

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ КЕРІВНИХ КАДРІВ КУЛЬТУРИ І  
МИСТЕЦТВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОГО МИСТЕЦТВА  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ


РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
АЛЬТЕРНАТИВНІ СТИЛІ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ  
для здобувачів вищої освіти

Галузь знань 02 «Культура і мистецтво»

Вид дисципліни вибіркова

Форма навчання	<u>денна, заочна</u>
Навчальний рік	<u>2025/2026</u>
Кількість кредитів ECTS	<u>4/120</u>
Мова викладання, навчання й оцінювання	<u>українська</u>
Форма підсумкового контролю	<u>Залік</u>

Розробник :  
ШАЛАПА Світлана Віталіївна, доцент

**ЗАТВЕРДЖЕНО:**  
Завідувач кафедри хореографії  
Протокол №1 від 26 серпня 2025р.  Мирослав ВАНТУХ

# 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Анотація (опис) навчальної дисципліни (зокрема міждисциплінарні зв'язки):

Навчальна дисципліна «Альтернативні стилі сучасного танцю» передбачена для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Відповідно до навчального плану, навчальна дисципліна є вибірковою і вивчається здобувачами вищої освіти. Формою підсумкового контролю є залік. Загальна кількість годин – 120 годин (кредитів ЄКТС – 4).

Денна форма: практичні – 56 год., модульний контроль – 8 год., для самостійної роботи здобувачів визначено 56 год.

Заочна форма: практичні – 14 год., модульний контроль – 2 год., для самостійної роботи здобувачів визначено 104 год.

Програма курсу передбачає практичну і самостійну роботу. Практичні заняття – це засвоєння виконання основних рухів, елементів, набуття вмінь і навичок, особливостей методики і техніки виконання. Самостійна робота передбачає опрацювання додаткового матеріалу: літературних джерел, відеоматеріалів, що поглиблює і вдосконалює основну форму занять.

Робоча програма зазначеної навчальної дисципліни забезпечена підручником «Методика виконання альтернативних стилів сучасного танцю», Шалапа С.В., в якому викладено матеріал, що розкриває методичні основи фахової підготовки танцівника. Підручник рекомендовано до друку на засіданні вченої ради Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв (протокол № 7 від 22.02.2022).

Навчальна дисципліна «Альтернативні стилі сучасного танцю» пов'язана з такими обов'язковими дисциплінами: «Методика виконання класичного танцю», «Методика виконання народно-сценічного танцю», «Мистецтво балетмейстера», «Історія хореографії», «Методика роботи з хореографічним колективом», «Зразки хореографії».

**2. Мета дисципліни** – набуття здобувачами вищої освіти системи танцювальних умінь і знань із сучасного танцю; елементів лексичної мови, необхідних у професійній хореографічній діяльності; розвиток цілісного розуміння та навичок аналізу елементів сучасного танцю; створення об'єктивних і суб'єктивних умов для розвитку хореографічних здібностей танцівника; виховання естетичного смаку, формування пластичних навичок танцювальної інтерпретації.

## 3. Завдання:

– формування у здобувача вищої освіти навичок танцювальної координації рухів, відповідних до альтернативних стилів сучасного танцю;

– послідовне вивчення основ сучасного танцю для розуміння та практичного опанування лексичною мовою хореографічної виразності;

– створення об'єктивних і суб'єктивних умов для розвитку танцювальних здібностей здобувачами вищої освіти, активізації процесу пластичної координації, виховання естетичного смаку, формування танцювальних навичок інтерпретації;

- виховання танцювальних здібностей для забезпечення хореографічного базису виконавця;
- розвиток у виконавця естетично-художнього смаку та формування професійного ставлення до мистецтва сучасного танцю.

**4. Компетентності, яких набуває здобувач вищої освіти при вивченні дисципліни відповідно до освітньої програми:**

**Інтегральна компетентність (ІК):** здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в хореографії, мистецькій освіті, виконавській діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів хореографічного мистецтва і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

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

**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.

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

**СК15.** Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно-сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проекту.

**СК18.** Здатність зберігати та примножувати багатство українського народно-сценічного танцю як чинника у формуванні творчої особистості.

