестровий контроль – залік (4 семестр)

Навчальна дисципліна «Тренаж» пов'язана з такими обов'язковими дисциплінами: «Методика виконання класичного танцю», «Методика виконання народно-сценічного танцю», «Мистецтво балетмейстера», «Методика виконання українського народно-сценічного танцю», «Техніка в класичному танці».

Мета дисципліни – опанування здобувачами вищої освіти системою вправ тренажу задля вдосконалення техніки танцю; набуття необхідних умінь і навичок з загальної фізичної підготовки, необхідної складової у професійній хореографічній діяльності; розвиток цілісного розуміння та навичок вдосконалення фізичних якостей: гнучкості, спритності, швидкості, витривалості і сили; створення об'єктивних і суб'єктивних умов для розвитку хореографічних здібностей танцівника.

3. Завдання :

– формування у здобувача вищої освіти навичок методично правильних вмінь розвитку фізичних якостей відповідно до вимог танцювальної техніки;

– послідовне вивчення основ тренажу для розуміння та практичного опанування засадами загальної фізичної підготовки танцівника;

– створення об'єктивних і суб'єктивних умов засобами тренажу для розвитку танцювальних здібностей здобувачів вищої освіти;

– виховання танцювальних здібностей для забезпечення хореографічного базису виконавця;

– розробити та презентувати власний комплекс вправ.

4. Компетентності, яких набуває здобувач при вивченні дисципліни відповідно до освітньої програми:

Інтегральна компетентність (ІК):

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в хореографії, мистецькій освіті, виконавській діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів хореографічного мистецтва і

характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК05. Навички здійснення безпечної діяльності.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК03. Здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах.

СК04. Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

СК05. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти.

СК08. Здатність сприймати новітні концепції, усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з врахуванням вітчизняної та світової культурної спадщини.

СК09. Здатність збирати, обробляти, аналізувати, синтезувати та інтерпретувати художню інформацію з метою створення хореографічної композиції.

СК14. Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.

СК15. Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно-сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проекту.

5. Програмні результати навчання:

ПРН05. Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

ПРН08. Розуміти хореографію як мистецький феномен, розрізняти основні тенденції її розвитку, класифікувати види, напрями, стилі хореографії.

ПРН09. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.

ПРН10. Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності.

ПРН13. Розуміти і вміти застосовувати на практиці сучасні стратегії збереження та примноження культурної спадщини у сфері хореографічного мистецтва.

ПРН14. Володіти принципами створення хореографічного твору, реалізуючи практичне втілення творчого задуму відповідно до особистісних якостей автора.

ПРН19. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

ПРН20. Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у фестивалях і конкурсах.

Програма навчальної дисципліни «Тренаж» складається з 4 модулів:

**МОДУЛЬ 1 КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТІЛА
ТАНЦІВНИКА**

**МОДУЛЬ 2 СТРЕТЧИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ
ЗДІБНОСТЕЙ**

МОДУЛЬ 3 ПАРТЕРНИЙ ТРЕНАЖ

МОДУЛЬ 4 РОЗРОБКА ТА ПРЕЗЕНТАЦІЯ ВЛАСНОГО КОМПЛЕКСУ ВПРАВ

1. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

денна форма навчання

№ з/п	Назва розділу і теми	кількість годин					
		Денна форма					
		Усього	у тому числі				
го	л		пр	інд	м.к.	с.р.	
МОДУЛЬ 1. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТІЛА ТАНЦІВНИКА							
1.1	Комплекс зміцнювальних вправ для всього тіла.	16		8			8
1.2	Вправи витривалості, які впливають на фізичне вдосконалення танцівника	12		6			6
1.3	Модульний контроль.	2				2	
	Разом за модуль 1:	30		14		2	14
МОДУЛЬ 2. СТРЕТЧИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ							
2.1	Базова основа стретчингу та її термінологія. Види стретчингу. Робота м'язів під час виконання вправ.	4		2			2
2.2	Вивчення комплексу статичної розтяжки.	8		4			4
2.3	Вивчення комплексу пасивної розтяжки.	8		4			4
2.4	Вивчення комплексу активної розтяжки.	8		4			4
2.5	Модульний контроль.	2				2	
	Разом за 2 модуль:	30		14		2	14
МОДУЛЬ 3. ПАРТЕРНИЙ ТРЕНАЖ							
3.1	Виконання вправ партерного тренажу у різноманітних положеннях.	12		6			6
3.2	Елементи класичного танцю у виконанні вправ партерного екзерсису.	16		8			8
3.3	Модульний контроль	2				2	
	Разом за 3 модуль:	30		14		2	14
МОДУЛЬ 4. РОЗРОБКА ТА ПРЕЗЕНТАЦІЯ ВЛАСНОГО КОМПЛЕКСУ ВПРАВ							
4.1	Розробка власного комплексу вправ	12		6			6

