

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ КЕРІВНИХ КАДРІВ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ  
ІНСТИТУТ СУЧАСНОГО МИСТЕЦТВА  
*КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ*

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор  
з науково-педагогічної роботи  
Людмила СТЕПАНЕНКО  
«31» серпня 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ**

для здобувачів вищої освіти

Галузь знань	<b>02 «Культура і мистецтво»</b>
Спеціальність	<b>024 «Хореографія»</b>
Освітній рівень	<b>перший (бакалаврський)</b>
Освітня програма	<b>«Класична хореографія»</b>
Спеціалізація	
	(за наявності)
Вид дисципліни	<b>обов'язкова</b>

Форма навчання	<u>денна/заочна</u>
Навчальний рік	<u>2022/2023</u>
Кількість кредитів ECTS	<u>10/300</u>
Мова викладання, навчання й оцінювання	<u>українська</u>
Форма підсумкового контролю	<u>залік, екзамен</u>

Викладач: Шалапа Світлана Віталіївна

Пролонгація за рішенням науково-методичної ради НАКККіМ

Розробник:

ШАЛАПА Світлана Віталіївна, доцент кафедри хореографії, майстер спорту.

**ПОГОДЖЕНО:**

Директор інституту сучасного  
мистецтва

Михайло КУЛИНЯК

**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Завідувач кафедри хореографії

Мирослав ВАНТУХ

Протокол № 1 від «29» серпня 2022 р.    Протокол № 1 від «25» серпня 2022 р.

Погоджено з гарантом освітньої програми «Класична хореографія»

Гарант освітньої програми Вікторія ШУМІЛОВА

«29» серпня 2022 р.

Схвалено науково-методичною радою Академії

Протокол від «30» серпня 2022 р. № 5

Голова науково-методичної ради Людмила СТЕПАНЕНКО

# 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

Дисципліна забезпечує підготовку фахівців для сфери хореографічного мистецтва та спрямована на набуття здобувачами вищої освіти практичних навичок із сучасного танцю, необхідних для професійної діяльності хореографа, артиста балету, керівника ансамблю танцю.

Міждисциплінарні зв'язки: «Методика виконання класичного танцю», «Мистецтво балетмейстера», «Синтезовані форми сучасного танцю», «Тренаж» та іншими, забезпечуючи систему хореографічної освіти новітніми методиками, яких потребує сучасне мистецтво танцю.

Програма курсу розрахована на 1 курс II семестр (залік), 2 курс III семестр (екзамен), 2 курс IV семестр (екзамен).

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).

**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 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:

#### Спеціальні (фахові) дисципліни (СК):

**СК4.** Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

**СК6.** Здатність використовувати і розробляти сучасні інноваційні та освітні технології в галузі культури і мистецтва.

**СК8.** Здатність сприймати новітні концепції, усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з врахуванням вітчизняної та світової культурної спадщини.

**СК9.** Здатність збирати, обробляти, аналізувати, синтезувати та інтерпретувати художню інформацію з метою створення хореографічної композиції.

**СК10.** Здатність застосовувати традиційні й альтернативні інноваційні технології (відео-, TV-, цифрове, медіа- мистецтва і т. ін.) в процесі створення мистецького проекту, його реалізації та презентації.

**СК11.** Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.

**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.

## **5. Програмні результати навчання (ПРН):**

**ПР9.** Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.

**ПР11.** Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.

**ПР13.** Розуміти і вміти застосовувати на практиці сучасні стратегії збереження та примноження культурної спадщини у сфері хореографічного мистецтва.

**ПР14.** Володіти принципами створення хореографічного твору, реалізуючи практичне втілення творчого задуму відповідно до особистісних якостей автора.

**ПР15.** Мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін.

**ПР16.** Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.

**ПР19.** Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

**ПР20.** Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у фестивалях і конкурсах.

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

1. Методика сучасного танцю.
2. Загальна фізична підготовка в сучасному танці.
3. Стретчинг сучасного танцю.
4. Спеціальна фізична підготовка в сучасному танці.
5. Основи техніки вправ сучасного танцю.
6. Тренаж, як засіб розвитку якостей танцівника.
7. Базові акробатичні елементи.
8. Напівакробатичні вправи сучасного танцю.
9. Елемент, етюд, композиція сучасного танцю.
10. Пластичний тренаж сучасного танцю.

## 2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (для денної форми навчання)

№ з/п	Назва розділу і теми	кількість годин						
		денна форма						
		усього	у тому числі					
л	с		п	лаб	інд	м.к.	с.р.	
<b>1 курс II семестр</b>								
<b>МОДУЛЬ 1. МЕТОДИКА СУЧАСНОГО ТАНЦЮ</b>								
1.1.	Термінологія і правила запису хореографічних вправ	6	2					4
1.2.	Методика навчання хореографічних комбінацій	22		18				4
	Модульний контроль	2					2	
	<b>Разом за модуль 1</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>18</b>			<b>2</b>	<b>8</b>
<b>МОДУЛЬ 2. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СУЧАСНОМУ ТАНЦІ</b>								
2.1.	Тести для визначення рухливості суглобів	12		8				4
2.2.	ЗФП у сучасному танці	16		10		2		4
	Модульний контроль	2					2	
	<b>Разом за 2 модуль</b>	<b>30</b>		<b>18</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>МОДУЛЬ 3. СТРЕТЧІНГ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ</b>								
3.1.	Виховання фізичної якості <i>гнучкість</i>	12		8				4
3.2.	Тестові вправи <i>стретчинг</i>	16		10		2		4
	Модульний контроль	2					2	
	<b>Разом за 3 модуль</b>	<b>30</b>		<b>18</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>МОДУЛЬ 4. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СУЧАСНОМУ ТАНЦІ</b>								
4.1.	Спеціальна (фахова) фізична підготовка танцівника. Основи техніки вправ <i>хвилі, змахи</i>	12		8				4
4.2.	Основи техніки вправи <i>рівновага</i>	16		10		2		4
	Модульний контроль	2					2	
	<b>Разом за 4 модуль</b>	<b>30</b>		<b>18</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>МОДУЛЬ 5. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВПРАВ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ</b>								
5.1.	Основи техніки вправи <i>оберти</i>	12		8				4
5.2.	Основи техніки вправи <i>стрибки</i>	16		10		2		4
	Модульний контроль	2					2	
	<b>Разом за 5 модуль</b>	<b>30</b>		<b>18</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
	<b>Разом за II семестр</b>	<b>150</b>	<b>2</b>	<b>90</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>40</b>
<b>2 курс III семестр</b>								