**5. Програмні результати навчання за дисципліною:**

**ПРН08.** Розуміти хореографію як мистецький феномен, розрізняти основні тенденції її розвитку, класифікувати види, напрями, стилі хореографії.

**ПРН09.** Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.

**ПРН10.** Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності.

**ПРН13.** Розуміти і вміти застосовувати на практиці сучасні стратегії збереження та примноження культурної спадщини у сфері хореографічного мистецтва.

**ПРН19.** Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

**ПРН20.** Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у фестивалях і конкурсах.

**ПРН23.** Розвивати та використовувати надбання українського народно-сценічного танцю в подальшій професійній діяльності, як виконавській, так і балетмейстерській.

**Програма навчальної дисципліни складається з чотирьох модулів:**

**Модуль 1.** *Тренаж як засіб розвитку якостей танцівника.*

**Модуль 2.** *Основи техніки вправ.*

**Модуль 3.** *Елемент, етюд, композиція.*

**Модуль 4.** *Пластичний екзерсис.*

## 2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ДЕННА ФОРМА							
№ з/п	Назва розділу, теми	Обсяг роботи здобувача, годин					
		Разом	з них:				
			лекції	індивідуальні	практичні	модульний контроль	семінарські
<b>МОДУЛЬ 1. ТРЕНАЖ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ ТАНЦІВНИКА</b>							
<b>1.1.</b>	Тести для визначення рухливості суглобів	12			8		4
<b>1.2.</b>	ЗФП танцівника	16			6		10
	<b>Модульний контроль</b>	2			2		
	<b>Разом за 1 модуль:</b>	<b>30</b>			<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>МОДУЛЬ 2. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВПРАВ</b>							
<b>2.1.</b>	СФП танцівника	16			8		8
<b>2.2.</b>	Основи техніки вправ	12			6		6
	<b>Модульний контроль</b>	2			2		
	<b>Разом за 2 модуль:</b>	<b>30</b>			<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>МОДУЛЬ 3. ЕЛЕМЕНТ, ЕТЮД, КОМПОЗИЦІЯ</b>							
<b>3.1.</b>	Акробатичні вправи	14			8		6
<b>3.2.</b>	Напівакробатичні вправи	14			6		8
	<b>Модульний контроль</b>	2			2		
	<b>Разом за 3 модуль;</b>	<b>30</b>			<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>МОДУЛЬ 4. ПЛАСТИЧНИЙ ЕКЗЕРСИС</b>							
<b>4.1.</b>	Композиція сучасного танцю	14			8		6
<b>4.2.</b>	Пластичний екзерсис	14			6		8
	<b>Модульний контроль</b>	2			2		
	<b>Разом за 4 модуль:</b>	<b>30</b>			<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
	<b>За семестр:</b>	<b>120</b>			<b>56</b>	<b>8</b>	<b>56</b>
	<b>Разом за дисципліну:</b>	<b>120</b>			<b>56</b>	<b>8</b>	<b>56</b>

ЗАОЧНА ФОРМА							
№ з/п	Назва розділу, теми	Обсяг роботи здобувача, годин					
		Разом	з них:				
			лекції	індивідуальні	практичні	модульний контроль	семінарські

<b>МОДУЛЬ 1. ТРЕНАЖ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ ТАНЦІВНИКА</b>							
<b>1.1.</b>	Тести для визначення рухливості суглобів	12			2		10
<b>1.2.</b>	ЗФП танцівника	18			1		17
	<b>Модульний контроль</b>						
	<b>Разом за 1 модуль:</b>	<b>30</b>			3		27
<b>МОДУЛЬ 2. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВПРАВ</b>							
<b>2.1.</b>	СФП танцівника	14			2		12
<b>2.2.</b>	Основи техніки вправ	16			2		14
	<b>Модульний контроль</b>						
	<b>Разом за 2 модуль:</b>	<b>30</b>			4		26
<b>МОДУЛЬ 3. ЕЛЕМЕНТ, ЕТЮД, КОМПОЗИЦІЯ</b>							
<b>3.1.</b>	Акробатичні вправи	17			2		15
<b>3.2.</b>	Напівакробатичні вправи	13			1		12
	<b>Модульний контроль</b>						
	<b>Разом за 3 модуль;</b>	<b>30</b>			3		27
<b>МОДУЛЬ 4. ПЛАСТИЧНИЙ ЕКЗЕРСИС</b>							
<b>4.1.</b>	Композиція сучасного танцю	14			8		6
<b>4.2.</b>	Пластичний екзерсис	14			6		8
	<b>Модульний контроль</b>	2			2		
	<b>Разом за 4 модуль:</b>	<b>30</b>			4	2	24
	<b>За семестр:</b>	<b>120</b>			14	2	104
	<b>Разом за дисципліну:</b>	<b>120</b>			14	2	104

## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### МОДУЛЬ 1.

#### ТРЕНАЖ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ ТАНЦІВНИКА

##### Тема 1.1. ТЕСТИ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РУХЛИВОСТІ СУГЛОБІВ

###### *Практичне заняття до теми 1.1.*

**Мета:** навчитись оперувати тестами для визначення рухливості суглобів людини для визначення функціонального стану рухливо-м'язового апарату танцівника.

*Практичні завдання:*

- опанувати методику виконання тестів, які характеризують рухливість у зоні хребтового стовпа, у суглобах плечового поясу та нижніх кінцівок;
- вивчити тестовий тренаж, дотримуючись методики виконання тестів для визначення рухливості суглобів.

### ***Завдання до самостійної роботи до теми 1.1.***

1. Занотовувати конспект із тестів для визначення рухливості суглобів.
2. Повторити тестовий тренаж, дотримуючись методики виконання тестів для визначення рухливості суглобів.

*Література: 1-3.*

### **Тема 1.2. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТАНЦІВНИКА**

#### ***Практичні заняття до теми 1.2.***

***Мета:*** Навчити танцівників оперувати засадами ЗФП

***Практичні завдання:***

- опанувати основу тренування із ЗФП танцівника;
- оволодіти методикою виконання вправ, що підвищують загальну працездатність і чинять як вибірковий, так і всебічний вплив на організм танцівника.

#### ***Завдання для самостійної роботи до теми 1.2.***

1. Опрацювати літературу та занотовувати конспект.
2. Переглянути записи відео для технічного опрацювання за методикою виконання вправ, що підвищують загальну працездатність і чинять як вибірковий, так і всебічний вплив на організм танцівника.

*Література: 1-3, 7, 9, 10.*

### **МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ 1**

Модульний контроль є результатом вивчення теми 1.1. і 1.2. Здобувач вищої освіти має володіти основним комплексом тестів рухливості суглобів танцівника та оперувати нормою їх виконання. Методикою виконання що підвищують загальну працездатність і чинять як вибірковий, так і всебічний вплив на організм танцівника.

Форма проведення модульного контролю є практичне заняття, де здобувач вищої освіти застосовуючи практичні знання та вміння демонструє засади виконання тестів та вправ загальної фізичної підготовки танцівника.

***Критерії оцінювання (0-4 бали):***

- логічність і послідовність викладу практичного матеріалу – 1 бал;
- виконання тестових показників рухливості суглобів танцівника – 1 бал;
- гармонійне поєднання рухів з музичною основою – 2 бал.

### **МОДУЛЬ 2**

#### **ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВПРАВ**

### **Тема 2.1. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТАНЦІВНИКА**

#### ***Практичне заняття до теми 2.1.***

***Мета:*** засобами спеціальної фізичної підготовки (СФП) сформувати такі

навички виконання складної танцювальної лексики сучасного танцю, які дозволили б виконавцеві з найбільшою ефективністю продемонструвати свою індивідуальність, видовищність, що забезпечить подальше зростання технічної майстерності.

