

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ**

Факультет хореографічного мистецтва
Кафедра фізичної культури і здоров'я

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«ГІМНАСТИКА»

Галузь знань – 02 Культура і мистецтво

Спеціальність – 024 Хореографічне мистецтво

Освітньо-професійна програма – Бальна хореографія,
Народна хореографія,
Сучасна хореографія

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Силабус склали :

ст. викладач Наталія ЦИГАНОВСЬКА, завідувач кафедри ФКіЗ

Мова навчання – українська

Силабус затверджено на засіданні кафедри фізичної культури і здоров'я
Протокол №1 від «15» серпня 2024 р.

Зміни до силабусу затверджено на засіданні кафедри фізичної культури і здоров'я
Протокол №5 від «28» жовтня 2024 р.

Завідувач кафедри
фізичної культури і здоров'я



Наталія ЦИГАНОВСЬКА

Силабус затверджено на засіданні ради факультету хореографічного мистецтва
Протокол №1 від «26» серпня 2024 р.


Зміни до силабусу затверджено на засіданні ради факультету хореографічного мистецтва
Протокол № 4 від «29» жовтня 2024 р.

Голова ради ФХМ
декан факультету
хореографічного мистецтва, доцент,
кандидат мистецтвознавства



Ірина МОСТОВА

1. Загальна інформація про курс

Назва дисципліни	Гімнастика
Викладач	 <p>Цигановська Наталія Василівна https://ic.ac.kharkov.ua/navchannya/hm/fkz/cyganovska.html Авторський профіль: https://ic.ac.kharkov.ua/nauk_rob/naukometr/profile/t/tsyhanovska.pdf</p>
Контактний телефон та e-mail викладачів	<p><u>ст.викл. Цигановська Н.В.</u> nataliia_tsyhanovska@xdak.ukr.education каф. Фізичної культури і здоров'я hgak.kaf.fiz@gmail.com тел.067-912-9728</p>
Інформація про консультації	<p>Пн., Чт. 14.00-15.30 каф.ФКіЗ (ауд.70) Коди курсів - 1 курс БХ, НХ ДФН - y5aj7lm; - 1 курс СХ ДФН - neh2upr - 1 курс СХ, БХ ЗФН - qkaxtw</p> <p>Онлайн консультації: Усі запитання можна надсилати на електронну пошту кафедри ФКіЗ та особисто викладачу.</p>
Логіка вивчення курсу	<p>Пререквізити. Засвоєнню дисципліни передують загальна фізична підготовка та базові знання з методики виконання рухів класичного, народно-сценічного, бального, сучасного танцю, що були отримані на заняттях в танцювальних студіях, аматорських хореографічних колективах.</p> <p>Постреквізити. Здобуті навички сприяють розвитку фізичних даних та рухових навичок, необхідних для підвищення рівня виконавської майстерності та покращенню координаційних показників здобувачів вищої освіти. Здобуті навички використовуються у виконавській та викладацькій діяльності.</p>

2.АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

«Гімнастика» - обов'язкова навчальна дисципліна, загальним обсягом – 3 кредити. Навчальний курс «Гімнастика» продовжує підготовку здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 024 «Хореографія», освітня програма «Народна хореографія», «Сучасна хореографія», «Бальна хореографія». Зміст курсу покликаний сформувати професійні навички розвитку фізичних даних та рухових навичок танцівника, надати знання з побудови уроку гімнастики для хореографічних колективів. Навчальний курс закладає фундамент виконавської майстерності, розвиває опорно-руховий апарат, що здатен опанувати танцювальні рухи різних видів хореографічного мистецтва і сприяє здобуттю виконавського та педагогічного досвіду.

3.МЕТА КУРСУ

Ознайомлення студентів із теоретичними знаннями, методичною підготовкою, практичними вміннями і навичками з гімнастики, оволодіння технікою гімнастичних вправ, формування професійних вмінь та навичок, необхідних для виконавської та педагогічної роботи в галузі хореографічного мистецтва.

4. 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, і 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.

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.

СК11. Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.

СК13. Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу.

5. ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

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

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

ПРН11. Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.

ПРН15. Мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін.

ПРН16. Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.

