

<b>Назва дисципліни</b>	Основи акробатики
<b>Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни</b>	3 кредити / 90 год.
<b>Вид підсумкового контролю</b>	залік
<b>Викладач</b>	Манелюк Дмитро Іванович, старший викладач кафедри хореографії
<b>Профайл викладача (ів) на сайт кафедри</b>	<a href="http://dance.rivne.ua/become-a-teacher/">http://dance.rivne.ua/become-a-teacher/</a> <a href="http://hudped.rv.ua/pro-nas/kafedri/xoreografi%d1%97/vikladachi-kafedri-xoreografi%d1%97/">http://hudped.rv.ua/pro-nas/kafedri/xoreografi%d1%97/vikladachi-kafedri-xoreografi%d1%97/</a>
<b>Е-mail викладача:</b>	<a href="mailto:dmytro.manelyuk@rshu.edu.ua">dmytro.manelyuk@rshu.edu.ua</a>
<b>Посилання на освітній контент дисципліни в CMS Moodle (за наявності) або на іншому ресурсі</b>	<a href="https://drive.google.com/drive/u/1/my-drive">https://drive.google.com/drive/u/1/my-drive</a>
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Консультації</b>	<b>Очні консультації:</b> щочетверга з 11.10 до 12.35 год. <b>Он лайн- консультації:</b> щовівторка з 15.00 до 16.00 год.

#### Цілі навчальної дисципліни

Процес формування висококваліфікованих фахівців хореографічного мистецтва передбачає вивчення цілого ряду загальноосвітніх і професійних дисциплін, серед яких ритміка та акробатика.

Навчальна програма розроблена для студентів денної та заочної форм навчання кафедри хореографії за освітнім ступенем «Бакалавр». Освітня кваліфікація «Бакалавр хореографії». Професійна кваліфікація «Балетмейстер, артист».

Курс «Основи акробатики» є вибірковою дисципліною у підготовці фахівців галузі знань 02 Культура і мистецтво спеціальності 024 Хореографія.

#### Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета:** оволодіння спортивною підготовкою для максимального досягнення рівня технічної, фізичної, психологічної підготовленості студента, які потрібні для практичного методичного опанування матеріалу на інших дисциплінах.

**Завдання:** розширення професійної підготовки та компетентності студентів щодо методичної грамотності викладання предмету, які за допомогою практичних вмінь та

знання методики отримують фундаментальну базу підготовки у роботі з хореографічним колективом.

Дисципліна «Основи акробатики» входить в цикл вибіркового фахових дисциплін, що формує необхідні **загальні таспеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

### **Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК2. 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.

### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності СК)**

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.

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

### **Очікувані результати навчання**

ПР2. Розуміти моральні норми і принципи та вміти примножувати культурні, наукові цінності і досягнення суспільства в процесі діяльності.

ПР18. Знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.

ПР19. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

### **Передумови вивчення дисципліни для формування програмних результатів навчання та компетентностей**

Ефективність засвоєння змісту дисципліни «Основи акробатики» значно підвищиться, якщо здобувачі вищої освіти попередньо опанували зміст дисциплін «Мистецтво балетмейстера», Теорія та методика викладання класичного танцю», «Теорія та методика викладання модерн танцю», «Теорія та методика викладання афро-джаз танцю», «Джаз-модерн танець», «Партерний тренаж у джаз-модерн танці», «Техніка джаз-модерн танцю», «Ансамбль сучасного танцю», «Композиція сучасного танцю», «Віртуозні рухи в сучасній хореографії» «Віртуозні рухи в народній хореографії», «Фізіологія руху в хореографії».

### **Перелік тем**

#### **Змістовий модуль 1.**

**Тема 1. Стан розвитку акробатики в Україні.**

**Тема 2. Історія виникнення ритміки та розвиток її на Україні.**

**Тема 3. Відпрацювання стройових вправ.**

1. Рух в обхід, по діагоналі, по колу, протихід направо, наліво.
2. Ходьба та біг – їх різновиди.

**Тема 4. Загальнорозвиваючі вправи.**

Вправи для рук і тулуба:

- рухи руками у різних напрямках з різною швидкістю та ступенем м'язових зусиль;
- повороти та колові рухи руками;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- нахили та повороти тулуба вперед, назад, вбік з різних вихідних положень;
- згинання і розгинання тулуба сидячи та лежачи на підлозі.

