

Назва кафедри	Хореографії та спортивних дисциплін
Назва дисципліни	Стретчинг в хореографії
Загальна кількість кредитів (годин)	4 кредити (120 год.)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	2 курс, другий семестр
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	1
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна, заочна
Попередні умови	«ТМ класичного танцю», «ТМ народно-сценічного танцю», «ТМ українського народного танцю», «ТМ сучасного танцю», «Танцювальна гімнастика та віртуозні рухи».
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	024 Хореографія
Короткий опис дисципліни	<p>Мета навчальної дисципліни «Стретчинг в хореографії» полягає в освоєнні та використанні технік розтяжки, спрямованих на покращення гнучкості, рухливості та контролю над тілом у танцювальній практиці що сприятиме покращенню та розвитку техніки танцювального виконання.</p> <p>Дисципліна передбачає завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - збільшення діапазону рухів та здатності виконувати різноманітні позиції, що сприяє розвитку хореографічних можливостей; - засвоєння методів та вправ для покращення еластичності та рухливості м'язів, що допомагає у плавному та ефектному виконанні хореографії; - навчання способів володіння тілом, включаючи правильне дихання та координацію, що сприяє вдосконаленню техніки в танцювальному виконання; - зниження ризику травм під час виконання складних танцювальних рухів завдяки покращенню гнучкості та м'язової роботи; - підготовка тіла до інтенсивної роботи на заняттях з хореографії, покращення фізичної підготовки танцівника через розтяжку. <p>Програма курсу передбачає теоретичне, практичне і самостійне вивчення розділів.</p>