<b>МОДУЛЬ 6. ТРЕНАЖ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ ТАНЦІВНИКА</b>									
6.1.	Анатомо-фізіологічні особливості танцівника	6	2						4
6.2.	Тренаж як засіб розвитку якостей танцівника	22			18				4
	Модульний контроль	2						2	
	<b>Разом за 6 модуль</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>18</b>			<b>2</b>	<b>8</b>
<b>МОДУЛЬ 7. БАЗОВІ АКРОБАТИЧНІ ЕЛЕМЕНТИ</b>									
7.1.	Основи техніки вправ базові акробатичні елементи	12			8				4
7.2.	Партерна гімнастика як засіб розвитку технічної майстерності танцівника	16			10		2		4
	Модульний контроль	2						2	
	<b>Разом за 7 модуль</b>	<b>30</b>			<b>18</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>МОДУЛЬ 8. НАПІВАКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ</b>									
8.1.	Акробатичні та напівакробатичні вправи	13			8		1		4
8.2.	Елемент, етюд сучасного танцю	15			10		1		4
8.3.	Модульний контроль	2						2	
	<b>Разом за 8 модуль</b>	<b>30</b>			<b>18</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
	<b>Разом за III семестр</b>	<b>90</b>	<b>2</b>		<b>54</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
<b>2 курс IV семестр</b>									
<b>МОДУЛЬ 9. ЕЛЕМЕНТ, ЕТЮД, КОМПОЗИЦІЯ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ</b>									
9.1.	Контроль і самоконтроль при виконанні вправ сучасного танцю	6	2						4
9.2.	Композиція сучасного танцю.	22			18				4
	Модульний контроль	2						2	
	<b>Разом за 9 модуль</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>18</b>			<b>2</b>	<b>8</b>
<b>МОДУЛЬ 10. ПЛАСТИЧНИЙ ТРЕНАЖ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ</b>									
10.1.	Музичний супровід	14			10				4
10.2.	Пластичний тренаж	14			10				4
	Модульний контроль	2						2	
	<b>Разом за 10 модуль</b>	<b>30</b>			<b>20</b>			<b>2</b>	<b>8</b>
	<b>Разом за IV семестр</b>	<b>60</b>	<b>2</b>		<b>34</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
	<b>Разом з дисципліни</b>	<b>300</b>	<b>6</b>		<b>182</b>		<b>12</b>	<b>20</b>	<b>80</b>

(для заочної форми навчання)

№ з/п	Назва розділу і теми	кількість годин							
		денна форма							
		усього	у тому числі						
			л	с	п	лаб	інд	м.к.	с.р.
<b>МОДУЛЬ 1. МЕТОДИКА СУЧАСНОГО ТАНЦЮ</b>									
1.1.	Термінологія і правила запису хореографічних вправ	14	2		2				10
1.2.	Методика навчання хореографічних комбінацій	16			2				14
	<b>Разом за модуль 1</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>4</b>				<b>24</b>
<b>МОДУЛЬ 2. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СУЧАСНОМУ ТАНЦІ</b>									
2.1.	Тести для визначення рухливості суглобів	14			2				12
2.2.	ЗФП у сучасному танці	16			2				14
	<b>Разом за 2 модуль</b>	<b>30</b>			<b>4</b>				<b>26</b>
<b>МОДУЛЬ 3. СТРЕТЧИНГ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ</b>									
3.1.	Виховання фізичної якості <i>гнучкість</i>	14			2				12
3.2.	Тестові вправи <i>стретчинг</i>	16			2				14
	<b>Разом за 3 модуль</b>	<b>30</b>			<b>4</b>				<b>26</b>
<b>МОДУЛЬ 4. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СУЧАСНОМУ ТАНЦІ</b>									
4.1.	Спеціальна (фахова) фізична підготовка танцівника. Основи техніки вправ <i>хвилі, змахи</i>	14			2				12
4.2.	Основи техніки вправи <i>рівновага</i>	16			2				14
	<b>Разом за 4 модуль</b>	<b>30</b>			<b>4</b>				<b>26</b>
<b>МОДУЛЬ 5. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВПРАВ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ</b>									
5.1.	Основи техніки вправи <i>оберти</i>	14			2				12
5.2.	Основи техніки вправи <i>стрибки</i>	16			2				14
	<b>Разом за 5 модуль</b>	<b>30</b>			<b>4</b>				<b>26</b>
<b>МОДУЛЬ 6. ТРЕНАЖ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ ТАНЦІВНИКА</b>									
6.1.	Анатомо-фізіологічні особливості танцівника	14			2				12
6.2.	Тренаж як засіб розвитку якостей танцівника	14			2				12
	Модульний контроль	2						2	
	<b>Разом за 6 модуль</b>	<b>30</b>			<b>4</b>			<b>2</b>	<b>24</b>
<b>МОДУЛЬ 7. БАЗОВІ АКРОБАТИЧНІ ЕЛЕМЕНТИ</b>									
7.1.	Основи техніки вправ базові акробатичні елементи	14			2				12
7.2.	Партерна гімнастика як засіб розвитку технічної майстерності танцівника	16			4				12
	<b>Разом за 7 модуль</b>	<b>30</b>			<b>6</b>				<b>24</b>