	(на вибір здобувача вищої освіти)						
4.2	Презентація власного тренажу.	16		8			8
4.3	Модульний контроль	2				2	
	Разом за 4 модуль:	30		14		2	14
	Всього:	120		56		8	56

заочна форма навчання

№ з/п	Назва розділу і теми	кількість годин					
		Заочна форма					
		Усьо-го	у тому числі				
л	пр		інд	м.к.	с.р.		
МОДУЛЬ 1. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТІЛА ТАНЦІВНИКА							
1.1	Комплекс зміцнювальних вправ для всього тіла.	14		1			13
1.2	Вправи витривалості, які впливають на фізичне удосконалення танцівника	16		2			14
	Разом за модуль 1	30		3			27
МОДУЛЬ 2. СТРЕТЧІНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ							
2.1	Базова основа стретчингу та її термінологія. Види стретчингу. Робота м'язів під час виконання вправ	7		1			6
2.2	Вивчення комплексу статичної розтяжки.	7		1			6
2.3	Вивчення комплексу пасивної розтяжки.	7		1			6
2.4	Вивчення комплексу активної розтяжки.	9		1			8
	Разом за модуль 2:	30		4			26
МОДУЛЬ 3. ПАРТЕРНИЙ ТРЕНАЖ							
3.1	Виконання вправ партерного тренажу у різноманітних положеннях.	15		2			13
3.2	Елементи класичного танцю у виконанні вправ партерного екзерсису.	15		2			13
	Разом за 3 модуль:	30		4			26
МОДУЛЬ 4. РОЗРОБКА ТА ПРЕЗЕНТАЦІЯ ВЛАСНОГО КОМПЛЕКСУ ВПРАВ							
4.1	Розробка власного комплексу вправ	22					22

	(на вибір здобувача вищої освіти)						
4.2	Презентація власного тренажу.	6		3			3
4.3	Модульний контроль	2				2	
	Разом за 4 модуль:	30		3		2	25
	Всього:	120		14		2	104

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ 1. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТІЛА ТАНЦІВНИКА

Тема 1.1. КОМПЛЕКС ЗМІЦНЮВАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВСЬОГО ТІЛА.

Практичне заняття

Мета: сформувати практичні вміння та навички у виконанні вправ для зміцнення всього тіла.

Практичні завдання:

1. визначити основні принципи зміцнювальних вправ;
2. оволодіти різноманітними комплексами зміцнювальних вправ для всього тіла;
3. вивчити структуру заняття ;
4. ознайомитися з технікою безпеки та засвоїти основні правила безпечного виконання вправ.

Література: 1-8.

Завдання для самостійної роботи

1. Обрати 5 зміцнювальних вправ для всього тіла (з відео матеріалу).
2. Оволодіти методикою виконання.
3. Вказати на характерні помилки під час їх виконання.
4. Відпрацювати комплекс елементарно-тренувальних вправ.
5. Вивчити правила техніки безпеки під час виконання вправ .

Література : 1–8, 12,13,14

Тема 1.2. ВПРАВИ ВИТРИВАЛОСТІ ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ФІЗИЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ ТАНЦІВНИКА.

Практичне заняття

Мета: сформувати у здобувачів практичні вміння та навички у виконанні вправ на витривалість, які впливають на фізичне удосконалення танцівника.

Практичні завдання:

1. оволодіти різноманітними комплексами вправ на витривалість;
2. засвоїти вправи, направлені на укріплення кістково-м'язового апарату;
3. оволодіти комплексом вправ для розвитку гнучкості та пластичності;
4. працювати над вправами для укріплення усього тіла та витривалості;

5.опанування рухів для виворотності.

Література: 1–7, 12.

Завдання для самостійної роботи

- 1.Вивчити запропонований комплекс вправ на витривалість;
2. Оволодіти виконанням вправ на розвиток виворотності, гнучкості, пластичності;
- 3.Вміти виявляти та виправляти помилки під час виконання вправ.

