

Міністерство культури України
Харківська державна академія культури
Факультет хореографічного мистецтва
Кафедра сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій



ПРОГРАМА
та навчально-методичні матеріали

ГІМНАСТИКА

Освітньо-професійні програми

**БАЛЬНА ХОРЕОГРАФІЯ,
НАРОДНА ХОРЕОГРАФІЯ,
СУЧАСНА ХОРЕОГРАФІЯ**

галузь знань – В Культура, мистецтво та гуманітарні науки

перший (бакалаврський) освітній рівень
спеціальність – В6 Перформативні мистецтва,
спеціалізація – В6.03 Хореографічне мистецтво

Харків, 2026

УДК 792.8:796.411](073.034)
Г48

Рекомендовано до друку науково-методичною радою ХДАК
(протокол № 1 від 27 серпня 2026 року)

Рецензенти:

Мостова І.С., декан факультету хореографічного мистецтва,
кандидат мистецтвознавства, доцент

Янина-Ледовська Є.В., завідувач кафедри сучасної хореографії та спортивно-
оздоровчих технологій, кандидат мистецтвознавства, доцент

Укладач:

Цигановська Н. В., старший викладач кафедри сучасної хореографії та
спортивно-оздоровчих технологій, майстер спорт зі спортивної
гімнастики

Гімнастика : програма та навч.- метод. матеріали навч.
Г48 дисципліни для здобувачів 1 курсу першого «бакалавр.»
освітнього рівня, спец. В6 «Перформативні мистецтва»,
спеціалізація В6.03 «Хореографічне мистецтво», ОПП «Бальна
хореографія», «Народна хореографія», «Сучасна хореографія» /
М-во культури України, Харків. держ. акад. культури, Каф.
сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій ;
[розроб. Цигановська Н. В.]. Харків, 2026. 18 с.

Навчальна дисципліна «Гімнастика» ґрунтується на концепції сучасних
досягнень хореографічної галузі, збагачує практику підготовки та якості
майстерності хореографів завдяки використанню в навчальному процесі засобів і
методів сучасної гімнастики, котра розглядається як допоміжна дисципліна.

УДК 792.8:796.411](073.034)

1.ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки	Обов’язкова	
	Спеціальність В6 Перформативні мистецтва, спеціалізація – В6.03 Хореографічне мистецтво		
Індивідуальне науково-дослідне завдання не має	Освітньо-професійна програма Бальна хореографія, Сучасна хореографія, Народна хореографія.	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 180		1-й	1-й
		Семестр	
		2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання – 4 аудиторних – 60 самостійної роботи студента – 120	перший (бакалаврський)	Лекції	
		—	—
		Практичні	
		60 год.	24 год.
		Семінарські	
		—	—
		Самостійна робота	
		120 год.	156 год.
		Вид контролю:	
		залік	залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання – 60/120

для заочної форми навчання – 24/156

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Гімнастика» – навчальна дисципліна, яка, ґрунтуючись на концепції сучасних досягнень хореографічної галузі, збагачує практику підготовки та якість майстерності хореографів завдяки використанню в навчальному процесі засобів і методів сучасної гімнастики, котра розглядається як допоміжна дисципліна.

Мета навчальної дисципліни – ознайомлення студентів із теоретичними знаннями, методичною підготовкою, практичними вміннями і навичками з гімнастики, які повинен набути студент – хореограф на етапах навчання.

Кінцева мета навчальної дисципліни сформульована відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) і освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ):

- 1) підтримувати, розвивати й удосконалювати функціональні та координаційні можливості рухового апарату.
- 2) демонструвати розуміння принципів гімнастики.

Загальні 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.

Спеціальні компетентності

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.