<b>МОДУЛЬ 8. НАПІВАКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ</b>									
8.1.	Акробатичні, та напівакробатичні вправи	14			2				12
8.2.	Елемент, етюд сучасного танцю	14			4				10
8.3.	Модульний контроль	2						2	
	<b>Разом за 8 модуль</b>	<b>30</b>			<b>6</b>			<b>2</b>	<b>22</b>
<b>МОДУЛЬ 9. ЕЛЕМЕНТ, ЕТЮД, КОМПОЗИЦІЯ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ</b>									
9.1.	Контроль і самоконтроль при виконанні вправ сучасного танцю	14			2				12
9.2.	Композиція сучасного танцю.	16			4				12
	<b>Разом за 9 модуль</b>	<b>30</b>			<b>6</b>				<b>24</b>
<b>МОДУЛЬ 10. ПЛАСТИЧНИЙ ТРЕНАЖ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ</b>									
10.1.	Музичний супровід.	12			2				10
10.2.	Пластичний тренаж	16			4				12
	Модульний контроль	2						2	
	<b>Разом за 10 модуль</b>	<b>30</b>			<b>6</b>			<b>2</b>	<b>22</b>
	<b>Разом з дисципліни</b>	<b>300</b>	<b>2</b>		<b>48</b>			<b>6</b>	<b>244</b>

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

#### **МОДУЛЬ 1. МЕТОДИКА СУЧАСНОГО ТАНЦЮ**

##### **ТЕМА 1.1. Термінологія і правила запису хореографічних вправ**

###### ***Анотація до лекції 1.1.***

Хореографічна термінологія – це сукупність професійних термінів, які використовують фахівці в мистецтві танцю. Термінологія хореографічних рухів є частиною історичного процесу розвитку та становлення мистецтва танцю.

###### ***План***

1. Термінологія хореографічних рухів – частина історичного процесу.
2. Система запису танцю.
3. Характерні риси сучасного танцю.

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

###### ***Завдання:***

- опрацювати літературу та записати конспект;
- підготувати презентацію.

***Основна література: 1–3.***

***Допоміжна література: 1.***

***Інформаційні ресурси в Інтернеті: 8, 12.***

## **ТЕМА 1.2. Методика навчання хореографічних комбінацій**

### **Практичне заняття до теми 1.2. № 1**

*Мета:* опанувати методику навчання хореографічних комбінацій сучасного танцю.

*Завдання:*

- свідомо визначати рухові завдання;
- розуміти траєкторію руху, усуваючи помилки;
- опанувати один рух за одним, поступово долаючи труднощі в координації та техніці.

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

*Завдання:*

- оволодіти методично вірною побудовою руху;
- виробити навички раціонального виконання руху комбінації;
- сформувані вміння використовувати рухові навички за умов, що змінюються.

*Основна література:* 1-3.

*Допоміжна література:* 1.

*Інформаційні ресурси в Інтернеті:* 8, 12.

## **МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 1**

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

- ..... сукупність професійних термінів, які використовують фахівці в мистецтві танцю;
- ..... комбінаторність рухів, навчальні комбінації, що забезпечують поетапну послідовність процесу формування та вдосконалення техніки виконання як окремих рухів, так і навчальних комбінацій.

## **МОДУЛЬ 2. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СУЧАСНОМУ ТАНЦІ**

### **ТЕМА 2.1. Тести для визначення рухливості суглобів**

#### **Практичне заняття до теми 2.1. № 2**

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

*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 для самостійної роботи до теми 2.1.***

*Завдання:*

- занотовувати конспект із тестів для визначення рухливості суглобів;
- повторити тестовий тренаж, дотримуючись методики виконання тестів для визначення рухливості суглобів.

*Основна література: 1–3.*

*Допоміжна література: 1.*

*Інформаційні ресурси в Інтернеті: 5.*

### **ТЕМА 2.2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) в сучасному танці**

#### ***Практичне заняття до теми 2.2.№ 3***

*Мета:* Навчити танцівників сучасного танцю оперувати засадами ЗФП.

*Завдання:*

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

#### ***Індивідуальні заняття до теми 2.2. № 1***

*Завдання:*

- створити індивідуальні передумови для достатнього оволодіння технікою вправи;
- при розучуванні руху повторювати і вносити уточнення, для того щоб подальші спроби були більш вдалимими, ніж попередні.

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

*Завдання:*

- опрацювати літературу та занотовувати конспект;
- 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.

*Основна література: 1-3*

*Допоміжна література: 1.*

*Інформаційні ресурси в Інтернеті: 12.*

### **МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 2**

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

- тестовий тренаж, дотримуючись методики виконання тестів для визначення рухливості суглобів;
- конспект із тестів для визначення рухливості суглобів;
- вправи ЗФП, дотримуючись методики виконання.