Література: 1-8.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 1

Модульний контроль є результатом вивчення тем 1.1,1,2. Здобувачі вищої освіти повинні знати структуру та зміст заняття ,послідовність вправ; опанувати та продемонструвати вправи на пластичність, виворотність, гнучкість, витривалість. Модульний контроль проводиться у формі практичного заняття.

Критерії оцінювання (1- 4 бали):

1. Методика виконання рухів та вправ – 1 бал
2. Техніка виконання – 1 бал
3. Логічність і послідовність викладу практичного матеріалу – 1 бал
4. Координація, музикальність – 1 бал

МОДУЛЬ 2. СТРЕТЧИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ.

Тема 2.1.БАЗОВА ОСНОВА СТРЕТЧИНГУ ТА ЇЇ ТЕРМІНОЛОГІЯ. ВИДИ СТРЕТЧИНГУ.РОБОТА М'ЯЗІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВ.

Практичне заняття

Мета. формування вмінь і навичок застосування базових основ стретчингу.

Практичні завдання :

1. засвоїти види та термінологію стретчингу;
2. вправи статичного та динамічного стретчингу для розвитку гнучкості, еластичності м'язів та сили спини ;
3. робота над технікою елементів із поєднанням силового навантаження й розвантаження на мязи.

Література: 1–4, 6, 8, 9,12-15

Завдання для самостійної роботи

- 1.Опрацювати термінологію стретчингу;
2. Відпрацювати вивчені вправи статичного та динамічного стретчингу;
- 3.Проаналізувати вплив стретчингу на конкретні м'язові групи тіла.

Література: 1–4, 6, 8, 9,12-15

Тема 2.2. ВИВЧЕННЯ КОМПЛЕКСУ СТАТИЧНОЇ РОЗТЯЖКИ.

Практичне заняття

Мета : формування вмій і навичок застосування статичної розтяжки для розвитку гнучкості, еластичності та пластичності м'язів.

Практичні завдання:

1. вивчити різноманітні вправи для статичних розтяжок ;
2. пози на підлозі (напівшпагат,шпагат);
3. пози з використанням опори-станок ,тощо;
4. прогини корпусу.
- 5.вивчення різноманітних вправ для зміцнення і розвитку гнучкості стопи (на підлозі).

Література : 1-8,9.

Завдання для самостійної роботи

- 1.Відпрацювати статичні розтяжки для стопи;
2. Оволодіти статичними розтяжками для гнучкості, еластичності м'язів;
- 3.Вивчити вправи та пози для шпагатів.
- 4.Проаналізувати вплив статичних розтяжок на різні групи м'язів.

Література : 1-8,9.

Тема 2. 3. ВИВЧЕННЯ КОМПЛЕКСУ ПАСИВНОЇ РОЗТЯЖКИ.

Практичне заняття

Мета. формування вмій і навичок застосування базових основ пасивної розтяжки

Практичні завдання :

1. вправи на комплекс пасивної розтяжки для розвитку гнучкості, еластичності м'язів ;
2. силові вправи з допомогою партнерки-партнера;
3. володіння принципами розслаблення цільового м'язу;
4. використання предметів для розтяжки.

Література : :1.4,5,6,7,8.,9.

Завдання для самостійної роботи

1. Відпрацювати вивчені розтяжки ;
2. Оволодіти пасивними розтяжками в парі –партнер-партнерка;
- 3.Вивчити вправи з використанням ременів,тощо.

4. Проаналізувати вплив пасивних розтяжок на різні групи м'язів.

Література : 1,4,5,6,7,8,9.

Тема 2.4 ВИВЧЕННЯ КОМПЛЕКСУ АКТИВНОЇ РОЗТЯЖКИ.

Практичне заняття

Мета : формування вмінь і навичок застосування активної розтяжки для розвитку гнучкості, еластичності та пластичності м'язів.

Практичні завдання

1. ознайомлення з поняттям активна розтяжка;
2. вивчення комплексу вправ з урахуванням зусиль власних м'язів;
3. вміння напруження та розслаблення окремих груп м'язів;
4. координація та контрольованість рухів активної розтяжки.

Література: 1,4,5,9.

Завдання для самостійної роботи

1. Відпрацювати вивчені розтяжки ;
2. Оволодіти активними розтяжками ,використовуючи силу власних м'язів;;
- 3 Проаналізувати вплив активної розтяжки на різні групи м'язів.