Очікувані результати навчання з дисципліни «Гімнастика»:

У результаті вивчення дисципліни студент повинен знати: об'єкт, предмет, структуру гімнастики як науки; основні концепції науки про гімнастику; теоретичний розділ програми; пояснення навчального матеріалу в процесі практичних завдань; мету та завдання гімнастики; механізми складання комплексів гімнастичних вправ; поняття про основні гімнастичні якості (гнучкість, сила, спритність, стрибучість, виворотність, фізична підготовка, постава та інші); методи досліджень з гімнастики, розвиток фізичних якостей і підготовка організму хореографа до роботи з максимальною амплітудою (функціональні резерви організму).

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання є:

- залік;
- гімнастичні комплекси;
- демонстрація виконаних студентами практичних завдань;
- виступи на академічному показі з гімнастики.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

РОЗДІЛ 1.

ГІМНАСТИКА В ХОРЕОГРАФІЇ, СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ

Тема 1. Гімнастика в хореографії. Загальна характеристика гімнастики.

Сучасний стан і перспективи розвитку гімнастики. Загальна характеристика гімнастики. Виникнення і розвиток гімнастики як специфічного виду фізичних вправ. Місце та значення гімнастики в хореографії. Виникнення національних систем гімнастики: німецької, шведської. Розвиток гімнастики в СНГ та Україні, характеристика основних етапів. Гімнастика як вид спорту. Методи і прийоми навчання. Етапи технічної підготовки хореографів. Виховання фізичних якостей.

Тема 2. Різні види ходьби, бігу, стрибків, пересування та перестроювання.

– ходьба, біг: звичайний, з носка, на носках, м'який, перекітний, пружний, на зовнішній та внутрішній частині стопи, ходьба напівприсіди та присіди, гострий, високий кроки та їх поєднання з рухами тулубом, руками, головою;

– стрибки поштовхом двома, однією ногою, скачки, стрибки, стрибки в присіди та з максимальною частотою відштовхування, стрибки з малою вагою для закріплення правильної постави.

Тема 3. Вправи ритмічної гімнастики.

Вправи для вдосконалення швидкості рухової реакції. Вправи музично-пластичної координації. Розвиток силової витривалості. Вправи для виховання музичної пам'яті. Вивчення комплексів спортивної аеробіки та фітнесу.

РОЗДІЛ 2.

СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ НА ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Тема 4. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності.

Підготовчі та спеціальні вправи на вдосконалення координаційних здібностей. Гімнастичні рухи – складні рухові акти. Структура гімнастичних вправ. Призначення і види класифікацій гімнастичних вправ. Махові вправи. Утримання м'яза в розтягнутому стані деякий час (10-30 сек.). Максимальне по амплітуді згинання в суглобах. Зменшення інтервалів відпочинку між повторами вправ.

Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи.

Вправи на гнучкість і розтягнення, розслаблення. Контрольні завдання орієнтири. Використання додаткової зовнішньої опори. Використання інерції руху будь-якої частини тіла. Вивчення та вдосконалення елементів (стрибків, поворотів, рівноваги, хвиль та змахів).

Тема 6. Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами гімнастики.

Опанування раціональної техніки рухів хореографії засобами гімнастики. Вправи для розтягування бокових м'язів шиї та потилиці. Вправи для розтягування розгиначів стегна однієї ноги і згиначів іншої. Вправи для розтягування привідних і розгинальних м'язів стегна. Вправи для розтягування м'язів, що розгинають та приводять стегно, згинають гомілку. Вправи що розтягують грудні м'язи, передньої стінки живота та згиначів стегна.

Рухи окремими частинами тіла або їх сполученнями, що виконуються з різною амплітудою, швидкістю, ступенем напружень м'язів у різних напрямках та положеннях тіла.

РОЗДІЛ 3.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ГІМНАСТИКИ

Тема 7. Структура і композиція гімнастичних зв'язок.

Загальні поняття та класифікація гімнастичних зв'язок. Принципи створення гімнастичних зв'язок. Методика створення зв'язок.

Тема 8. Структура і композиція гімнастичних комбінацій.

Загальні поняття та класифікація гімнастичних комбінацій. Характеристика композицій, класифікаційних комбінацій. Принципи створення комбінацій. Методика створення комбінацій.