**Тема 5. Вправи для ніг:**

- із стійки ноги нарізно, разом - напівприсідання, присідання, випади вперед, назад, вбік;
- згинання і розгинання ніг;
- махи ногами вперед, назад, в боки.

**Тема 6. Спеціально-рухова підготовка.**

Вправи для розвитку балансування, рівноваги, орієнтації у просторі .

1. Перекид вперед.
2. Перекид назад.
3. Стійка на лопатках.
4. «Колесо».
5. Стійка на голові (біля опори).
6. Стійка на руках (біля опори).
7. Міст.
8. Стійка на лопатках.
9. Стійка на руках, опускання в міст.
10. Стрибок зі зміною ніг.
11. Шпагат.

**Тема 7. Навчально-виховні завдання акробатики.**

1. Виховання пізнавального інтересу до музичних творів.
2. Виховання основ культури рухів під музику.

**Тема 8. Корекційно-розвивальні завдання ритміки.**

1. Дорозвиток, розвиток і корекція темпоритмічного почуття.
2. Дорозвиток, розвиток і корекція психомоторних функцій, дрібної моторики пальців і кистей рук рухової пам'яті, стійкості розподілення і переключення уваги.
3. Розвиток музично-сенсорних здібностей.

**Тема 9. Загально-оздоровчі завдання курсу акробатики.**

1. Загартування і зміцнення здоров'я.
2. Всебічний та психічний і фізичний розвиток.

**Тема 10. Акробатичні вправи як основа координаційної підготовки студента.**

- Перекати – обертальні рухи (нагадують розгойдування на гойдалці) з послідовним торканням опори різними частинами тіла без перевертання через голову (наприклад, перекасти на спині в угрупованні);
- Перекиди – обертальні рухи типу перекатів, але з перекиданням через голову вперед або назад у групуванні, зігнувшись і прогнувшись з різних в.п. в різні кінцеві положення;
- Перевороти без фази польоту – руху тіла вперед, назад або в бік з перевертанням тіла через голову (переворот в сторону – «колесо»);
- Перевороти з фазою польоту – стрибкові руху з перевертанням тіла вперед або назад через голову з відштовхуванням руками і ногами (переворот з місця і з розбігу, рондат, Фляк та ін.).

### **Тема 11. Акробатичні стрибки.**

1. Акробатичні стрибки – перекасти, перекиди, перевороти, сальто. У різних з'єднаннях вони виконуються на акробатичній доріжці, на снарядах (батут, гойдалки) і з трампліна.

- Перекид на 2 ноги;
- Перекид назад (дівч.);
- Рондат;
- Фляк (вивчення);
- Переворот на 2 ноги;
- Сальто вперед з розбігу;
- Сальто назад (батут);
- Переворот на 1 ногу.

### **Тема 12. Балансування.**

До них відносяться вправи в рівновазі або зрівноважуванні: парні і групові – стійки, стояння, сиве, підтримки.

- Равновага «ласточка»;
- Стійка на руках (махом) – перекид вперед;
- Стійка на голові.

### **Тема 13. Кидкові вправи, пов'язані з підкиданням і ловом партнерів.**

### **Тема 14. Парні та групові елементи.**

Вивчення та поєднання елементів вивчених попередньо: у парі.

### **Тема 15. Парні та групові елементи.**

Вивчення та поєднання елементів вивчених попередньо: у групах.

### **Тема 16. Техніка безпеки та попередження травматизму при виконанні акробатичних елементів.**

### **Тема 17. Індивідуальні елементи:**

1. Фляк в перекаст – дівчата. Фляк на коліно – хлопці.
2. Перекид назад в шпагат чи в перекаст на груди.
3. Рондат, сальто назад угрупованні.
4. Бокове сальто – хлопці, махове з поворотом – дівчата.
5. Рондат сальто назад у групуванні.

6.Рондат – 2 фляка.

7.Стійка на руках махом – затриматися.

