

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о. ректора

Валерій МАРЧЕНКО

«30» серпня 2024р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**РИТМОПЛАСТИЧНИЙ ПРАКТИКУМ**

для здобувачів вищої освіти

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

Форма навчання	денна, заочна
Навчальний рік	2024/2025
Кількість кредитів ECTS	5/150
Мова викладання, навчання й оцінювання	українська
Форма підсумкового контролю	залік

Київ–2024

Розробник:

**Шалапа Світлана Віталіївна**, доцент кафедри хореографії НАКККіМ

**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Завідувач кафедри хореографії  
Протокол № 1 від 26 серпня 2024 р.



Мирослав ВАНТУХ

**ПОГОДЖЕНО** з гарантом освітньої програми «Класична хореографія»

Гарант освітньої програми



Вікторія ШУМІЛОВА

©Шалапа С.В., 2024

© НАКККіМ, 2024

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

Навчальна дисципліна «Ритмопластичний практикум» передбачена ОПШ «Класична хореографія» зі спеціальності 024 «Хореографія», першого (бакалаврського) освітнього рівня. Відповідно до навчального плану, навчальна дисципліна є обов'язковою і вивчається здобувачами вищої освіти на першому курсі, у 1 семестрі. Формою підсумкового контролю є залік. Загальна кількість годин – 150 (кредитів ЄКТС – 5).

Денна форма навчання:

I Ритмічна гімнастика – 60 (кредитів ЄКТС – 2): практичні – 28 год.; модульний контроль – 4 год., для самостійної роботи здобувачів визначено 28 год.;

II Партерна гімнастика – 90 (кредитів ЄКТС – 3): практичні – 42 год.; модульний контроль – 6 год., для самостійної роботи здобувачів визначено 42 год.

Заочна форма навчання:

I Ритмічна гімнастика – 60 (кредитів ЄКТС – 2): практичні – 6 год.; модульний контроль – 1 год., для самостійної роботи здобувачів визначено 53 год.;

II Партерна гімнастика – 90 (кредитів ЄКТС – 3): практичні – 10 год.; модульний контроль – 1 год., для самостійної роботи здобувачів визначено 79 год.

Дисципліна є важливою, оскільки є складовою програмної підготовки першого (бакалаврського) освітнього рівня. Дисципліна забезпечена підручником «Методика виконання альтернативних стилів сучасного танцю» (Шалапа С.В.), в якому викладено програмний матеріал, що розкриває теоретичні та методичні основи фахової підготовки артистів мистецтва хореографії, яка базується на провідних розробках. Зазначений підручник рекомендовано до друку вченою радою Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв (протокол № 7 від 22.02.2022).

Навчальна дисципліна «Ритмопластичний практикум» пов'язана з такими обов'язковими дисциплінами: «Методика роботи з хореографічним колективом», «Методика виконання класичного танцю», «Техніка в класичному танці», «Методика виконання народно-сценічного танцю», «Методика виконання українського народно-сценічного танцю», «Методика виконання сучасного танцю», «Практикум з побутово-бальної хореографії», забезпечуючи систему хореографічної освіти новітніми методиками, яких потребує сучасне мистецтво танцю.

**2. Мета дисципліни** – надати здобувачам вищої освіти достатній навчально-методичний матеріал, забезпечити процес його опанування і на цій основі напрацювати необхідні вміння та навички, що є базисом формування високопрофесійних здібностей майбутнього фахівця у царині мистецтва танцю. Мета дисципліни спрямована на формування професійних компетентностей

фахівця, значущих для його майбутньої професійної діяльності, особистих якостей та знань, умінь і навичок, які потрібні для виконання ним функціональних обов'язків за обраною спеціальністю.

### **3. Завдання:**

- опанувати методичні засади з предмету «Ритмопластичний практикум»;
- розвинути вміння та навички з програмного матеріалу ритмічної гімнастики;
- сформувати вміння користуватись отриманими знаннями, набутими вміннями та навичками в професійній діяльності;
- опанувати методичні основи виконання вправ з партерної гімнастики;
- сприяти розвитку творчого потенціалу при вдосконаленні отриманих знань за обраним фахом.

**4. Компетентності, яких набуває здобувач 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.

#### **Загальні компетентності (ЗК):**

**ЗК05.** Навички здійснення безпечної діяльності.

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

**СК04.** Здатність оперувати професійною термінологією у сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

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

**СК13.** Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових(професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу.