Тема 9. Особливості тренувального процесу з гімнастики.

Тренувальний процес. Теоретичні основи тренування. Забезпечення безпеки занять гімнастикою. Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою. Методичні та організаційні вимоги до запобігання травматизму. Основні гігієнічні вимоги до місця занять. Структура заняття. Енергійна характеристика заняття. Підготовка до заняття та його проведення. Музика в гімнастиці. Музичний супровід. Музика та композиція класифікаційних вправ. Значення концертмейстера на заняттях. Методи психологічної підготовки.

РОЗДІЛ 4.

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ СКЛАДАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ КОМБІНАЦІЙ ТА ЗВ'ЯЗОК

Тема 10. «Стрейтчинг».

Пасивна гнучкість. Активна гнучкість. Збільшення довжини м'язів, сухожиль та зв'язок.

Тема 11. Напівакробатичні та акробатичні вправи.

Значення страховки і допомоги при навчанні. Види страховки та допомоги. Навчання прийомів страховки і допомоги. Показ основних прийомів страховки і допомоги. Специфіка допомоги і страховки (показ і опробування). Стійки на лопатках з перекатом назад. Утримання стійки на лопатках ноги нарізно, без допомоги руками. Стійка на передпліччях. Стійка на голові. Стійки на руках з перевертанням у в.п. «міст». В.п. «міст» перевертання за допомогою партнера у в.п. стоячи. Перевертання боком (праворуч, ліворуч). Акробатичні комбінації. Перекид. Перевертання назад з в.п. «міст».

Тема 12. Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок.

Складання окремих частин (рухів) та вивчення спочатку частинами, а потім загалом. Потреба зупинятися на всіх деталях форми руху. Узгодження вправ з характером музичного твору або навпаки. Гімнастичний етюд. Гімнастична зв'язка рухів. Чітко поставлене завдання комбінації. Використання акробатичних вправ у змішаних гімнастичних комбінаціях.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Гімнастика» складається з 4 розділів, які містять 12 тем.

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п	с	інд	с.р.		л	п	с	інд	с.р.
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	12		4			8	12					12
Тема 2. Різні види ходьби, бігу, стрибків	24		8			16	24		2			22
Тема 3. Вправи ритмічної гімнастики	24		8			16	24		2			22
Разом за розділом 1	60		20			40	60		4			56
Розділ 2. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності												
Тема 4. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності.	12		4			8	12		4			8
Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи	24		8			16	24					24
Тема 6. Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами гімнастики	12		4			8	12		4			8
Разом за розділом 2	48		16			32	48		8			40
Розділ 3. Особливості тренувального процесу з гімнастики												
Тема 7. Структура та композиція гімнастичних зв'язок	12		4			8	12					12
Тема 8. Структура та композиція гімнастичних комбінацій	12		4			8	12		2			10
Тема 9. Особливості тренувального процесу з гімнастики	12		4			8	12		2			10
Разом за розділом 1	36		12			24	36		4			32
Розділ 4. Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій і зв'язок												
Тема 10. Стрейчинг	12		4			8	12		4			8
Тема 11. Напіваакробатичні та акробатичні вправи	12		4			8	12		4			8
Тема 12. Основні прийоми складання гімнастичних зв'язок та комбінацій	12		4			8	12					12
Разом за розділом 4	36		12			24	36		8			28
Усього годин за семестр	180		60			120	180		24			156

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

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	Напівакروباتичні та акробатичні вправи	1
12	Основні прийоми складання гімнастичних зв'язок та комбінацій	1

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Із метою забезпечення максимального засвоєння здобувачами матеріалу курсу використовуються наступні форми та методи навчання:

Форми навчання:

практичні та індивідуальні заняття, самостійна робота.

Методи навчання:

- словесні (розповідь, пояснення, монолог, лекція-діалог, бесіда);
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація);
- індуктивно-дедуктивний;
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Поточне тестування, оцінки за виконання практичних завдань та завдань самостійної роботи, усне опитування, творчі роботи, експрес – тести, виконання індивідуального завдання, перевірка конспектів загально розвиваючих вправ, танцювальних комбінацій, складених здобувачами.