ПРН19. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

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

6. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

Ознаки курсу	Обов'язкова
Формат курсу	Денна форма навчання 2 семестр, заочна форма навчання 2 семестр;
Обсяг курсу	кількість кредитів – 3
	загальна кількість годин–90
	Аудиторних – 30 (ДФН)/ 12 (ЗФН)
	Практичних – 30 (ДФН)/ 12 (ЗФН)
	самостійної роботи – 60 (ДФН)/ 78 (ЗФН)
Технічне і програмне забезпечення/обладнання	Проектор мультимед. Terco PJ2030, проєкційний екран Walfix SNT-172, лазерний презентер 2E-LP-IB, ноутбук Dell Inspiron 3552 (135C45DIL-6B) (введення у експлуатацію – 2018 р.); ПЗ: Firefox 130.0.1, Chrome 129.0.6668.70/71 , Libre Office 24.8.2, OpenOffice 4.1.15, PDFXChange Viewer 10, 7-zip 23-01, Zoom 6.2.0 (не потребує ліцензування), колонки Sven BF21R 2015 р.; репетиційна зала 1 (ауд. 66, корпус 1); репетиційна зала 2 (ауд. 9, корпус 1), репетиційна зала 3 (ауд. 71, корпус 1) - у разі навчального процесу офлайн Classroom, Meet у корпоративному освітньому сервісі Google Workspace for Education у разі навчального процесу онлайн.
Форми, види навчальних занять та методи навчання	Форми: практичні заняття, самостійна робота, контрольні заходи Види: практичні
Поточний контроль	оцінювання роботи на практичних заняттях, виконання самостійної роботи, демонстрація виконаних студентами практичних завдань, виступи на академічному показі
Підсумковий контроль	залік

Політика курсу

Умовами опанування навчальної дисципліни «Гімнастика» є:

- систематичне виконання усіх поставлених завдань;
- дотримання Правил внутрішнього розпорядку для осіб, які здобувають вищу освіту в ХДАК (https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/pvr/pravila_s_20.pdf);
- дотримання академічної доброчесності (інформація щодо академічної доброчесності – сайт ХДАК – https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/acad_dobr/acad_dobr.html; «Кодекс академічної доброчесності ХДАК» (https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/kodeks_ad/kodeks_ad.html);
- запобігання / протидія булінгу (цькуванню) – («Положення про політику запобігання і протидії булінгу (цькуванню) у ХДАК» https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_pzp_b22.pdf
- невідкладне вирішення конфліктних ситуацій здійснюється відповідно до «Положення про політику і процедури вирішення конфліктних ситуацій в освітньому процесі в ХДАК» (https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_pp_vks2.pdf)
- визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти здійснюється відповідно до «Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у ХДАК» https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_pvr_n_23.pdf

7. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог	у тому числі					усього	у тому числі				
		о	л	п	с	інд		с.р.	л	п	с	інд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Розвиток виконавської майстерності												
Тема 1. Гімнастика в хореографії. Загальна характеристика гімнастики	6		2			4	6					6
Тема 2. Різні види ходьби, бігу, стрибків	12		4			8	12		1			11
Тема 3. Вправи ритмічної гімнастики	12		4			8	12		1			11
Разом за розділом 1	30		10			20	30		2			28
Розділ 2. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності												
Тема 4. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності.	6		2			4	6		2			4
Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи	12		4			8	12					12
Тема 6. Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами гімнастики	6		2			4	6		2			4
Разом за розділом 2	24		8			16	24		4			20
Разом за семестр												
Розділ 3. Особливості тренувального процесу з гімнастики												
Тема 7. Структура та композиція гімнастичних зв'язок	6		2			4	6					6
Тема 8. Структура та композиція гімнастичних комбінацій	6		2			4	6		1			5
Тема 9. Особливості тренувального процесу з гімнастики	6		2			4	6		1			5
Разом за розділом 1	18		6			12	18		2			16
Розділ 4. Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій і зв'язок												
Тема 10. Стрейчинг	6		2			4	6		2			4
Тема 11. Напівакробатичні та акробатичні вправи	6		2			4	6		2			4
Тема 12. Основні прийоми складання гімнастичних зв'язок та комбінацій	6		2			4	6					6
Разом за розділом 4	18		6			12	18		4			14
Усього годин за семестр	90		30			60	90		12			78

8. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Робота на практичних заняттях – 1-4 балів

Виконання самостійної роботи – 1 бал за тему

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю – 60 балів.

Підсумковий контроль – 40 балів

Всього: 100 балів.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування												Залік	сума
Розділ1			Розділ2			Розділ3			Розділ4				
15			15			15			15			40	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

9. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Назва теми	Хід виконання роботи	Кількість балів
Тема 1. Гімнастика в хореографії. Загальна характеристика гімнастики	1. Основні терміни та поняття гімнастики. 2. Основні позиції та положення рук та ніг. 3. Основні правила постановки тулуба 4. Техніка безпеки при занятті гімнастикою	4
Тема 2. Різні види ходьби, бігу, стрибків	Різновиди гімнастичних пересувань: ходьба, біг, стрибки	4
Тема 3. Вправи ритмічної гімнастики	Різні комплекси ритмічної гімнастики	4
Тема 4. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних показників рухових можливостей у танцівників: гнучкість, балетний крок, виворотність, стійкість тощо	4

Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи	Комплекси загальнорозвиваючих вправ для танцівників, спрямовані на розвиток загальних фізичних даних та рухових навичок.	4
Тема 6. Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами гімнастики	Поєднання гімнастичних вправ з музичним супроводом. Об'єднання нескладних танцювальних рухів з окремими гімнастичними елементами.	4
Тема 7. Структура та композиція гімнастичних зв'язок	Опанування техніки виконання гімнастичних зв'язок	4
Тема 8. Структура та композиція гімнастичних та комбінацій	Опанування техніки виконання розгорнутих гімнастичних комбінацій.	4
Тема 9. Особливості тренувального процесу з гімнастики	Правила побудови тренування з гімнастики для різних вікових категорій.	4
Тема 10. Стрейчинг	Комплекси вправ для розвитку підвищеної гнучкості суглобів та покращення показників еластичності м'язів	4
Тема 11. Напівакробатичні та акробатичні вправи	Основні різновиди напівакробатичних та акробатичних елементів, які використовуються в хореографічному мистецтві.	4
Тема 12. Основні прийоми складання гімнастичних зв'язок та комбінацій	Створення здобувачами гімнастичних зв'язок та комбінацій	4

10. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість балів
1	Гімнастика в хореографії. Загальна характеристика гімнастики	1
2	Різні види ходьби, бігу, стрибків	1
3	Вправи ритмічної гімнастики	1
4	Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності.	1
5	Загальнорозвиваючі вправи	1
6	Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами гімнастики	1
7	Структура та композиція гімнастичних зв'язок	1
8	Структура та композиція гімнастичних комбінацій	1
9	Особливості тренувального процесу з гімнастики	1
10	Стрейчинг	1
11	Напівакробатичні та акробатичні вправи	1
12	Основні прийоми складання гімнастичних зв'язок та комбінацій	1

11. ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ ФОРМИ КОНТРОЛЮ

1. Основні терміни та поняття гімнастики.
2. Основні позиції та положення рук та ніг.
3. Основні правила постановки тулуба
4. Техніка безпеки при занятті гімнастикою
5. Різновиди гімнастичних пересувань: ходьба, біг, стрибки
6. Різновиди комплексів ритмічної гімнастики в залежності від завдання та віку учнів.
7. Спеціальні вправи для розвитку фізичних показників рухових можливостей у танцівників: гнучкість, балетний крок, виворотність, стійкість тощо
8. Основні принципи поєднання гімнастичних вправ з танцювальними рухами.
9. Основні варіанти гімнастичних зв'язок.

10. Основні варіанти гімнастичних комбінацій
11. Правила побудови тренування з гімнастики для різних вікових категорій.
12. Основні різновиди напівакробатичних та акробатичних елементів, які використовуються в хореографічному мистецтві.

12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ

1. Гімнастика: прогр. курсу/Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я; [уклад. Н. В. Цигановська]. Х. : ХДАК, 2004. 14 с.
2. Гімнастика [Електронний ресурс] : програма та навч.-метод. матеріали з дисципліни спец. 024 "Хореографія"/ Харків. держ. акад. культури, Ф-т Хореогр. мистецтва, Каф. фіз. культури і здоров'я; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2017. 18с.
3. Гімнастика: навч. посібник/ Н.В. Цигановська; Харк. держ. акад. культури. Х.: ХДАК, 2005. 90 с.
4. Гімнастика: Курс за вибором : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1 курсу спец. "Нар.хореогр.", "Сучасна хореогр."/ Харк. держ. акад. культури, Каф.фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. Х. : ХДАК, 2007. 21 с.

Додаткова

6. Розвиток подиху в студентів ХДАК, які займаються співом, засобами фізичної культури та оздоровчих дихальних систем : метод. реком. для студ. до курсу "Фіз. виховання" /Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я; [уклад. Н.А. Веретельникова]. Х. : ХДАК, 2006. 35 с.
7. Цигановська, Наталія Василівна Гімнастика : навч.посібник/ Н.В.Цигановська; М-во культури і туризму, Харків. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я. Харків: ХДАК,2008. 90 с.
8. Класичний танець та методика його викладання. Розділ "Партерна гімнастика" [Електронний ресурс] : навч.-метод. матеріали для студентів ф-ту хореогр. мистецтва, що навчаються за освітньо-кваліфікац. рівнем "Бакалавр" напрям підготовки 6.020202 "Хореогр." / М-во культури України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. нар. хореогр.; [уклад. Л.М.Шилова]. Харків: ХДАК, 2015. 22 с.
9. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>
10. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна самостійна робота студентів (наприкладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2013. 216 с. (монографія). — Режим доступу: <https://bohdanbooks.com/upload/iblock/663/6636804e0b8a5558200df9e4e17bbd99.pdf>
11. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч.посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с: іл. Режим доступу: <http://www.ovc.kharkov.ua/omvg-4ed-t1.pdf>

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Харківської державної академії культури: сайт. Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>.
2. Репозиторій ХДАК. – Режим до ступу: <http://195.20.96.242:5028/khkdxmlui/>.
3. Харківська державна наукова бібліотека імені В.Г. Короленка:сайт. – Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com>.
4. Гімнастика [Електронний ресурс] : програма та навч.-метод. матеріали з дисципліни спец. 024 "Хореографія" / Харків. держ. акад. культури, Ф-т Хореогр. мистецтва, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. Харків : ХДАК, 2017. 18 с.
5. Вікіпедія : вільна енциклопедія [Електронний ресурс]//<http://ru.wikipedia.org/wiki/>