**СК14.** Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами.

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

**СК18.** Здатність інтерпретувати класичний танець крізь призму української національної традиції, адаптуючи його до нових стилістичних та культурних контекстів.

**СК20.** Здатність реалізовувати творчу автономію через формування художніх ідей і втілення індивідуального бачення в професійній діяльності.

### **5. Програмні результати навчання:**

**ПРН05.** Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

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

**ПРН16.** Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.

**ПРН18.** Знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.

**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.** Усвідомлювати класичний танець як носія культурного розвитку нації, збагаченого українськими національними традиціями балетного мистецтва, естетичними та духовними цінностями; творчо застосовувати надбання класичної хореографії у професійній діяльності.

**ПРН25.** Володіти навичками експериментувати з художніми формами та методами, створювати нові напрямки й інтегрувати їх у професійну практику.

**Програма навчальної дисципліни складається з п'яти модулів:**

## **I. Ритмічна гімнастика**

**Модуль 1. Музично-ритмічні вправи**

**Модуль 2. Ритмічно-танцювальні вправи**

## **II. Партерна гімнастика**

**Модуль 3. Корируючі вправи**

**Модуль 4. Розвиток гнучкості**

**Модуль 5. *Apłomb* – розвиток відчуття постави**

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<b>ДЕННА ФОРМА НАВЧАННЯ</b>					
№ з/п	Назва розділу і теми	Обсяг роботи здобувача, годин			
		з них:			
		<i>Разом</i>	<i>практичні</i>	<i>модульний контроль</i>	<i>самостійна робота</i>
<b>I. Ритмічна гімнастика</b>					
<b>МОДУЛЬ 1. МУЗИЧНО-РИТМІЧНІ ВПРАВИ</b>					
<b>1.1.</b>	Ритмізовані рухи та побудови	12	6		6
<b>1.2.</b>	Музично-рухові завдання	16	8		8
<b>1.3.</b>	<b>Модульний контроль</b>	2			
	<b>Разом за 1 модуль</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>МОДУЛЬ 2. РИТМІЧНО-ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ</b>					
<b>2.1.</b>	Комбінації танцювальних рухів	12	6		6
<b>2.2.</b>	Імпровізація	16	8		8
<b>2.3.</b>	<b>Модульний контроль</b>	2			
	<b>Разом за 2 модуль</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>II. Партерна гімнастика</b>					
<b>МОДУЛЬ 3. КОРИГУЮЧІ ВПРАВИ</b>					
<b>3.1.</b>	Вправи сидячи на підлозі.	14	6		8
<b>3.2.</b>	Вправи лежачи на спині.	14	8		6
<b>3.3.</b>	<b>Модульний контроль</b>	2			
	<b>Разом за 3 модуль</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>МОДУЛЬ 4. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ</b>					
<b>4.1.</b>	Вправи лежачи на боці.	14	6		8
<b>4.2.</b>	Вправи лежачи на животі.	14	8		6
<b>4.3.</b>	<b>Модульний контроль</b>	2			
	<b>Разом за 4 модуль</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>МОДУЛЬ 5. АРЛОМВ – РОЗВИТОК ВІДЧУТТЯ ПОСТАВИ</b>					
<b>5.1.</b>	Вправи стоячи на колінах.	14	6		8
<b>5.2.</b>	Вправи парами та з гімнастичним інвентарем	14	8		6
<b>5.3.</b>	<b>Модульний контроль</b>	2			
	<b>Разом за 5 модуль</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
	<b>Всього з дисципліни</b>	<b>150</b>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>70</b>