## **МОДУЛЬ 3. СТРЕТЧИНГ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ.**

### **ТЕМА 3.1. Виховання фізичної якості гнучкість**

#### **Практичне заняття до теми 3.1. № 4**

*Мета:* Забезпечити виконання рухів сучасного танцю з великою та граничною амплітудою (гнучкість), що має відповідати гарній підготовці танцівника.

*Завдання:*

- вивчити чинники, що зумовлюють гнучкість та правила її розвитку;
- розрізняти форми гнучкості: активна і пасивна;
- розвивати гнучкість за допомогою вправ на розтягування м'язів і зв'язок: динамічні, статичні та статодинамічні вправи на розтягування;
- правильно виконувати вправи на гнучкість та методично її обґрунтовувати.

#### **Завдання для самостійної роботи**

*Завдання:*

- опрацювати літературу та занотовувати конспект;
- підібрати й опанувати вправи, дотримуючись чинників, що зумовлюють гнучкість і правила її розвитку.

*Основна література:* 1-3

*Допоміжна література:* 1.

*Інформаційні ресурси в Інтернеті:* 7, 10.

### **ТЕМА 3.2. Тестові вправи стретчинг**

#### **Практичне заняття до теми 3.2. № 5**

*Мета:* навчити вправ, що розвивають гнучкість, чудово розслабляють м'язи, покращують їх тонус, забезпечують постачання киснем, живильними речовинами, сприяють виведенню шлаків.

*Завдання:* опанувати тренажем вправ зі стретчингу на: шийний відділ хребта; плечові, ліктьові, променезап'ясткові суглоби; хребет; тазостегновий, колінний, гомілковостопний суглоби.

#### **Індивідуальні заняття до теми 3.2. № 2**

*Завдання:* диференційовано підібрати вправи, що збільшують рухливість у зоні: шийного відділу хребта; плечових суглобів; ліктьових суглобів; зап'ясткових суглобів; хребта; кульшових суглобів; колінних суглобів; надп'яtkово-гомілкових суглобів.

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

*Завдання:*

- опрацювати літературу та занотовувати конспект;
- скласти вправи, дотримуючись чинників, що зумовлюють гнучкість і правила її розвитку.

*Основна література:* 1-3

*Допоміжна література:* 1.

*Інформаційні ресурси в Інтернеті:* 7, 10.

### МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 3

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати виконання рухів сучасного танцю з великою та граничною амплітудою (гнучкість), що має відповідати гарній підготовці танцівника.

#### МОДУЛЬ 4. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СУЧАСНОМУ ТАНЦІ

##### **ТЕМА 4.1. Спеціальна (фахова) фізична підготовка (СФП) танцівника Основи техніки вправ хвилі, змахи**

###### *Практичне заняття до теми 4.1.№ 6*

*Мета:* засобами 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.

*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.

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

*Завдання:*

- опрацювати літературу та занотовувати конспект;
- рухи на розслаблення, ходу, біг, партерні стилізувати через дії рук, голови, ніг, за рахунок необхідної трансформації сучасного танцю.

*Основна література:* 1-3

*Допоміжна література:* 1.

*Інформаційні ресурси в Інтернеті:* 7, 10.

##### **ТЕМА 4.2. Основи техніки вправи рівновага**

###### *Практичне заняття до теми 4.2. № 7*

*Мета:* оволодіти складними елементами рівноваги в статичі й динаміці, це важлива умова технічно точного виконання багатьох рухів сучасного танцю.

*Завдання:*

- 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.

###### *Індивідуальні заняття до теми 4.2. № 3*

*Завдання:* відпрацювати вправи на рівновагу на обох ногах, на одній нозі враховуючі три площини січення.

## ***Завдання для самостійної роботи до теми 4.2***

*Завдання:*

- опрацювати літературу та занотовувати конспект;
- відпрацювати виконання елементів зі збереженням стійкості тіла залежно від зору, вестибулярного апарату, координації, м'язової та нервової системи.

*Основна література: 1-3*

*Допоміжна література: 1.*

*Інформаційні ресурси в Інтернеті: 7, 10.*

### **МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 4**

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати виконання рухів сучасного танцю з великою та граничною амплітудою з основ техніки вправ: хвилі, змахи і рівновага.

## **МОДУЛЬ 5. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВПРАВ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ**

### ***ТЕМА 5.1. Основи техніки вправи оберти***

#### ***Практичне заняття до теми 5.1. № 8***

*Мета:* з технічного погляду навчити танцівників сучасного танцю зберігати стійкість у обертах.

*Завдання:*

- опанувати оберти сучасного танцю: малі та великі;
- навчити механізму відштовхування при обертаннях.

#### ***Завдання для самостійної роботи до теми 5.1.***

*Завдання:*

- опрацювати літературу та занотовувати конспект;
- відпрацювати 4 стадії технічної побудови обертів: підготовчу, основну, стадію реалізації, завершальну стадію.

*Основна література: 1-3*

*Допоміжна література: 1.*

*Інформаційні ресурси в Інтернеті: 10.*

### ***ТЕМА 5.2. Основи техніки вправи стрибки***

#### ***Практичне заняття до теми 5.2. № 9***

*Мета:* надати методичні та технічні засади за для опанування одним із найскладніших видів рухів, що потребує від виконавця досконалої фізичної та технічної підготовки – стрибки.

