

**Художньо-педагогічний факультет**  
**Кафедра хореографії**

**Ритміка та акробатика**

**Викладач** – Манелюк Дмитро Іванович

**Кількість кредитів** – 3

**Семестр** – 6-й

**Анотація дисципліни**

Навчальний курс «Ритміка та акробатика» розроблений для студентів денної та заочної форм навчання кафедри хореографії за освітнім ступенем «Бакалавр». Кваліфікація «Бакалавр хореографії, балетмейстер, артист».

Дисципліна «Ритміка та акробатика» 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 даної дисципліни:**

- розвивати музикальність, навчитися визначати музичні жанри, види ритміки, розрізняти музичні поняття;
- виховувати організованість, увагу, формувати необхідні навички рухів, розвивати і вдосконалювати рухові якості, що розвиває фізичні дані танцівника та виробляє еластичність м'язів та сухожилів;
- формувати гарну осанку, навчитися виразним пластичним рухам у різних фізичних вправах.

Дисципліна «Ритміка та акробатика» є вибірковою серед фахових дисциплін, що формує необхідні **компетентності:**

- Здатність розуміти режисерську та акторську майстерність, усвідомлювати її як специфічне творче відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах;
- Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної);
- Здатність демонструвати високий рівень володіння режисерськими та акторськими техніками, виконавськими прийомами, вміти застосовувати їх як виражальний засіб;
- Здатність збирати, обробляти, аналізувати, синтезувати та інтерпретувати художню інформацію з метою створення хореографічної композиції;

- Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу;
- Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно-сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проекту.

**Програмними результатами навчання є вміння:**

- Визначати місце ритміки та акробатики в системі міждисциплінарних зв'язків з метою ствердження національної самосвідомості та ідентичності;
- Узагальнювати вітчизняний, світовий досвід в сфері професійної діяльності;
- Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у різноманітних фестивалях і конкурсах;
- Володіти термінологією ритміки та акробатики, її понятійно-категоріальним апаратом;
- Адаптувати, інтерпретувати засоби, методики відповідно до сфери виробничої діяльності (тип навчального закладу, напрям діяльності колективу, вікові особливості виконавців);
- Використовувати у навчальній, постановочній, репетиційній діяльності традиційні та інноваційні методи;
- Застосовувати теоретичні знання в практичній діяльності відповідно до конкретних виробничих обставин;
- Відтворювати запропонований текст, забезпечуючи професійний рівень виконання, емоційну та акторську виразність;
- Застосовувати різноманітні техніки в процесі виконавської діяльності та знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу;
- Відповідальність за розвиток професійного знання і практик;
- Здатність до подальшого навчання, яке значною мірою є автономним та самостійним.

### **Очікувані результати навчання**

У результаті вивчення курсу «Ритміка та акробатика» студент оволодіває професійними знаннями щодо методичної грамотності викладання предмету, здобуває практичні вміння і навички побудови та проведення занять та отримує фундаментальні знання. Курс забезпечує студента навичками професійного рівня виконання, збагаченого емоційною та акторською виразністю і вмінням передачі характеру та манери виконання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- основні базові ритмічні та хореографічні рухи, специфічні методи навчання на заняттях з дисципліни «Ритміка та акробатика»;
- структуру проведення занять з «Ритміки та акробатики»;
- володіти термінологією з даного предмету.

**ВМІТИ:**

- складати програму дисципліни відповідно до рівня навчального закладу, вікових особливостей вихованців, спрямування хореографічного колективу;
- складати план уроку, виходячи з певних виробничих умов;
- добирати музичний матеріал для уроку відповідно до вікових особливостей учнів;
- відповідно до виробничих умов використовувати різноманітні педагогічні прийоми, методи, спрямовані на оптимальне засвоєння матеріалу;
- знаходити рішення поставленої викладачем проблеми із аргументованим його захистом;
- використовувати підготовчі та підвідні вправи.

**Програма навчальної дисципліни****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:

1. Рухи руками у різних напрямках з різною швидкістю та ступенем м'язових зусиль.
2. Повороти та колові рухи руками.
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
4. Нахили та повороти тулуба вперед, назад, вбік з різних вихідних положень.
5. Згинання і розгинання тулуба сидячи та лежачи на підлозі.

**Тема 5. Вправи для ніг:**

1. Із стійки ноги нарізно, разом – напівприсідання, присідання, випади вперед, назад, вбік.
2. Згинання і розгинання ніг.
3. Махи ногами вперед, назад, в боки.

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

Вправи для розвитку балансування, рівноваги, орієнтації у просторі .

1. Кувирок вперед.
2. Кувирок 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 ритміки.**

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 ритміки та акробатики.**

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

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

1. Перекати – обертальні рухи (нагадують розгойдування на гойдалці) з послідовним торканням опори різними частинами тіла без перевертання через голову (наприклад, перекати на спині в угрупованні).

2. Перекиди – обертальні рухи типу перекатів, але з перекиданням через голову вперед або назад у групуванні, зігнувшись і прогнувшись з різних і.п. в різні кінцеві положення;

3. Перевороти без фази польоту – руху тіла вперед, назад або в бік з перевертанням тіла через голову (переворот в сторону – «колесо»);

4. 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 – переكاتи, перекиди, перевороти, сальто. У різних з'єднаннях вони виконуються на акробатичній доріжці, на снарядах (батут, гойдалки) і з трампліна:

- Перекидка на 2 ноги.
- Перекидка назад (дев.).
- Рондат.
- Фляк (вивчення).
- Переворот на 2 ноги.
- Сальто вперед с 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) – кувирок 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 переكات – дівчата  
Фляк на коліно - хлопці
2. Перекидка назад в шпагат чи в переكات на груди.
3. Рондат, сальто назад у групіровці.
4. Бокове сальто – хлопці  
маховез поворотом - дівчата
5. Рондат сальто назад у групіровці.
6. Рондат – 2 фляка.
7. Стійка на руках махом – затриматися.

Консультації очні – згідно з розкладом

Консультації заочні – за домовленістю

[maneluk\\_d@i.ua](mailto:maneluk_d@i.ua)