## ЗАОЧНА ФОРМА НАВЧАННЯ

№ з/п	Назва розділу і теми	Обсяг роботи здобувача, годин			
		з них:			
		Разом	практичні	модульний контроль	самостійна робота
<b>I. Ритмічна гімнастика</b>					
<b>МОДУЛЬ 1. МУЗИЧНО-РИТМІЧНІ ВПРАВИ</b>					
1.1.	Ритмізовані рухи та побудови	15	1		14
1.2.	Музично-рухові завдання	15	1		14
	<b>Разом за 1 модуль</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>28</b>
<b>МОДУЛЬ 2. РИТМІЧНО-ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ</b>					
2.1.	Комбінації танцювальних рухів	14	2		12
2.2.	Імпровізація	15	2		13
2.3.	<b>Модульний контроль</b>	1		1	
	<b>Разом за 2 модуль</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>25</b>
<b>II. Партерна гімнастика</b>					
<b>МОДУЛЬ 3. КОРИГУЮЧІ ВПРАВИ</b>					
3.1.	Вправи сидячи на підлозі.	14	1		13
3.2.	Вправи лежачи на спині.	16	2		14
	<b>Разом за 3 модуль</b>	<b>30</b>	<b>3</b>		<b>27</b>
<b>МОДУЛЬ 4. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ</b>					
4.1.	Вправи лежачи на боці.	14	1		13
4.2.	Вправи лежачи на животі.	16	2		14
	<b>Разом за 4 модуль</b>	<b>30</b>	<b>3</b>		<b>27</b>
<b>МОДУЛЬ 5. АРЛОМВ – РОЗВИТОК ВІДЧУТТЯ ПОСТАВИ</b>					
5.1.	Вправи стоячи на колінах.	14	2		12
5.2.	Вправи парами та з гімнастичним інвентарем	15	2		13
5.3.	<b>Модульний контроль</b>	1		1	
	<b>Разом за 5 модуль</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>25</b>
<b>Всього з дисципліни</b>		<b>150</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>132</b>

# ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## *I курс, I семестр* **I. РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА**

### **МОДУЛЬ 1. МУЗИЧНО-РИТМІЧНІ ВПРАВИ**

#### **Тема 1.1. РИТМІЗОВАНІ РУХИ ТА ПОБУДОВИ**

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

**Мета:** формування у здобувачів вищої освіти практичних основ ритмізованих рухів і побудов, формуючи базові навички виконавчої культури танцю.

##### *Практичне завдання*

*Опанувати практичний матеріал:*

1. Орієнтуватись за «точками залу», ЛТ – лінія танцю, проти ЛТ.
2. Плескати у долоні, акцентуючи ритм музичного супроводу.
3. Рухи: кроки – «танцювальний», «побутовий» на півпальцях; бігати з носка в різному темпі у межах одного завдання; стрибки – на двох, з однією на іншу, на одній нозі та інші.
4. Рухатись зі зміною характеру руху: плавно, м'яко, енергійно, чітко, різко і так далі.
5. Рухатись під музику у побудовах: в колоні, в шерензі, парами, по четверо та ін.
6. Рухатись, дотримуючись інтервалів та дистанцію між виконавцями.
7. Швидко, чітко змінювати побудову малюнку і характеру руху, орієнтуючись в часі та просторі.
8. Рухатись в побудовах під різноманітний за характером музичний супровід (динамічні відтінки).

*Література: 3, 4, 9, 13.*

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

*Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:*

1. Утворювати велике і маленьке коло.
2. Рухатись швидко, чітко змінювати побудову малюнку і характер руху, орієнтуючись в часі та просторі.
3. Рухатись за «точками залу», лінією танцю, проти ЛТ, опанованими кроками, стрибками, бігом.

*Література: 3, 4, 9, 13.*

#### **Тема 1.2. МУЗИЧНО-РУХОВІ ЗАВДАННЯ**

##### *Практичне заняття до теми 1.2.*

**Мета:** формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо основ музично-ритмічного виховання, а саме відтворення у рухах

характеру музики, темпу, динамічних відтінків, регістрового забарвлення, що відбувається в тісному поєднанні, оскільки всі засоби музичної виразності між собою взаємопов'язані.

### **Практичне завдання**

*Опанувати практичний матеріал.*

1. Відтворення у рухах характеру музики.
2. Відтворення у рухах темпу.
3. Відтворення у рухах динамічних відтінків.
4. Відтворення у рухах регістрового забарвлення.

*Література: 3, 4, 9, 13.*

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

*Закріпити та вдосконалити опанований матеріал.*

1. Дотримуватись темпу музичного твору.
2. Навчитись зберігати стійкість у темпі.
3. Навчитись переходити з одного темпу на другий.
4. Змінювати темп відповідно до зміни темпу музики.

*Література: 3, 4, 9, 13.*

## **МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 1**

Модульний контроль є результатом вивчення теми 1.1., 1.2., проходить у формі теоретичних відповідей і практичного показу.

Здобувачі вищої освіти повинні:

- володіти основними теоретичними поняттями щодо основ музично-ритмічного виховання: ритм, темп, динамічні відтінки, регістрове забарвлення.
- знати основи орієнтування в танцювальному залі: «точками залу», ЛТ – лінія танцю, проти ЛТ.

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

- акцентувати ритм музичного супроводу;
- рухатись опанованими кроками, бігом, стрибками;
- рухатись зі зміною характеру руху;
- рухатись під музику в побудовах;
- рухатись, дотримуючись інтервалів і дистанції;
- чітко змінювати малюнок і характер руху.