*Завдання:*

- намагатись методично і технічно вірно опанувати стадії виконання стрибків;

- намагатись досягти максимальної висоти стрибка, важливо, щоб підсідання якнайбільше відповідало поставленому завданню.

### ***Індивідуальні заняття до теми 5.2. № 4***

*Завдання:*

- створити індивідуальні передумови для достатнього оволодіння технікою стрибка;
- при розучуванні руху повторювати і вносити уточнення, для того щоб подальші спроби були більш вдалимими, ніж попередні.

### ***Самостійна робота до теми 5.2.***

*Завдання:*

- опрацювати літературу та занотовувати конспект;
- відпрацювати опановані стрибки, дотримуючись методики і техніки виконання.

*Основна література: 1-3*

*Допоміжна література: 1.*

*Інформаційні ресурси в Інтернеті: 7.*

## **МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ 5**

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати виконання рухів сучасного танцю з великою та граничною амплітудою з основ техніки вправ: оберти, стрибки.

## **МОДУЛЬ 6. ТРЕНАЖ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ ТАНЦІВНИКА**

### ***ТЕМА 6.1. Анатомо-фізіологічні особливості танцівника***

#### ***Анотація до лекції 6.1.***

Анатомо-фізіологічні особливості виявляються у фізичному розвитку, будові тіла, ступені сформованості основних фізичних і психофізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, координації, загальної працездатності, а також в особливостях функціонування нервової, ендокринної й інших систем.

#### *План*

1. Біологічні ритми: короткочасні, середні, довгі.
2. основні типи пропорцій тіла людини.
3. Процес занять для дівчат у репродуктивному віці.

### ***Завдання для самостійної роботи до теми 6.1.***

*Завдання:*

- опрацювати літературу та записати конспект;
  - підготувати презентацію.
- Основна література: 1–3.*  
*Допоміжна література: 1.*  
*Інформаційні ресурси в Інтернеті: 2–4.*

## **ТЕМА 6.2. Тренаж як засіб розвитку фізичних якостей танцівника**

### ***Практичне заняття до теми 6.2 № 10***

*Мета:* впровадити вправи тренажу, що відіграють важливу роль у процесі цілеспрямованого оволодіння лексикою й особливостями техніки сучасного танцю, що сприяє напрацюванню фахових рухових навичок виконавця.

*Завдання:*

- опанувати тренаж сучасного танцю для розігріву (розминка);
- опанувати тренаж сучасного танцю для освоєння техніки сучасного танцю (тренувальна функція).

### ***Завдання для самостійної роботи до теми 6.2.***

*Завдання:*

- опрацювати літературу та записати конспект;
- регулювати вправи тренажу за кількістю повторень, темпу виконання, амплітуди руху, але відповідно рівню фізичної та технічної підготовки виконавців.

*Основна література: 1–3.*

*Допоміжна література: 1.*

*Інформаційні ресурси в Інтернеті: 2–4.*

## **МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 6**

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати виконання рухів сучасного танцю з великою та граничною амплітудою з тренажу.

## **МОДУЛЬ 7. БАЗОВІ АКРОБАТИЧНІ ЕЛЕМЕНТИ**

### **Тема 7.1. Основи техніки вправ: базові акробатичні елементи**

#### ***Практичне заняття до теми 7.1. № 11***

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

*Завдання:*

- опанувати методiku 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 для самостійної роботи до теми 7.1.***

*Завдання:*

- опрацювати літературу та записати конспект;
- відпрацювати методику виконання базових акробатичних рухів.

*Основна література: 1–3.*

*Допоміжна література: 1.*

*Інформаційні ресурси в Інтернеті: 7, 10.*

## **ТЕМА 7.2. Партерна гімнастика як засіб розвитку технічної майстерності танцівника**

### ***Практичне заняття до теми 7.2 № 12***

*Мета:* Систематизувати знання з партерної гімнастики, яка формує правильну поставу, виворітність ніг, танцювальний крок, гнучкість, еластичність м'язів і зв'язок та сприяє формуванню як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки.

*Завдання:*

- вивчити методику виконання вправ партерної гімнастики, яка виробляє виворітність ніг, розвиває гнучкість хребта, еластичність стоп, відчуття постави (*aplomb*);
- опанувати комплекс партерної гімнастики, у якому систематизовано та розроблено вправи для розвитку фізичних якостей, розумно розподілено фізичне навантаження і регламентовано кількість повторень.

### ***Індивідуальні заняття до теми 7.2 № 5***

*Завдання:* відпрацювати вправи партерної гімнастики.

### ***Завдання для самостійної роботи до теми 7.2.***

*Завдання:*

- опрацювати літературу та записати конспект;
- відпрацювати комплекс партерної гімнастики.

*Основна література: 1-3.*

*Допоміжна література: 1.*

*Інформаційні ресурси в Інтернеті: 7, 10.*

## **МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 7**

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати виконання: базових акробатичних рухів; комплекс партерної гімнастики.

## **МОДУЛЬ 8. НАПІВАКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ**

### **ТЕМА 8.1. Акробатичні та напівакробатичні вправи**

#### ***Практичне заняття до теми 8.1. № 13***

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

*Завдання:*

- опанувати методику виконання напівакробатичних вправ сучасного танцю;
- вивчити три основні підгрупи напівакробатичних вправ: переكاتи і перекиди, перевороти, акробатичні повороти.

