

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p style="text-align: center;"><b>Спортивно-оздоровча хореографія</b><br/>(блок вибіркових дисциплін для ОПП першого (бакалаврського) рівня вищої освіти<br/>(024 Хореографія))</p> |
|                                                                                   | <p><b>Обсяг:</b> 24 кредитів ЄКТС - 4 дисципліни (12+4+4+4 кредити)</p>                                                                                                             |
|                                                                                   | <p><b>Протягом скількох семестрів викладається:</b> шести</p>                                                                                                                       |
|                                                                                   | <p><b>Дні, Час, Місце:</b> згідно розкладу</p> <p><b>Мова викладання:</b> українська</p>                                                                                            |

### Опис блоку дисциплін

Блок вибіркових дисциплін **«Спортивно-оздоровча хореографія»** розроблений для здобувачів вищої хореографічної освіти першого бакалаврського рівня, ОПП 024 Хореографія, і займає чільне місце у процесі фахової підготовки майбутніх учителів хореографії. Блок окреслює формування компетентностей з теорії і практики у сфері хореографії з орієнтацією на фізичну активність та здоров'я; розвиток хореографічних навичок, фізичної підготовки та загальної рухової культури, що потребує інтересів стейкхолдерів на сучасному ринку праці.

Даний блок вибіркових надає здобувачам можливість розвивати свої хореографічні навички, фізичну підготовку та здоров'я через танець, сприяє активному способу життя, самовираженню, творчості та сприйняттю музики через рух.

Вибіркова дисципліна **«Ансамблеве виконавство»** – розроблена для здобувачів, які зацікавлені у вивченні та практичному виконанні хореографії у форматі ансамблю танцю. Дана дисципліна спрямована на розвиток навичок колективної роботи та співпраці з іншими виконавцями у складі ансамблю, вивчаючи техніку та стиль різних видів танцю, таких як класичний, український, народно-сценічний, сучасний танець. Здобувачі будуть навчатися виконувати хореографічні постановки та розвивати комунікативні вміння та навички, отримуючи досвід у концертно-сценічній діяльності, в якості артиста хореографічного колективу.

Вибіркова дисципліна **«Стретчинг»** – розроблена для здобувачів, які бажають покращити гнучкість свого тіла. Ця дисципліна фокусується на розтяжці м'язів та суглобів, підвищенні рухливості тіла, поліпшенні координації рухів та загальній фізичній формі; допомагає покращити кровообіг, зменшити напругу у м'язах та суглобах, збільшити діапазон руху і запобігти можливим травмуванням. Здобувачі вивчають різні техніки розтяжки, статичні, динамічні та активні рухові вправи. Це розтяжка окремих м'язових груп або комплекси розтяжки для всього тіла. Дана дисципліна може бути корисною для хореографів, акторів, музикантів, а також для будь-кого, хто бажає збільшити гнучкість тіла та покращити свою фізичну форму. Правильна розтяжка може допомогти зменшити ризик отримання травм та покращити загальний стан організму.

Вибіркова дисципліна **«Пілатес»** спрямована на вивчення принципів і технік розвитку м'язової сили, гнучкості та стійкості, а також поліпшення координації рухів, поєднуючи елементи хореографії, йоги та фізичної реабілітації, розставляючи акценти на правильну постановку тіла, контроль дихання й гармонію руху.

Дана вибіркова дисципліна може бути корисною для всіх здобувачів незалежно від їхньої освітньої спеціальності та рівня фізичної підготовки; може бути особливо ефективним для тих, хто шукає вирішення проблем зі спиною, суглобами або бажає поліпшити свою поставу та гнучкість, розвиваючи свої фізичні можливості.

Вибіркова дисципліна **«Естетичний фітнес»** спрямована на формування у здобувачів знань, вмінь і навичок з естетичної фізичної культури та фітнесу, поєднуючи елементи фітнесу, хореографії, ритміки і грації для досягнення гармонійного розвитку тіла, покращення фізичної форми і збереження здоров'я.

У межах вивчення дисципліни, студенти працюють над формуванням красивої постави, покращенням гнучкості і пластичності рухів, розвитком естетичного відчуття; пізнають різні стилі й напрямки естетичного фітнесу, такими як аеробіка, йога, пілатес, танцювальні комплекси, покращуючи свій фізичний стан, підтримку здоров'я та досягнення гармонії між тілом і душею.

### Мета навчання

Мета блоку вибірових дисциплін «Спортивно-оздоровча хореографія» полягає, у розвитку фізичних, технічних та хореографічних навичок студентів з метою покращення фізичної форми, координації рухів, гнучкості та музичності. Цей блок дисциплін спрямований на забезпечення комплексного розвитку тіла, підвищення витривалості, сили та грації танцювальних рухів.