*Практичні завдання:*

- опанувати різновиди ходи та бігу, які в комбінаціях поєднують із більш складними рухами: на розслаблення; ходу, біг; партерні;
- відпрацювати стилістично закінчене виконання хвиль і змахів, що вимагає відмінної координованості дій виконавця;
- опанувати вправи на рівновагу, які потребують від виконавця сформованості таких якостей і навичок, як активна гнучкість і спеціальна сила;
- засобами вправ на рівновагу розвинути відчуття балансу в умовах зміни орієнтування в просторі;
- відпрацювати виконання елементів зі збереженням стійкості тіла залежно від зору, вестибулярного апарату, координації, м'язової та нервової системи;

### ***Завдання до самостійної роботи до теми 2.1.***

1. Рухи на розслаблення, ходу, біг, партерні стилізувати через дії рук, голови, ніг, за рахунок необхідної трансформації сучасного танцю.
2. Відпрацювати виконання елементів зі збереженням стійкості тіла залежно від зору, вестибулярного апарату, координації, м'язової та нервової системи.

*Література: 1-4, 8,11, 13.*

## **Тема 2.2. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВПРАВ**

### ***Практичне заняття до теми 2.2.***

**Мета:** формувати і систематизувати знання, вміння і навички за для опанування стійкості у обертах і досконалої фізичної та технічної підготовки виконання стрибків.

*Практичні завдання:*

- намагатись методично і технічно вірно опанувати стадії виконання стрибків;
- намагатись досягти максимальної висоти стрибка, важливо, щоб підсідання якнайбільше відповідало поставленому завданню.

### ***Завдання до самостійної роботи до теми 2.2.***

3. Відпрацювати 4 стадії технічної побудови обертів: підготовчу, основну, стадію реалізації, завершальну стадію.
4. Відпрацювати опановані стрибки, дотримуючись методики і техніки виконання.

*Література: 1-4, 5-8, 14.*

## **МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ 2**

Модульний контроль є результатом вивчення теми 2.1.і 2.2. Здобувач вищої освіти має володіти основними засобами спеціальної фізичної підготовки за для формування навички виконання складної танцювальної лексики сучасного танцю, які дозволили б виконавцеві з найбільшою ефективністю продемонструвати свою індивідуальність, видовищність, що забезпечить подальше зростання технічної майстерності при виконанні: вправ на розслаблення; ходу, біг; партерні рухи і положення; рівновага; оберти; стрибки.

*Критерії оцінювання (0-4 бала):*

- логічність і послідовність викладу практичного матеріалу – 1бал;
- виконання лексичного матеріалу: вправ на розслаблення; ходу, біг; партерні рухи і положення – 1 бал;
- виконання рівноваги; оберти; стрибки – 2 бал;

### **МОДУЛЬ 3** **ЕЛЕМЕНТ, ЕТЮД, КОМПОЗИЦІЯ**

#### **Тема 3.1. АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ** ***Практичне заняття до теми 3.1.***

**Мета:** формувати і систематизувати вміння, знання і навички з акробатичної лексики, що удосконалює танцювальну майстерність і розширює хореографічні можливості танцівника сучасного танцю.

*Практичні завдання:*

- опанувати методику виконання базових акробатичних рухів: напівшпагат, шпагат; стійка на руках і ногах, прогином назад – «міст»; перекиди: уперед, назад, убік;
- опанувати методику виконання базових акробатичних рухів: стійка на лопатках – «берізка»; стійка на голові та руках; стійка на руках.

#### ***Завдання до самостійної роботи до теми 3.1.***

1. Опрацювати літературу та записати конспект;
2. Відпрацювати методику виконання базових акробатичних рухів.

*Література: 1-5, 7, 9, 11, 13.*

#### **Тема 3.2. НАПІВАКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ** **Практичне заняття до теми 3.2.**

**Мета:** формувати вміння і навички виконання акробатичних і напівакробатичних вправ.

*Практичні завдання:*

- опанувати методику виконання напівакробатичних вправ сучасного танцю;
- вивчити три основні підгрупи напівакробатичних вправ: переكاتи і

- перекиди, перевороти, акробатичні повороти.
- комбінаційні побудови з напівакробатичними рухами.

### ***Завдання до самостійної роботи до теми 3.2.***

1. Опрацювати літературу та записати конспект;
2. Відпрацювати напівакробатичні вправи сучасного танцю.
3. Комбінувати побудови з напівакробатичними рухами.