Література : 1,4,5,9

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 2

Модульний контроль є результатом вивчення тем 2.2,2,3,2.4. Здобувачі вищої освіти повинні знати структуру та зміст заняття ,послідовність вправ; опанувати та продемонструвати вправи з різних видів стретчингу; продемонструвати різні види розтяжок. Модульний контроль проводиться у формі практичного заняття.

Критерії оцінювання (1- 4 бали):

1. Методика виконання рухів та вправ – 1 бал
2. Техніка виконання – 1 бал
3. Логічність і послідовність викладу практичного матеріалу – 1 бал
4. Координація, музикальність – 1 бал

МОДУЛЬ 3. ПАРТЕРНИЙ ТРЕНАЖ

Тема 3.1.ВИКОНАННЯ ВПРАВ ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ У РІЗНОМАНІТНИХ ПОЛОЖЕННЯХ .

Практичне заняття

Мета: систематизувати знання з партерного тренажу, як важливого чинника у формуванні фізичних здібностей танцівника.

Практичні завдання

1.опанувати комплекс партерного тренажу- сидячи на підлозі,
лежачи на спині, лежачи на боці

2.опанувати комплекс партерного тренажу, у якому систематизовано та розроблено вправи лежачи на спині;

3. опанувати комплекс партерного тренажу, у якому систематизовано та розроблено вправи лежачи на животі;

4. опанувати комплекс партерного тренажу, у якому систематизовано та розроблено вправи стоячи на колінах;

5.опанувати рухами партерного тренажу, у якому систематизовано та розроблено вправи різних комплексів.

Література: 3–5.

Завдання для самостійної роботи.

1.Опрацювати літературу та записати конспект;

2.Відпрацювати комплекс партерного тренажу: сидячи на підлозі; лежачи на спині; лежачи на боці; лежачи на животі; стоячи на колінах.

Література: 3–5.

Тема 3.2. ЕЛЕМЕНТИ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ У ВИКОНАННІ ВПРАВ ПАРТЕРНОГО ЕКЗЕРСISУ.

Практичне заняття:

Мета : систематизувати знання класичного танцю в оволодінні елементами партерного екзерсису.

Практичні завдання :

1.вправи класичного екзерсису для виворотності ;

2.вправи для гнучкості;

3. вправи для еластичність м'язів і зв'язок ,що сприяє формуванню як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки.

Література : 1,2,3,6,8.

Завдання для самостійної роботи:

1.Опрацювати матеріал, підготувати стислий конспект:

2.Вивчити класичні елементи екзерсису ,які сприяють необхідним професійним вимогам та допомагають у виконанні елементів партерного екзерсису.

3.Положення сидячи та лежачи при виконанні елементів класичного екзерсису.

Література :1,2,3,6,8.

Модульний контроль є результатом вивчення тем 3.1,3,2. Здобувачі вищої освіти повинні знати структуру та зміст заняття ,послідовність вправ; опанувати та продемонструвати вправи в різних положеннях партерного тренажу. Модульний контроль проводиться у формі практичного заняття.

Критерії оцінювання (1- 4 бали):

1. Методика виконання рухів та вправ – 1 бал
2. Техніка виконання – 1 бал
3. Логічність і послідовність викладу практичного матеріалу – 1 бал
4. Координація, музикальність – 1 бал

МОДУЛЬ 4. РОЗРОБКА ТА ПРЕЗЕНТАЦІЯ ВЛАСНОГО КОМПЛЕКСУ ВПРАВ

Тема 4.1. РОЗРОБКА ВЛАСНОГО КОМПЛЕКСУ ВПРАВ (НА ВИБІР ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ)

Практичне заняття

Мета: сформувати уміння самостійно створювати та реалізовувати в практичній діяльності набуті знання ,навички .

Практичні завдання :

1. самостійне визначення здобувачами вищої освіти 1 комплексу вправ(консультуючись з викладачем):
- 2.розробити комплекс вправ та працювати над його реалізацією, тривалість від 10 до 15 хв.;
- 3.підібрати відповідний музичний матеріал до обраного комплексу .

Література :1,2,3.11-14.

Завдання для самостійної роботи:

- 1.Працювати над обраним комплексом вправ;
- 2.Зробити детальний опис вправ комплексу, зазначивши методику виконання, рахунок та кількість повторів (тривалість 10-15 хв);
2. Підготувати презентацію комплексу вправ.;
3. Створити відповідний музичний матеріал до обраного комплексу (як один трек).