#### ***Індивідуальні заняття до теми 8.1 № 6***

*Завдання:* відпрацювати напівакробатичні вправи сучасного танцю за методикою та технікою виконання.

#### ***Завдання для самостійної роботи до теми 8.1.***

*Завдання:*

- опрацювати літературу та записати конспект;
- відпрацювати напівакробатичних вправ сучасного танцю.

*Основна література:* 1–3.

*Допоміжна література:* 1.

*Інформаційні ресурси в Інтернеті:* 6, 11.

### **ТЕМА 8.2. Елемент, етюд сучасного танцю**

#### ***Практичне заняття до теми 8.2. № 14***

*Мета:* систематизувати знання, вміння і навички з виконання вправ сучасного танцю, що є складовими комбінацій, етюдів, що складаються з декількох частин, кожна з яких об'єднує кілька побудов, що складаються з елементів.

*Завдання:*

- опанувати комбінацій, що складаються з елементів сучасного танцю.
- опанувати, етюди, що складаються з декількох частин.

#### ***Індивідуальні заняття до теми 8.2. № 7***

*Завдання:* відпрацювати етюди, комбінації, що складаються з елементів сучасного танцю.

#### ***Завдання для самостійної роботи до теми 8.2.***

*Завдання:*

- опрацювати літературу та записати конспект;
- відпрацювати етюди, комбінації, що складаються з елементів сучасного танцю.

*Основна література:* 1–3.

*Допоміжна література:* 1.

*Інформаційні ресурси в Інтернеті:* 6, 11.

## МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 8

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати виконання: напівакробатичні вправи сучасного танцю; етюди, комбінації, що складаються з елементів сучасного танцю.

### МОДУЛЬ 9. ЕЛЕМЕНТ, ЕТЮД, КОМПОЗИЦІЯ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ

#### ТЕМА 9.1. Контроль і самоконтроль при виконанні вправ сучасного танцю

##### *Анотація до лекції 9.1.*

Підготовка виконавця сучасного танцю означає розвиток його технічних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей, формування високої виконавської культури й акторської майстерності, гармонійний розвиток особистості танцівника.

##### *План*

1. Загальна естетика статури (антропометричні дані).
2. Психомоторна креативність.
3. Способи оцінювання впливу навантажень.
4. Самострахування під час виконання вправ.
5. Умови безпечного й ефективного проведення заняття.

##### *Завдання для самостійної роботи до теми 9.1.*

###### *Завдання:*

- опрацювати літературу та записати конспект;
- опрацювати самострахування під час виконання різних вправ.

*Основна література: 1–3*

*Допоміжна література: 1.*

*Інформаційні ресурси в Інтернеті: 1, 5, 8.*

#### ТЕМА 9.2. Композиція сучасного танцю

##### *Практичне заняття до теми 9.2. № 15*

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

###### *Завдання:*

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

##### *Завдання для самостійної роботи до теми 9.2.*

###### *Завдання:*

- опрацювати літературу та записати конспект;

- відпрацювати композицію сучасного танцю, дотримуючись естетичної спрямованості (манери) та розкриваючи художній образ.

*Основна література:* 1–3.

*Допоміжна література:* 1.

*Інформаційні ресурси в Інтернеті:* 1, 5, 8.

## **МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 9**

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати виконання: композиції сучасного танцю, дотримуючись естетичної спрямованості (манери) та розкриваючи художній образ.

## **МОДУЛЬ 10. ПЛАСТИЧНИЙ ТРЕНАЖ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ**

### ***ТЕМА 10.1. Музичний супровід***

#### ***Практичне заняття до теми 10.1. № 16***

*Мета:* систематизувати знання, вміння і навички, манеру виконання, дотримуючись темпоритмічних характеристик музичного твору, що зумовлює зміну лексики пересування по сценічному майданчику, чергування різних за складністю та структурою елементів.

*Завдання:*

- працювати над відтворенням у рухах характеру музики, темпу, динамічних відтінків, реєстрового забарвлення;
- узгоджувати мелодійні музичні фрагменти з композиційними рухами, переміщуючись по дугах, колу;
- узгоджувати мелодійні музичні фрагменти з композиційними рухами, переміщуючись швидко та синкоповано з пересуванням по прямих з різкою зміною напрямку.

#### ***Завдання для самостійної роботи до теми 10.1.***

*Завдання:*

- опрацювати літературу та записати конспект;
- відпрацювати відтворення у рухах характеру музики, темпу, динамічних відтінків, реєстрового забарвлення.

*Основна література:* 1–3.

*Допоміжна література:* 1.

### ***ТЕМА 10.2. Пластичний тренаж***

#### ***Практичне заняття до теми 10.2. № 17***

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

*Завдання:*

- опанувати тренувальні вправи пластичного *exercise*;

- розвивати танцювальну техніку, гнучкість, м'якість і легкість, які мають забезпечити пластичність руху.

**Завдання для самостійної роботи до теми 10.2.**

*Завдання:*

- опрацювати літературу та записати конспект;
- опанувати тренувальні вправи пластичного *exercise*;

*Основна література: 1–3.*

*Допоміжна література: 1.*

*Інформаційні ресурси в Інтернеті: 1, 5, 8.*

**МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 10**

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати виконання пластичного *exercise*.