*Критерії оцінювання (0–2 бала):*

- логічність і послідовність викладу теоретичного та практичного матеріалу – 0.5;
- ритмічно вірно рухатись кроками, бігом, стрибками – 0.5;
- рухатись під музику у побудовах – 0.5;
- чітко змінювати малюнок і характер руху відповідно до музичного супроводу – 0.5.

*Література: 3, 4, 9, 13.*

## **МОДУЛЬ 2. РИТМІЧНО-ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ**

### **Тема 2.1. КОМБІНАЦІЇ ТАНЦЮВАЛЬНИХ РУХІВ**

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

**Мета:** формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо основ комбінування танцювальних рухів відповідно до вимог музично-ритмічного виховання.

#### ***Практичне завдання***

*Опанувати практичний матеріал.*

1. Притупувати однією ногою, поперемінно обома ногами, плескати в долоні, поєднуючи оплески з притупуванням, дотримуючись музично-ритмічної побудови супроводу.

2. Танцювальні рухи: підскоки, галоп, па польки, балансе, вальсова доріжка та інші, дотримуючись музично-ритмічної побудови супроводу.

*Література: 2, 3, 4, 13.*

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

*Закріпити та вдосконалити опанований матеріал.*

Відпрацювати опановані танцювальні рухи, дотримуючись музично-ритмічної побудови супроводу.

*Література: 2, 3, 4, 13.*

### **Тема 2.2. ІМПРОВІЗАЦІЯ**

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

**Мета:** формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо основ імпровізації танцювальних рухів відповідно до вимог музично-ритмічного виховання.

#### ***Практичне завдання***

*Опанувати практичний матеріал:*

1. Імпровізаційні комбінації відповідно до музично-ритмічної побудови супроводу.

2. Імпровізувати відповідно до зміни музично-ритмічного малюнку супроводу в одному завданні.

*Література: 2, 3, 4, 13.*

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

*Закріпити та вдосконалити опанований матеріал.*

1. Опрацювати імпровізаційні комбінації відповідно до музично-ритмічної побудови супроводу.

2. Імпровізувати відповідно до зміни музично-ритмічного малюнку супроводу в одному завданні.

*Література: 2, 3, 4, 13.*

## МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 2

Модульний контроль є результатом вивчення теми 2.1., 2.2., проходить у формі теоретичних відповідей та практичного показу.

Здобувачі вищої освіти повинні:

- володіти основними теоретичними поняттями щодо основ музично-ритмічного виховання.

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

- притупування, плескання та поєднувати їх у різних комбінаційних побудовах дотримуючись музично-ритмічної побудови супроводу;
- танцювальні рухи дотримуючись музично-ритмічної побудови супроводу;
- імпровізувати відповідно до зміни музично-ритмічного супроводу в одному завданні.

*Критерії оцінювання (0–2 бала):*

- логічність і послідовність викладу теоретичного та практичного матеріалу – 0.5;
- комбінаційні побудови відповідно музично-ритмічної побудови – 0.5;
- танцювальні рухи дотримуючись музично-ритмічної побудови – 0.5;
- імпровізувати відповідно до музично-ритмічного супроводу – 0.5.

*Література: 2, 3, 4, 13.*

## II. ПАРТЕРНА ГІМНАСТИКА

### МОДУЛЬ 3. КОРИГУЮЧІ ВПРАВИ

#### Тема 3.1. ВПРАВИ СИДЯЧИ НА ПІДЛОЗІ

##### *Практичне заняття до теми 3.1.*

**Мета:** засобами коригуючих вправ, сидячи на підлозі, сприяти формуванню правильної постави, виворітності ніг, танцювального кроку, гнучкості, еластичності м'язів і зв'язок.

##### *Практичне завдання*

1. Вправи на рухливість надп'яtkово-гомiлкових суглобiв: рухи стопою.
2. Вправи на рухливість колiнних суглобiв: рухи в колiнах.
3. Вправи на рухливість кульшових суглобiв: нахили тулубом з рiзним положенням нiг; рухи ногами при статичному положеннi тулуба;
4. Вправи на рухливість хребта: рухи тулубом.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10.*

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

*Вивчити та методично опанувати виконання комплексу вправ, сидячи на підлозі.*

1. На рухливість надп'яtkово-гомiлкових суглобiв.
2. На рухливість колiнних суглобiв.