Література :1,2.3,11-14

Тема 4.2. ПРЕЗЕНТАЦІЯ ВЛАСНОГО ТРЕНАЖУ .

Практичне заняття

Мета: сформувані у здобувачів уміння самостійно відтворювати отримані практичні навички. Продемонструвати власно створений комплекс вправ.

Практичне завдання:

1. Демонстрація власного комплексу вправ.
2. Презентація роботи.

Література: 11-14

Завдання для самостійної роботи:

1. Працювати над створеними комплексами вправ;
2. Здійснити відео запис практичного матеріалу;
3. Підготувати презентацію комплексу вправ.

Література :11-14

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 4.

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати набуті знання, вміння та навички при створенні власного комплексу вправ. Модульний контроль проводиться у формі практичного заняття.

Критерії оцінювання (1- 4 бали):

1. Методика виконання рухів та вправ – 1 бал
2. Техніка виконання – 1 бал
3. Логічність і послідовність викладу практичного матеріалу – 1 бал
4. Координація, музикальність – 1 бал

4. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ (за формами контролю)

№ з/п	Назви виду роботи, способи набуття знань	Бали за 1 заняття	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)
			1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль
1	Практичні заняття	2	7x2=14	7x2=14	7x2=14	7x2=14
2	Модульний контроль	4	1x4=4	1x4=4	1x4=4	1x4=4
	Усього за модуль		18	18	18	18
	Залік		28			
	Разом дисципліни	3	18+18+18+18+28=100			

Критерії оцінювання до модульного контролю:

1. Методика виконання рухів та вправ – 1 бал
2. Техніка виконання – 1 бал
3. Логічність і послідовність викладу практичного матеріалу – 1 бал
4. Координація, музикальність – 1 бал

Критерії оцінювання до практичних занять:

- методика виконання рухів, хореографічна лексика – 0,5 балу;
- техніка виконання – 0,5 балу;
- виконавська майстерність, артистизм – 0,5 балу;
- комбінації та етюди – 0,5 балу

5. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Поясніть зміст поняття «гнучкість» як фізичної якості. Які чинники впливають на розвиток гнучкості?
2. Яку гнучкість необхідно розвивати: динамічну, активну чи пасивну?
3. Що називають тижневим циклом, тренувальним заняттям при роботі над фізичною якістю *гнучкість*?
4. Які є форми прояву гнучкості?
5. Назвіть основні методи тренування гнучкості.
6. Обґрунтуйте рекомендації для тренування гнучкості.
7. Які застосовують методи вимірювання гнучкості?
8. Назвіть головне призначення вправ на стретчинг.

9. Покажіть і методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні шийного відділу хребта та плечових суглобів.

10. Покажіть та методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні ліктьових суглобів та зап'ясткових суглобів.

11. Покажіть та методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні хребта та кульшових суглобів.

12. Покажіть та методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні колінних суглобів та надп'ястково-гомількових суглобів.

13. У якій країні виник термін *акробатика*?

14. Як класифікують базові акробатичні рухи?

15. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів напівшпагат, шпагат.

16. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів стійка на руках і ногах, прогином назад – *міст*.

17. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів перекиди: уперед, назад, убік.

18. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів стійка на лопатках – *берізка*.

19. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів стійка на голові та руках.

20. Яке значення вправ партерної гімнастики в підготовці танцівників різного віку?

21. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики?

22. На які групи поділяють акробатику?

23. Яке значення вправ партерної гімнастики в підготовці танцівників?

24. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики вправ сидячи на підлозі?

25. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики вправ лежачи на спині?

26. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики вправ лежачи на боці?

27. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики вправ лежачи на животі?

28. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики вправ стоячи на колінах?

29. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики вправ парами.

6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧА

7.

Відповідь оцінюється на:

Оцінку А (90-100) - якщо здобувач демонструє ґрунтовні знання змісту дисципліни:

- володіє методикою виконання вправ, елементами і рухами тренажу;

- виявляє глибокі знання усієї програми навчальної дисципліни;
- володіє термінологією дисципліни, правильно формулює відповіді;
- робить власні висновки та застосовує знання у практичних контекстах;
- володіє технікою виконання рухів, виконавською майстерністю, артистизмом, музикальністю.