**4. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ**

(за формами контролю)

2 семестр

№ з/п	Назви виду роботи, способи набуття знань	Бали за 1 заняття	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)
			1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль	5 модуль
1	Відвідування лекцій та участь в аудиторній роботі	1	1x1=1				
2	Участь у семінарських заняттях	1	9x1=9	9x1=9	9x1=9	9x1=9	9x1=9
3	Індивідуальні заняття	0,5	2x0,5=1	2x0,5=1	2x0,5=1	2x0,5=1	2x0,5=1
4	Самостійна робота	0,5	9x0,5=4,5	9x0,5=4,5	9x0,5=4,5	9x0,5=4,5	9x0,5=4,5
5	Модульна контрольна робота	3	1x3=3	1x3=3	1x3=3	1x3=3	1x3=3
	<b>Усього за модуль</b>		<b>18,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>
	Залік	<b>11,5</b>					
	<b>Разом з дисципліни</b>	<b>18,5+17,5+17,5+17,5+17,5+11,5 = 100 балів</b>					

## 3 семестр

№ з/п	Назви виду роботи, способи набуття знань	Бали за 1 заняття	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)
			6 модуль	7 модуль	8 модуль
1	Відвідування лекцій та участь в аудиторній роботі	1			
2	Участь у семінарських заняттях	1	9x1=9	9x1=9	9x1=9
3	Індивідуальні заняття	0,5	2x0,5=1	2x0,5=1	2x0,5=1
4	Самостійна робота	1	9x1=9	9x1=9	9x1=9
5	Модульна контрольна робота	3	1x3=3	1x3=3	1x3=3
	<b>Усього за модуль</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
	Екзамен	<b>34</b>			
	<b>Разом з дисципліни</b>	<b>22+22+22+34 = 100 балів</b>			

## 4 семестр

№ з/п	Назви виду роботи, способи набуття знань	Бали за 1 заняття	Бали за всі заняття (максимальні)	Бали за всі заняття (максимальні)
			9 модуль	10 модуль
1	Відвідування лекцій та участь в аудиторній роботі	1	1x1=1	
2	Участь у семінарських заняттях	1	9x1=9	9x1=9
3	Індивідуальні заняття	2	2x2=4	2x2=4
4	Самостійна робота	2	9x2=18	9x2=18
5	Модульна контрольна робота	3	1x3=3	1x3=3
	<b>Усього за модуль</b>		<b>35</b>	<b>35</b>
	Екзамен	<b>30</b>		
	<b>Разом з дисципліни</b>	<b>35+35+30 = 100 балів</b>		

## 5. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ (ЗАЛІКУ).

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 тону 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 ліктьових 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 суглобiв.
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 обертом?
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 постановчі комбінації на види.

89. Що розуміють під композицією сучасного танцю?

90. Що є в побудові безсюжетної та сюжетної форми постановчої 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 постановчих 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.

## 6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧА

**Відповідь ЗДОБУВАЧА оцінюється на:**

➤ **Оцінку А (90-100)** – якщо повно та глибоко, розгорнуто, правильно та обґрунтовано викладено матеріал:

- здобувач виявляє глибокі знання усієї програми навчальної дисципліни;
- відображає чітко знання термінів, правильно формулює відповідь, робить власні висновки та узагальнення;
- застосовує теоретичні знання на практиці, робить власні висновки та узагальнення;
- володіє навичками івент-аналізу масових та елітарних практик;
- розуміє можливості сучасних наукових методів та володіє цими методами на рівні, необхідному для вирішення практичних завдань, що постають при виконанні професійних обов'язків.

➤ **Оцінку В (82-89)** – якщо правильно та обґрунтовано викладено матеріал:

- студент виявляє знання усієї програми навчальної дисципліни;
- відображає чітко знання термінів, правильно формулює відповідь, робить певні узагальнення;

- але відповідь не містить усіх необхідних відомостей про предмет запитання;
- наявні незначні неточності у виконанні практичних завдань.
- **Оцінку C (74-81)** – якщо правильно викладено матеріал:
  - відображає знання термінів, логічно формулює відповідь, але наявні незначні недоліки у розкритті змісту понять, категорій, закономірностей, нечіткі їхні характеристики;
  - наявні неточності у виконанні практичних завдань.
- **Оцінку D (64-73)** – якщо відповідь здобувача є поверхневою, недостатньо аргументованою:
  - є неповною, не містить усіх необхідних відомостей про предмет запитання;
  - є не зовсім правильною: наявні недоліки у розкритті змісту понять, категорій, закономірностей, нечіткі їх характеристики;
  - свідчить про наявність прогалин у знаннях, зокрема не засвідчує повною мірою знання основних понять, концепцій, категорій;
  - не містить посилань на літературу;
  - викладена з порушенням логіки подання матеріалу.
  - містить багато граматичних, грубих стилістичних помилок та виправлень;
- **Оцінку E (60-63)** – якщо відповідь здобувача є поверхневою:
  - свідчить про наявність прогалин у знаннях, зокрема не засвідчує повною мірою знання основних понять, концепцій, категорій;
  - викладена з порушенням логіки подання матеріалу.
- **Оцінку FX (35-59)** – якщо здобувач не відповів на поставлене питання або відповідь є неправильною:
  - не розкриває сутності питання, або ж допущено грубі змістовні помилки, які свідчать про відсутність відповідних знань у студента чи їх безсистемність та поверховість;
  - не знає основних положень навчальної дисципліни та принципів аналізу ситуацій; не вміє сформулювати власну думку та викласти її.
- **Оцінку F (1-34)** – якщо здобувач не відвідував заняття, не відпрацював їх, не проявляв бажання пізнавати навчальну дисципліну.