У результаті вивчення дисциплін блоку вибірових компонентів «Спортивно-оздоровча хореографія» у здобувачів мають бути сформовані наступні фахові **компетентності**:

- Технічна компетентність: здатність розвивати вміння виконувати різноманітні хореографічні рухи та комбінації з точністю і виразністю, оволодівають технікою виконання різних стилів танцю і вміють правильно виконувати хореографічні елементи.
- Музична компетентність: здатність сприймати та інтерпретувати музику через танець; відчувати ритм, темп, мелодію та динаміку музичного супроводу і вміти адаптувати свій рух до музичних змін.
- Координаційна компетентність: здатність здобувачів керувати своїми рухами та тілом з високою точністю і гнучкістю; синхронізувати рухи з іншими виконавцями, виконуючи складні хореографічні комбінації.
- Творча компетентність: здатність здобувачів творчо підходити до створення власних танцювальних виступів та хореографічних композицій; виражати свою індивідуальність, емоції та ідеї через танцювальні рухи та використовувати простір для самовираження.
- Фізична компетентність: здатність розвивати фізичну силу, гнучкість, витривалість та загальну фізичну форму; тренувати своє тіло, підвищувати свою витривалість та сили через систематичні тренування в рамках спортивно-оздоровчої хореографії.
- Соціальна компетентність: здатність здобувача співпрацювати та взаємодіяти ї в групових танцювальних виступах; активно працювати в команді, сприймати і враховувати інші думки та ідеї, а також розвивати здатність до ефективного спілкування з іншими учасниками та глядачами.
- Естетична компетентність: здатність розвивають естетичне сприйняття та розвиток смаку в галузі хореографії; оцінювати та використовувати елементи естетики в танці, такі як гармонія рухів, виразність та емоційна виразність та правильна постава.

### **Програмні результати навчання**

У результаті вивчення блоку вибірових дисциплін «Спортивно-оздоровча хореографія» здобувачі повинні досягнути наступних результатів:

- Знати основні принципи хореографічної освіти.
- Здатність до самостійності у створенні оригінальних хореографічних композицій, використовуючи різноманітні рухи, техніки і хореографічні стилі.
- Демонструвати свою фізичну підготовку, силу, витривалість та гнучкості, що є необхідним для виконання складних танцювальних рухів і технік.
- Працювати над вдосконаленням своєї координації рухів та вміння слідувати музичному ритму, що допоможе виконувати хореографію точно та виразно.
- Розвивати свої навички хореографічної виразності, використовуючи фізичний та емоційний потенціал свого тіла, передати ідеї та почуття через танцювальний рух.
- Постійно брати участь у концертних виступах, практикуючи і вдосконалювати свої навички.
- Розвивати своє творче мислення, навички інтерпретації музики та вираження своєї індивідуальності через рух; вільно експериментувати з різними стилями, ідеями та концепціями, щоб створювати унікальну хореографію.
- Удосконалювати навички колективної роботи і співпраці з іншими балетмейстерами і хореографами; вміло слухати і реагувати на інших учасників, а також працювати разом над спільними хореографічними проєктами.

### **Форми і методи навчання**

Блок вибірових дисциплін «Спортивно-оздоровча хореографія» буде викладатися у формі практичних занять, індивідуальних та самостійної роботи студентів.

Викладач використовуватиме методи діалогового спілкування, пояснення, наочності, візуалізації знань, ділові ігри («студент-викладач»), показу, демонстрації, ілюстрації, розв'язання

ситуаційних завдань; вирішення творчих завдань, роботи з літературою та відеоматеріалами (самостійні заняття).

.Навчання відбуватиметься в режимі офлайн та в режимі онлайн у месенджерах Zoom, Viber

### Організація навчання

| № з/п | Назва навчальної дисципліни            | Семестр                                                                       | Кредити ЕКТС | Всього годин | Лекції | Практичні заняття | Індиві-д уальні | Самостійна робота |
|-------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------|-------------------|-----------------|-------------------|
| 1.    | <a href="#">Ансамблеве виконавство</a> | 3-й осінній,<br>4-й весняний,<br>5-й осінній,<br>6-й весняний,<br>7-й осінній | 12           | 360          | -      | 94                | 26              | 240               |
| 2.    | <a href="#">Стретчинг</a>              | 6-й весняний,<br>7-й осінній                                                  | 4            | 120          | -      | 30                | 10              | 80                |
| 3.    | <a href="#">Пілатес</a>                | 7-й осінній,<br>8-й весняний                                                  | 4            | 120          | -      | 30                | 10              | 80                |
| 4.    | <a href="#">Естетичний фітнес</a>      | 7-й осінній,<br>8-й весняний                                                  | 4            | 120          | -      | 30                | 10              | 80                |