Оцінку В (82-89) – якщо здобувач демонструє системні знання:

- володіє методикою виконання вправ, елементів і рухів тренажу, проте допускає певні незначні неточності;
- виявляє хороші знання усієї програми навчальної дисципліни;
- володіє термінологією, формулює відповіді, робить висновки та застосовує знання, але іноді бракує деталізації або варіативності;
- техніка виконання рухів правильна, але не вистачає технічності;
- демонструє виконавську майстерність, артистизм, музикальність, але не впевнено .

Оцінку С (74-81) - якщо здобувач демонструє знання:

- володіє методикою виконання вправ, елементами і рухами тренажу, але помітні недоліки, певні неточності, слабка координація;
- відображає знання термінології, формує відповіді, застосовує знання на практиці, але є непослідовність, не достатнє обґрунтування;
- техніка виконання рухів, виконавська майстерність має недоліки, відсутня емоційна виразність, спостерігається поверхневий підхід.

Оцінку D (64-73) - якщо здобувач демонструє знання дисципліни недостатньо, поверхнево і непослідовно:

- методика виконання вправ, елементів і рухів тренажу має суттєві недоліки, що свідчать про слабке засвоєння матеріалу;
- термінологія використовується некоректно, відповіді є логічно непослідовними;
- відсутні технічність і артистизм.

Оцінка E (60-63) - якщо здобувач демонструє поверхневі знання, не в змозі надати чітку і логічну відповідь:

- рухи виконуються з грубими технічними помилками;
- відсутній артистизм і технічність.

Оцінка FX (35-59) - якщо здобувач не опанував зміст дисципліни, основні терміни:

- відповіді є поверхневими, неправильними або відсутніми;
- знання лексичного матеріалу, техніка виконання не відповідає певним базовим вимогам, рухи є хаотичними і невпевненими.

Оцінка F (1-34) - якщо здобувач не відвідував заняття, не відпрацював їх, не виконував завдань і не демонстрував зацікавленості в навчальному процесі.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	Відмінно
82–89	B	Добре
74–81	C	
64–73	D	Задовільно
60–63	E	
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основна література:

1. Акімова С. В. Тренаж і партерний тренаж : метод. рек. для студ. вищ. навч. закл. (напряом підготовки «Хореографія»). Львів : ЛДУФК, 2015. 22с. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7987>
2. Тренаж: методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів освітнього рівня «Бакалавр» спеціальності 024 «Хореографія» / розроб. Л.Р. Петренко, Д.В. Карпенко. Київ: НАКККиМ, 2019. 24 с.
3. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : підручник. 4-е вид. Київ : Альтерпрес, 2011. 324 с.:іл.
4. Шалапа С. В. Методика виконання альтернативних стилів сучасного танцю : підручник. Київ : НАКККиМ, 2022. 384 с.
5. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підручник : у 2-х ч. Вид. 2-ге. Київ : НАКККиМ, 2017. Ч. 1. 404 с.

Допоміжна література:

6. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 524 с.
7. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18980/Volovik%20N.pdf;jsessionid=C8E0BB320F0BA9D7D73C3CFCA55CFE7A?sequence=1>
8. Кушуба В.О., Попадюха В.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/2867/біомеханіка%20просторової.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
9. Фізичне виховання. Стретчинг : практикум / уклад.: В. В. Білецька, Ю.. О. Усачов, Л. В. Ясько. Київ : НАУ, 2015. 44 с.
10. Світлана Шалапа /Shalapa Svitlana : «Теорія і методика викладання спортивного танцю» - посібник для викладачів-хореографів загальноосвітніх і позашкільних закладів освіти./«Theory and methodology of teaching sports dance» - manual for choreography teachers of general and extracurricular educational institutions. Міжнародна рада з танців при ЮНЕСКО Львівська секція Міжнародної ради з танців 9-11 серпень 2019 р./International Dance Council Алкіс Рафтс Президент CID.

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

11. «Тренаж – базова підготовка танцівника». 21.06.2016. [сайт]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=K_LaC-PNoX0
12. 11.11.2016 Іспит «Альтернативні стилі і напрямки сучасної хореографії» [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=gQZPBtNkHKQ>

- 13.Тренаж – базова підготовка танцівника СХ-12, 29.05.2013 р, НАКККиМ[сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=olVJI-E7p1Y>
- 14.Шалапа С., Демещенко В. Теорія і методика викладання спортивного танцю. 2017. 332 с. [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=RMdhGU3VZUs>
- 15.Шалапа Світлана – видання [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=yz8nwebWcK0>