*Література: 1-4, 6, 9, 12.*

## **МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ 3**

Модульний контроль є результатом вивчення теми 3.1. і 3.2. Здобувач вищої освіти має оперувати методикою виконання елементів акробатичних (базових) вправ, напівакробатичних вправ та вмінням впровадження їх у комбінаційні побудови. Форма проведення модульного контролю є практичне заняття, де здобувачів вищої освіти, застосовуючи практичні знання та вміння демонструє акробатичні та напівакробатичні вправи.

*Критерії оцінювання (0-4 бали):*

- логічність і послідовність викладу практичного матеріалу – 1 бал;
- виконання акробатичних базових рухів – 1 бал;
- виконання напівакробатичних рухів – 1 бал;
- комбінування побудов з напівакробатичними рухами – 1 бал.

## **МОДУЛЬ 4 ПЛАСТИЧНИЙ ЕКЗЕРСИС**

### **Тема 4.1. КОМПОЗИЦІЯ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ**

#### ***Практичне заняття до теми 4.1.***

**Мета:** формувати і систематизувати вміння, знання і навички з побудови та виконання композицій сучасного танцю.

*Практичні завдання:*

- засвоїти раціональне поєднання в комбінації простих і складних елементів;
- доцільно розташувати елементи з урахуванням їх видовищності та лексичного ряду;
- виконувати рухи відповідно музичного супроводу.

### ***Завдання до самостійної роботи до теми 4.1.***

1. Опрацювати літературу та записати конспект.
2. Відпрацювати композицію сучасного танцю, дотримуючись естетичної спрямованості (манери) та розкриваючи художній образ.

*Література: 1-4, 6, 8, 10, 13, 14.*

### **Тема 4.2. ПЛАСТИЧНИЙ ЕКЗЕРСИС**

#### ***Практичне заняття до теми 4.2.***

**Мета:** сформувати вміння і навички, манеру виконання пластичного *exersis* як спеціально організовану діяльність сучасного танцю.

*Практичні завдання:*

- опанувати тренувальні вправи пластичного *exercise*;
- розвивати танцювальну техніку, гнучкість, м'якість і легкість, які мають забезпечити пластичність руху.

**Завдання до самостійної роботи до теми 4.2.**

1. Опрацювати літературу та записати конспект;
2. Опанувати тренувальні вправи пластичного *exercise*;

*Література:* 1-5, 7, 8, 13, 14.

## МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ 4

Модульний контроль є результатом вивчення теми 4.1.-4.3. Здобувач вищої освіти має володіти методикою і технікою виконання композиції сучасного танцю, дотримуючись естетичної спрямованості (манери) та розкриваючи художній образ. Форма проведення модульного контролю є практичне заняття, де здобувач вищої освіти, застосовуючи практичні знання та вміння, має виконати пластичний *exersis*.

*Критерії оцінювання (0-4 бали):*

- логічність і послідовність викладу практичного матеріалу – 1 бал;
- виконання лексичного матеріалу композиції – 1 бал;
- виконання пластичного *exersis* – 2 бал;

## РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ

№ з/п	Назви виду роботи, способи набуття знань	Бали за 1 заняття	Бали за всі заняття (максимальні)			
			1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль
1	Практичні заняття	2	7x2=14	7x2=14	7x2=14	7x2=14
2	Модульний контроль	4	1x4=4	1x4=4	1x4=4	1x4=4
	<b>Усього за модуль</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
	Залік		<b>28</b>			
	<b>Разом з дисципліни</b>		<b>18+18+18+18+28=100 балів</b>			