Поточний контроль

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 (залік) – 40 балів.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ПІДСУМКОВІЙ ФОРМІ КОНТРОЛЮ

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

Підсумковий контроль: екзамен/залік 40 балів.

Оцінка здобувачеві освіти за екзамен/залік виставляється за національною шкалою та за шкалою ECTS.

Складання екзамену оцінюється оцінкою «відмінно», «добре», «задовільно» чи «незадовільно».

Складання заліку оцінюється оцінкою «зараховано», «не зараховано».

Оцінка «відмінно»/«зараховано» (31-40 балів) ставиться, якщо здобувач отримав 90-100% балів з тесту. Під час практичної частини продемонстрував високий рівень виконавської майстерності, виявив яскраву емоційну виразність, володіння високою технікою виконання гімнастичних вправ.

Оцінка «добре»/«зараховано» (21-30 балів) ставиться, якщо здобувач отримав 70-89 % балів з тесту. Під час практичної складової допустив незначні неточності у методиці виконання рухів, практичний матеріал виконав не на високому рівні, про що свідчать деякі помилки в послідовності рухів, а у характері виконання показав недостатню або посередню фізичну підготовку та емоційну виразність.

Оцінка «задовільно»/«зараховано» (11-20 балів) ставиться, якщо здобувач отримав 50-69 % балів з тесту. Під час практичної складової продемонстрував наявні недоліки та/або помилки у методиці виконання вправ, допускав багато неточностей у послідовності рухів в гімнастичних комбінаціях, практичний матеріал засвоєно на середньому рівні. Відсутня інтенсивність, техніка виконання та емоційна виразність.

Оцінка «незадовільно»/«не зараховано» (0-10 балів) вказує на те, що здобувач не впорався з тестом, отримавши менше 50% балів. Під час показу практичних компетентностей продемонстрував неволодіння методикою виконання гімнастичних вправ, відсутність знань практичного матеріалу, про що свідчить велика кількість помилок у послідовності рухів та методиці їх виконання.

Розподіл балів, які отримують студенти

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

Перезарахування результатів неформальної та інформальної освіти

Формат неформальної освіти	Умови перезарахування
Участь у науковій, науково-практичній конференції, семінарах, майстер-класах	Відповідно до наданого сертифікату
Інші форми неформальної освіти	Відповідно до документу, що підтверджує участь у заході
Формат інформальної освіти	Умови перезарахування
Результати навчання, отримані шляхом інформальної освіти перезараховуються, за умови їх декларування та надання стислої презентації під час аудиторного заняття.	Відповідно до кількості балів за темою, за якою пропонується перезарахування

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

8. ОСОБЛИВОСТІ ТА ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Умовами опанування навчальної дисципліни «ГІМНАСТИКА» є:

- систематичне відвідування та активне виконання поставлених практичних завдань;
- обов'язкове відпрацювання пропущених занять (форма та час узгоджуються з викладачем, відпрацювання на секційних заняттях);
- 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_pzpb22.pdf);

- 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_ppvks2.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_pvrn_23.pdf)

9. ПРАВИЛА ЕТИЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Принципи відповідального та етичного використання ШІ в академічній діяльності учасників освітнього процесу ХДАК визначено в Положенні про використання технологій штучного інтелекту в освітньому процесі, науковій та мистецькій діяльності ХДАК:

https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_shi_26.pdf.

У процесі освоєння навчального курсу дозволяється використання ШІ як допоміжного ресурсу під час аналізу даних, проведення дискусій, обговорення ідей, вдосконалення стилю висловлювання та розширення лексичного запасу, автоматизованої перевірки граматики, структури та стилю своїх письмових робіт, створення мультимедійних матеріалів (анімації, відео чи інтерактивних презентацій), опрацювання та перекладу матеріалів іноземними мовами, пошуку релевантних наукових джерел за заданими критеріями, розробки ігрових сценаріїв, що сприяє розумінню різних ситуацій та розвитку стратегічного мислення, тощо.