### **Рекомендована література та інформаційні ресурси**

1. Гімнастична термінологія: Методичні вказівки для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою [ Ю.В. Полухін, І.В. Зеніна, С.Є. Толмачова],Київ: НТУУ "КПІ", 2011. 138 с.
2. Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні. – К.: Фізична культура та здоров'я, 2011. – 55 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль в фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків / Т. Ю. Круцевич, М. І.Воробйов //Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. – Київ: Поліграф- Експрес, 2010– 196 с.
4. Лящук Р.П. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). / Р.П. Лящук, Огнистий А.В. – Тернопіль: ТДПУ, 2011.
5. Марченко Ю.П. Стройові та загальноорозвиваючі вправи і методика навчання : метод. рекомендації / Ю.П. Марченко, І.А. Терещенко. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 62 с.
6. Салямін Ю.М. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144 с. : іл.
7. Смолевський В.М. Гімнастика – методика викладання: навчальний посібник. для інституту фіз. культ./ За ред. В.М.Смолевского. – Мінськ, 2007. – 336 с.
8. Черненко О.Є. «Різновиди гімнастики» : навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання / О. Є. Черненко,Н.Ю. Смірнова, Н.Л. Корж. – З.:ЗДУ, 2004. – с. 184
9. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Х.: ОВС, 2007.
10. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид. випр. і доп. / О. М. Худ олій. – Харків : «ОВС», 2008.

### **Інформаційні (інтернет) ресурси**

1. <http://do.rshu.edu.ua> – сайтдистанційноїосвіти РДГУ.
2. <http://iteach.com.ua> – сайт проекту Інтел@Навчання для майбутнього.
3. <http://naps.gov.ua/> - Національнаакадеміяпедагогічних наук.
4. <http://nbuv.gov.ua> - НаціональнабібліотекаУкраїниімені В.І.Вернадського.
5. <http://library.rshu.edu.ua/> сайт науковоїбібліотекиРівненського державного гуманітарногоуніверситету.
6. <https://mon.gov.ua/ua> - сайт Міністерстваосвіти і науки України.

### **Технічне й програмне забезпечення /обладнання**

Ноутбук, персональний комп'ютер, мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до інтернет, звукові колонки.

### **Система та критерії оцінювання у Рівненському державному гуманітарному університеті**

Еквівалент оцінки в балах для кожної окремої теми / виду діяльності може бути різний, загальну суму балів за тему визначено в розподілі балів, які отримують здобувачі вищої освіти при вивченні дисципліни.

Результат освітньої діяльності здобувача вищої освіти оцінюється згідно Положення про оцінювання знань і умінь здобувачів вищої освіти РДГУ за такими рівнями та критеріями:

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
90-100	A	відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить і опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні здібності	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
82-89	B	дуже добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє теоретичним матеріалом, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
74-81	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, загалом самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,			

			з-поміж яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
64-73	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, з-поміж яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	
60-63	E	достатньо	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано

Підсумкова (загальна) оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи (модульний контроль); оцінка (бали) за практичну діяльність.

Залік виставляється за результатами поточного модульного контролю, проводиться по завершенню вивчення навчальної дисципліни.

**Розподіл балів, які отримують здобувачів вищої освіти при вивченні  
дисципліни  
Залік**

<b>Модуль 1 (поточний контроль)</b>				Підсум- ковий тест	Разом
T1-T4	T5-T8	T9-T12	T13-T17		
16	16	16	22		
<b>70</b>				<b>30</b>	<b>100</b>

T1, T2 ... T17 – теми змістових модулів.

#### **Політика дисципліни**

Організація освітнього процесу відбувається відповідно до положень про академічну доброчесність, організацію освітнього процесу, оцінювання знань та умінь студентів, практики та внутрішнє забезпечення якості освіти.

Кожен викладач ставить здобувачам вищої освіти систему вимог та правил поведінки здобувачів вищої освіти на заняттях, доводить до їх відома методичні рекомендації щодо виконання різних видів робіт. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізень на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття; несвоєчасне виконання поставленого завдання та інше.

#### **Політика доброчесності**

Під час виконання індивідуальних завдань здобувач вищої освіти повинен керуватись політикою доброчесності та забезпечувати посилення на джерела, використані для створення роботи. Якщо будь-який вид роботи здобувача вищої освіти містить елементи плагіату, він отримає незадовільну оцінку та повинен повторно виконати завдання.