## ПИТАННЯ ДО ЗАЛКУ

1. Назвіть фази навчання хореографічним рухам.
2. Що означає термін «навчальна комбінація»?
3. Назвіть закономірності побудови та методичні особливості навчальних комбінацій.
4. Поясніть зміст поняття «гнучкість» як фізичної якості.
5. Які чинники впливають на розвиток гнучкості?
6. Охарактеризуйте будову суглобів, еластичні властивості зв'язок і м'язів, нервову регуляцію тонуусу м'язів. Поясніть, як ці чинники впливають на гнучкість.
7. Назвіть ступені активності розтягуваних м'язів.
8. Яку гнучкість необхідно розвивати: динамічну, активну чи пасивну?
9. Як і масаж, температура середовища й тіла впливають на гнучкість?
10. Що називають тижневим циклом, тренувальним заняттям при роботі над фізичною якістю *гнучкість*?
11. Які є форми прояву гнучкості?
12. Назвіть основні методи тренування гнучкості.
13. Обґрунтуйте рекомендації для тренування гнучкості.
14. Які застосовують методи вимірювання гнучкості?
15. Назвіть головне призначення вправ на стретчинг.
16. Покажіть і методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні шийного відділу хребта.
17. Покажіть та методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні плечових суглобів.
18. Покажіть та методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні ліктювих суглобів.
19. Покажіть та методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні зап'ясткових суглобів.
20. Покажіть та методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні хребта.
21. Покажіть та методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні кульшових суглобів.
22. Покажіть та методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні колінних суглобів.
23. Покажіть та методично обґрунтуйте вправи, що збільшують рухливість у зоні надп'яtkово-гомiлкових суглобів.
24. Який зміст поняття СФП?
25. Яке основне завдання технічної підготовки?
26. Назвіть компоненти технічної підготовки.
27. Як поєднуються між собою СФП і ЗФП?
28. Що називають простими вправами? Охарактеризуйте їх.
29. Що називають складними вправами? Охарактеризуйте їх.
30. Від яких чинників залежить класифікація вправ сучасного танцю *хвиля*?
31. Охарактеризуйте структуру, основу та фази техніки *змаху*.

32. Назвіть відмінність і схожість у техніці виконання вправ *хвиля* та *змах*.
33. Охарактеризуйте термін групи вправ сучасного танцю «*рівновага*».
34. Якими якостями має володіти танцівник для виконання вправ на рівновагу?
35. Охарактеризуйте види рівноваги.
36. Назвіть три площини січення тіла та визначте його загальний центр тяжіння (ЗЦТ).
37. Від чого залежить ступінь стійкості тіла виконавця в рівновазі?
38. Які чинники визначають можливість керувати станом рівноваги?
39. Класифікуйте оберти з урахуванням ступеня складності та механізму виконання.
40. Зазначте особливості структури й основи техніки виконання обертів за класифікаційним розподілом.
41. Назвіть закон збереження моменту кількості руху при виконанні обертів.
42. Від яких показників залежить швидкість обертання тіла?
43. Що називають ідеальним обертотом?
44. Поясніть техніку типових спіральних обертів.
45. Проаналізуйте техніку типових обертів прямим змахом.
46. Скільки дій і фаз має техніка типових обертів?
47. Назвіть стадії руху побудови обертів за загальною схемою.
48. На базі якої рівноваги виконують великі оберти?
49. Який зміст поняття «стрибок»?
50. Класифікуйте стрибки за видами.
51. На скільки стадій виконання може бути поділений стрибок?
52. Яку окрему складову фазу має стрибок з місця?
53. Які фази дії наявні у структурі стрибка?
54. Яка мета тренажу – базової підготовки танцівника?
55. Які вправи використовують у комплексі тренажу?
56. Від чого залежить кількість повторень, темп виконання, амплітуда руху вправ тренажу сучасного танцю?
57. Які техніки руху використано в комплексі «Тренаж – базова підготовка танцівника сучасної хореографії»?
58. У якій країні виник термін *акробатика*?
59. Як класифікують базові акробатичні рухи?
60. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів напівшпагат, шпагат.
61. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів стійка на руках і ногах, прогином назад – *міст*.
62. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів перекиди: уперед, назад, убік.
63. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів стійка на лопатках – *берізка*.
64. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів стійка на голові та руках.
65. Поясніть методику послідовного навчання та виконання базових акробатичних рухів стійка на руках.