Водночас виконані здобувачами освіти завдання мають бути результатом власної оригінальної роботи. Неприпустимим є видання тексту, згенерованого ШІ або перефразованого ШІ вмісту інших джерел, за власну роботу.

Здобувач освіти зобов'язаний критично перевіряти, редагувати та верифікувати будь-який контент від ШІ перед його використанням в навчальній роботі. Механічне відтворення генерованого тексту без аналізу є неприпустимим.

Приховування факту використання ШІ є порушенням норм академічної доброчесності.

У разі використання ШІ при виконанні усних чи письмових завдань здобувач освіти зобов'язаний повідомити про це викладача. При підготовці письмового твору автор зобов'язаний зазначити факт використання ШІ в тексті роботи (наприклад, у «Вступі», у розділі «Методологія», наприкінці практичної/самостійної роботи тощо), застосувавши таке формулювання:

«При підготовці цієї роботи автор використовував інструмент штучного інтелекту [назва, версія] (дата звернення: [дата]) для [мета: граматичне редагування тексту / систематизація джерел / інше]. Основний зміст роботи,

включаючи аналіз, інтерпретацію даних і висновки, є результатом самостійної інтелектуальної праці автора. Автор перевіряв та верифікував усі матеріали, отримані за допомогою ШІ.».

Під час виконання тестових та контрольних нормативних завдань використання ШІ не дозволяється.

10. ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

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, LibreOffice 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.; спортивна зала 1 (ауд. 13, корпус 1); тренажерна зала (корпус 1) - у разі навчального процесу офлайн Classroom, Meet у корпоративному освітньому сервісі Google Workspace for Education у разі навчального процесу онлайн.

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. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні

1. Фізичне виховання : навч. посіб. / Н. В. Цигановська, Л. О. Рядова, В. О. Рожков ; М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури. — Харків : ХДАК, 2023. — 216 с.
2. Спортивний бальний танець: особливості тренувального процесу та підготовки до змагань = Sports ballroom dance: features of the training process and preparation for competitions / М. М. Берднік, О. М. Широковська, І. І.

Макарова // Культура України : зб. наук. пр. / М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури ; [голов. ред. В. М. Шейко ; за заг. ред. В. Шейка]. Харків : ХДАК, 2025. Вип. 89. С. 76-83. Бібліогр.: 14 назв. <https://doi.org/10.31516/2410-5325.089.07>

3. Progressing Ballet Technique (PBT) як метод формування сучасного танцівника / А. А. Паладійчук, Н. В. Цигановська // Культура України : зб. наук. пр. / М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури ; [голов. ред. В. М. Шейко ; за заг. ред. В. Шейка]. — Харків : ХДАК, 2024. — Вип. 84. — С. 78-86.
4. Гімнастика : програма та навч.-метод. матеріали навч. дисципліни для здобувачів 1 курсу першого «бакалавр.» освітнього рівня, спец. 024 «Хореографія», освіт.-проф. програми "Бальна хореогр.", "Народна хореографія", "Сучасна хореографія" / М-во культури та стратег. комунікацій України, України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. фізичної культури і здоров'я ; [розроб. Цигановська Н. В.]. — Харків : ХДАК, 2025. — 15 с.
<http://195.20.96.242:5028/khkdkak-xmlui/handle/123456789/3806>
5. Інтеграція танцювально-рухової терапії в систему професійної хореографічної освіти [Електронний ресурс] = Integration of Dance/Movement Therapy Into the System of Professional Dance Education // Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчених Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. — Дрогобич, 2025. — Вип. 86, т. 1. — С. 315-319. — Фахове видання. — Бібліогр.: 7 назв. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/86-1-46>
6. Ефективність використання різних форм дистанційної освіти у фізичному вихованні [Текст] / Наталія Веретельникова, Карина Бровко // Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи : зб. тез XXIV Міжнар. наук.-практ. конф., 4 груд. 2024 р. / М-во освіти і науки України, Харків. держ. акад. фізичної культури [та ін.]. — Харків, 2024. — С. 36-38. — Бібліогр.: 3 назви.
7. Фізичне виховання [Електронний ресурс]: прогр. та інструкт.-метод. матеріали навч. дисципліни для здобувачів вищої освіти 1 курсу першого освітнього рівня "бакалавр", всіх ОПП / М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури, Каф. фізич. культури і здоров'я; [розроб.: Цигановська Н. В., Гончар В. В., Веретельникова Н. А., Батулін Д. С.]. Харків : ХДАК, 2024. 24 с.