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

## 7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

### *Публікації науково-педагогічного працівника за темою навчальної дисципліни:*

1. Вплив спортивно-гімнастичного руху на мистецтво хореографії: початок ХХ століття / С. В. Шалапа // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2017. № 3. С. 179–185. [сайт]. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm\\_2017\\_3\\_39](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2017_3_39)

2. Світлана Шалапа /Shalapa Svitlana : «Теорія і методика викладання спортивного танцю» – посібник для викладачів-хореографів загальноосвітніх і позашкільних закладів освіти./«Theory and methodology of teaching sports dance» – manual for choreography teachers of general and extracurricular educational institutions. Міжнародна рада з танців при ЮНЕСКО Львівська секція Міжнародної ради з танців 9–11 серпень 2019 р./International Dance Council Алкіс Рафтіс Президент CID.

3. Шалапа С.В. Марта Грехем – ретроспектива техніки руху // Сучасне хореографічне мистецтво: підґрунтя, тенденції, перспективи розвитку : навч.-методич. посіб. / упоряд. О. Плахотнюк. Львів : СПОЛОМ, 2018. Ч. II. С.85–93.

4. Шалапа С.В. Ретроспектива техніки руху Марти Грехем: у фокусі культурної антропології. Особливості роботи хореографа в сучасному соціокультурному просторі : зб. матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції, Київ, 21 травня 2021 р. Київ : НАКККіМ, 2021. С. 8–15.

5. Шалапа С.В. «Ретроспектива техніки руху Марти Грехем: у фокусі культурної антропології». 10.11.2021 II Міжнародна науково-практична конференція «Культурні та мистецькі студії ХХІ століття: науково-практичне партнерство».

6. Шалапа С.В. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підруч. для викладачів-хореографів закладів вищої освіти // Взаємодія хореографічного

мистецтва і спорту в освітньому процесі: досвід, проблеми, перспективи : Зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції [упор. С.В. Шалапа], Київ, 21–23 березня 2019 р. Київ : НАКККиМ, 2019. С. 94 – 97.

7. Шалапа С.В. Презентація підручника «Методика виконання альтернативних видів сучасного танцю». Особливості роботи хореографа в сучасному соціокультурному просторі : матер. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 03 червня 2022 р.). Київ : НАКККиМ, 2022. 1С.10-15. [сайт]. URL:[https://nakkkim.edu.ua/images/Instytutu/Akademiia/Vydannia/konferentsii/Konferensiiya\\_Osoblyvosti\\_roboty\\_choreografa\\_v\\_suchasnomu\\_socikulturnomu\\_prostori.pdf](https://nakkkim.edu.ua/images/Instytutu/Akademiia/Vydannia/konferentsii/Konferensiiya_Osoblyvosti_roboty_choreografa_v_suchasnomu_socikulturnomu_prostori.pdf)

8. Шалапа С.В. Сучасний танець – фабула перетворень // Особливості роботи хореографа в сучасному соціокультурному просторі: Зб. матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, [упор. О.А. Верховенко], Київ, 18 травня 2018 р. Київ : НАКККиМ, 2018. С. 41–45.

9. Шалапа С.В., Демещенко В.В. Сучасні підходи до викладання хореографічних дисциплін на прикладі посібника «Теорія і методика викладання спортивного танцю» Всеукраїнська (з міжнародною участю) науково-практична конференція «Мистецтво танцю і хореографічна освіта: досвід, тенденції, перспективи», 19 квітня 2019 року у межах II Міжнародного хореографічного фестивалю DANCE GENERATION.

#### ***Основна література:***

10. Шалапа С. В. Методика виконання альтернативних стилів сучасного танцю : підручник. Київ : НАКККиМ, 2022. 384 с.

11. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю: підручник : у 2-х ч. Вид. 2-ге. Київ : НАКККиМ, 2017. Ч. 1. 404 с.

12. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю: підручник. Ч. 2 [укр., англ. м.]. Київ : НАКККиМ, 2017. 300 с.

#### ***Допоміжна література:***

13. 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 в Інтернеті:***

14. «Пластический exersis» 25.12 2013, CX-11 (камерная) [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=LdFMMtSNvTo>

15. «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)

16. «Jazz dance clas» [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1bvVEG8ZEzw>

17. «Марта Грехем – ретроспектива техніки руху» [сайт]. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=V\\_bJQ0eN56k](https://www.youtube.com/watch?v=V_bJQ0eN56k)

18. 11.11.2016 Іспит «Альтернативні стилі і напрямки сучасної хореографії» [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=gQZPBtNkHKQ>
19. МАСТЕР-КЛАС Тренаж – базовая подготовка танцовника 16 12 2013 [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=IgTF6RYP3eU>
20. 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/>
21. Презентація підручника «Теорія та методика викладання спортивного танцю» [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3XAijUa5zn4>
22. Светлана Шалапа @lanadancesv [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/c/lanadancesv>
23. Тренаж – базовая подготовка танцовщика СХ - 12 29.05.2013 г. НАКККіМ[сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=olVJI-E7pIY>
24. Шалапа С., Демещенко В. Теорія і методика викладання спортивного танцю. 2017. 332 с. [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=RMdhGU3VZUs>
25. Шалапа С. В. Нова стилістика в мистецтві хореографії: початок ХХ століття // Культура і сучасність. 2017. № 1. С. 163–168. [сайт]. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kis\\_2017\\_1\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kis_2017_1_31)
26. Шалапа Світлана – видання [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=yz8nwebWcK0>