66. Хто заснував новий метод хореографічного виховання танцівників – партерну гімнастику?
67. Яке значення вправ партерної гімнастики в підготовці танцівників різного віку?
68. У чому полягають особливості методики *exercice* партерної гімнастики?
69. На які групи поділяють акробатику?
70. Які особливості має напівакробатичний рух?
71. Поясніть техніку виконання типових напівакробатичних вправ – перекид, прогинаючись через плече.
72. Поясніть техніку виконання типових напівакробатичних вправ – переворот назад із сиду.
73. Поясніть техніку виконання типових напівакробатичних вправ – переворот уперед у сід;
74. Поясніть техніку виконання типових напівакробатичних вправ – переліт;
75. Поясніть техніку виконання типових напівакробатичних вправ – переворот з обертом на  $360^\circ$  із сиду в сід;
76. Поясніть техніку виконання типових напівакробатичних вправ – оберт на  $720^\circ$  на спині.
77. Як впливають систематичні заняття сучасним танцем на нервову, серцево-судинну та дихальну системи людини?
78. Які є способи оцінити вплив навантажень? Для чого їх потрібно дозувати?
79. Назвіть тести, що характеризують функціональний стан організму танцівника.
80. У чому проявляються зовнішні ознаки втоми? Які її стадії? У чому біологічне значення втоми?
81. Назвіть засоби підвищення працездатності, прискорення відновлення танцівника.
82. Які є прийоми контролю (самоконтролю) під час занять?
83. Назвіть умови безпечного й ефективного проведення заняття.
84. Що в хореографії називають елементом та етюдом?
85. Назвіть основні види комбінацій.
86. Розділіть навчальні комбінації на типи.
87. Які є типи етюдів?
88. Розділіть постановочні комбінації на види.
89. Що розуміють під композицією сучасного танцю?
90. Що є в побудові безсюжетної та сюжетної форми постановочної роботи?
91. Яке значення в побудові комбінації має напрямок переміщень виконавця по майданчику?
92. Яких принципів потрібно дотримуватись при складанні навчальних комбінацій?
93. Яких принципів потрібно дотримуватись при складанні постановочних комбінацій?
94. Назвіть засоби музичної виразності.
95. Які функції музичного супроводу в сучасних танцях?

96. Назвіть основні шляхи застосування музичного супроводу в сучасних танцях.
97. Назвіть динамічно-темпові відтінки, акценти музичного твору.
98. Що впливає на вибір засобів виразності та лексику рухів при постановці номера сучасного танцю?
99. Що є найвищим рівнем подання лексичного коду в сучасному танці? Який рух покладено в його основу?
100. Що забезпечує процес оволодіння досконалою технікою руху?
101. Яке головне призначення тренувальних вправ пластичного тренажу?
102. Що передбачає процес фахового становлення танцівника, який має оволодіти пластикою рухів?
103. Які завдання виконує пластичний тренаж?
104. Назвіть послідовність вправ пластичного тренажу та методику його виконання.

## ВИМОГИ ДО ПРАКТИЧНОЇ ЧАСТИНИ

- опанування методикою виконання тренажу, як засобу розвитку якостей танцівника;
- набуття вмій і навичок в практичному виконанні основ техніки вправ;
- оволодіння технікою елемент, етюд, композиція;
- опанування виконавською майстерністю та артистизмом пластичного екзерсису;
- систематизація знань в практичній складові дисципліни «Альтернативні стилі сучасного танцю».

*Критерії оцінювання практичних занять (0-2 бала):*

- методика виконання рухів, хореографічна лексика - 0,5 бала;
- техніка танцю, виконавська майстерність, артистизм – 0,5 бала;
- пластичний екзерсис – 1 бал.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧА

**Відповідь оцінюється на:**

- **Оцінку А (90-100)** – якщо здобувач демонструє ґрунтовні знання змісту дисципліни:
  - володіє методикою виконання, елементами і рухами танців, фрагментами з хореографічних композицій;
  - виявляє глибокі знання усієї програми навчальної дисципліни;
  - володіє термінологією дисципліни, правильно формулює відповіді;
  - робить власні висновки та застосовує знання у практичних контекстах;
  - володіє технікою виконання рухів, виразністю, виконавською майстерністю, артистизмом, музикальністю.
- **Оцінку В (82-89)** – якщо здобувач демонструє системні знання:

- володіє методикою виконання, елементами і рухами танців, фрагментами з хореографічних композицій проте допускає певні незначні неточності;
- виявляє хороші знання усієї програми навчальної дисципліни;
- володіє термінологією, формулює відповіді, робить висновки та застосовує знання, але іноді бракує деталізації або варіативності;
- техніка виконання рухів правильна, але не вистачає технічності;
- демонструє виконавську майстерність, виразність, артистизм, музикальність з певними стилістичними неточностями.