Додаткові

- 8 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.
9. 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.
10. Берднік М. Підтримка в бальному танці: до питання впровадження в навчальний процес підготовки фахівців з бальної хореографії = Support in Ballroom Dance: on the Issue of Introducing the Training of Ballroom Choreography Specialists in the Educational Process // Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття. У 2 ч. : матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. молодих учених, 17-18 квіт. 2025 р. / М-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури, Наук. т-во студентів, аспірантів, докторантів та молодих учених ХДАК, Нац. акад. мистецтв України, Ін-т балканістики Болг. акад. наук, Пол. т-во наук ; [редкол.: Н. О. Рябуха та ін. ; відп. за вип. Н. О. Рябуха]. — Харків : ХДАК, 2025. — Ч. 2. — С. 86-88.
11. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та 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>
12. 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>
13. Цигановська Н., Скальські Даріуш В. Дослідження впливу стресу на спортивні результати = Research into the impact of stress on athletic performance // Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття. У 2 ч. : матеріали міжнар. наук. конф. молодих учених, 17-18 квіт. 2025 р. / М-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури, Наук. т-во студентів, аспірантів, докторантів та молодих учених ХДАК, Нац. акад. мистецтв України, Ін-т балканістики Болг. акад. наук, Пол. т-во наук ; [редкол.: Н. О. Рябуха та ін. ; відп. за вип. Н. О. Рябуха]. Харків : ХДАК, 2025. Ч. 1. С. 133-134.
14. Шкурєєв, К. Конкурсний бальний танець в Україні під час випробувань 2020-х років: проблеми і перспективи = Competitive ballroom dance in Ukraine during the trials of the 2020s: problems and prospects // Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття. У 2 ч. : матеріали міжнар. наук.-

теорет. конф. молодих учених, 18-19 квіт. 2024 р. / М-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури, Наук. т-во студентів, аспірантів, докторантів та молодих учених ХДАК, Нац. акад. мистецтв України ; [редкол.: Н. О. Рябуха та ін. ; відп. за вип. Н. О. Рябуха]. — Харків : ХДАК, 2024. — Ч. 1. — С. 301-302.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Харківської державної академії культури: сайт. Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>.
2. Репозиторій ХДАК. — Режим доступу: <https://repository.ac.kharkov.ua/home>
3. Харківська державна наукова бібліотека імені В.Г. Короленка: сайт. — Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com>.
4. Вікіпедія: вільна енциклопедія [Електронний ресурс] [//http://ru.wikipedia.org/wiki/](http://ru.wikipedia.org/wiki/)

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ГІМНАСТИКА

програма та навчально-методичні матеріали

Освітньо-професійні програми:
«Бальна хореографія», «Народна хореографія», «Сучасна хореографія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності галузь знань – В Культура, мистецтво та гуманітарні науки
спеціальність – В6 Перформативні мистецтва,
спеціалізація – В6.03 Хореографічне мистецтво

Розробник:

старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій
майстер спорту зі спортивної гімнастики

Наталія ЦИГАНОВСЬКА

Видається в авторській редакції

Комп'ютерний набір
Цигановська Н. В.

Адреса видавця:
ХДАК, Україна, 61057, м. Харків, Бурсацький узвіз, 4
тел. (057)731-13-85. e-mail: nmr-academy@xdak.ukr.education