➤ **Оцінку C (74-81)** – якщо здобувач демонструє знання:

- володіє методикою виконання, елементами і рухами, відтворює фрагменти з постановок, але помітні недоліки, певні неточності, слабка координація;
- відображає знання термінології, формує відповіді, застосовує знання на практиці, але є непослідовність, не достатнє обґрунтування;
- техніка виконання рухів, виконавська майстерність має недоліки, відсутня емоційна виразність, спостерігається поверхневий підхід.

– **Оцінку D (64-73)** – якщо здобувач демонструє знання дисципліни недостатньо, поверхнево і непослідовно:

- методика виконання елементів і рухів, комбінацій і фрагментів з хореографічних постановок має суттєві недоліки, що свідчать про слабе засвоєння матеріалу;
- термінологія використовується некоректно, відповіді є логічно непослідовними;
- відсутні технічність, виразність і артистизм.

**Оцінка E (60-63)** – якщо здобувач демонструє поверхневі знання, не в змозі надати чітку і логічну відповідь, відтворити фрагменти хореографічних композицій:

- рухи виконуються з грубими технічними помилками;
- відсутній артистизм, виразність і технічність.

– **Оцінка FX (35-59)** – якщо здобувач не опанував зміст дисципліни, основні фрагменти:

- відповіді є поверхневими, неправильними або відсутніми;
- знання лексичного матеріалу, техніка виконання не відповідає навіть базовим вимогам, рухи є хаотичними і невпевненими.

➤ **Оцінка F (1-34)** – якщо здобувач не відвідував заняття, не відпрацював їх, не виконував завдань і не демонстрував зацікавленості в навчальному процесі.

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	Відмінно
82–89	B	Добре
74–81	C	
64–73	D	Задовільно
60–63	E	
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

#### *Основна література.*

1. Шалапа С. В. Методика виконання альтернативних стилів сучасного танцю : підручник. Київ : НАКККіМ, 2022. 384 с.
2. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підручник : у 2-х ч. Вид. 2-ге. Київ : НАКККіМ, 2017. Ч. 1. 404 с.
3. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підручник. Ч. 2 [укр., англ. м.]. Київ : НАКККіМ, 2017. 300 с.

#### *Допоміжна література.*

4. Бігус О.О., Маншилін О.О., Кондратюк Д.О., Мова Л.В., Журавльова А.В., Герц Н.П., Донченко Н.П., Батєєва І.І. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посібн. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 264 с.

#### *Інформаційні ресурси.*

5. «Пластический exersis» 25.12 2013, CX-11 (камерная) [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=LdFMMtSNvTo>
6. «Тренаж – базова підготовка танцівника». 21.06.2016. [сайт]. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=K\\_LaC-PNoX0](https://www.youtube.com/watch?v=K_LaC-PNoX0)
7. 11.11.2016 Іспит «Альтернативні стилі і напрямки сучасної хореографії» [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=gQZPBtNkHKQ>
8. МАСТЕР-КЛАС Тренаж – базовая подготовка танцовника 16 12 2013 [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=IgTF6RYP3eU>
9. [Національна Хореографічна Спілка України](#). Шалапа С.В. Теорія та методика викладання спортивного танцю : підручник. Київ : НАКККіМ, 2015. 394 с. [сайт]. URL: <https://www.facebook.com/ukrdanceunion/posts/2041624252544900/>

10. Презентація підручника «Теорія та методика викладання спортивного танцю» [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3XAijUa5zn4>
11. Светлана Шалапа @lanadancesv [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/c/lanadancesv>
12. Тренаж – базовая подготовка танцовщика СХ - 12 29.05.2013 г. НАКККиМ[сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=olVJI-E7p1Y>
13. Шалапа С., Демещенко В. Теорія і методика викладання спортивного танцю. 2017. 332 с. [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=RMdhGU3VZUs>
14. Шалапа Світлана – видання [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=yz8nwebWcK0>