3. На рухливість кульшових суглобів.
4. На рухливість хребта.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10.*

## **ТЕМА 3.2. ВПРАВИ ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ**

### ***Практичне заняття до теми 3.2.***

**Мета:** засобами вправ, лежачі на спині, сприяти формуванню як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки танцівника.

#### ***Практичне завдання***

*Опанувати комплекс вправ, лежачі на спині.*

1. Вправи на розтягнення: пасивної та активної спрямованості.
2. Вправи на зміцнення м'язів: динамічної (при переміщеннях у просторі) і статичної спрямованості (утримання положення тіла або ваги).
3. Корируючі вправи з обов'язковим виконанням праворуч та ліворуч.
4. Вправи на розслаблення: корекція дихання, внутрішнє самоусвідомлення тіла виконавця.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10.*

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

*Вивчити та методично опанувати виконання комплексу вправ, лежачі на спині.*

1. На розтягнення.
2. На зміцнення м'язів.
3. Корируючі вправи.
4. На розслаблення.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10.*

## **МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 3**

Модульний контроль є результатом вивчення теми 3.1., 3.2., проходить у формі теоретичних відповідей і практичного показу.

Здобувачі вищої освіти повинні володіти основними теоретичними поняттями:

- тестові показники рухливості суглобів;
- пасивна та активна гнучкість;
- динамічні і статичні напруження м'язів;
- фізична якість танцівника – сила;
- корекція дихання, внутрішнє самоусвідомлення тіла виконавця.

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

- вправи на рухливість суглобів;
- вправи на розтягнення;
- вправи на зміцнення м'язів;
- коригуючі вправи;
- вправи на розслаблення.

*Критерії оцінювання (0–2 бала):*

- логічність і послідовність викладу теоретичного та практичного матеріалу – 0.5;
- вправи на рухливість суглобів – 0.5;
- коригуючі вправи та вправи на розтягнення і зміцнення м'язів – 0.5;
- вправи на розслаблення – 0.5.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10.*

## **МОДУЛЬ 4. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ**

### **Тема 4.1. ВПРАВИ ЛЕЖАЧИ НА БОЦІ**

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

**Мета:** засобами вправ лежачі на боці сприяти підвищенню рухливості суглобів танцівника.

#### ***Практичне завдання***

*Опанувати комплекс вправ лежачі на боці.*

1. Вправи на гнучкість: пасивні та активні.
2. Вправи на гнучкість хребта: нахили, прогинання, скручування.
3. Вправи на рухливість нижнього поясу тіла танцівника: шпагати та підвідні вправи до них.
4. Вправи на закріплення бокових м'язів тулуба.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10.*

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

*Вивчити та методично опанувати виконання комплексу вправ лежачі на боці:*

1. На розтягнення.
2. На гнучкість хребта.
3. На рухливість нижнього поясу тіла танцівника.
4. На закріплення м'язів тулуба.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10.*

### **Тема 4.2. ВПРАВИ ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТІ**

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

**Мета:** засобами вправ лежачі на животі сприяти поліпшенню еластичності м'язів і зв'язок танцівника.

#### ***Практичне завдання***

*Опанувати комплекс вправ лежачі на животі.*

1. Вправи на гнучкість хребта пасивні та активні: прогинання (з фіксацією положення), скручування з обов'язковим виконанням праворуч і ліворуч.
2. Вправи на закріплення м'язів спини.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10.*

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

*Вивчити та методично опанувати виконання комплексу вправ лежачі на животі.*

1. На гнучкість хребта пасивні й активні.
2. На закріплення м'язів спини.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10.*

## **МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 4**

Модульний контроль є результатом вивчення теми 4.1., 4.2., проходить у формі теоретичних відповідей та практичного показу.

Здобувачі вищої освіти повинні володіти основними теоретичними поняттями: фізична якість танцівника – гнучкість.

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

- вправи на гнучкість хребта;
- вправи на рухливість нижнього поясу тіла танцівника;
- вправи на закріплення м'язів тулуба танцівника.

*Критерії оцінювання (0–2 бала):*

- логічність і послідовність викладу теоретичного та практичного матеріалу – 0.5;
- вправи на гнучкість хребта – 0.5;
- вправи на рухливість нижнього поясу тіла танцівника – 0.5;
- вправи на закріплення м'язів тулуба танцівника – 0.5.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10.*

## **МОДУЛЬ 5. APLOMB – РОЗВИТОК ВІДЧУТТЯ ПОСТАВИ**

### **Тема 5.1. ВПРАВИ СТОЯЧИ НА КОЛІНАХ**

#### ***Практичне заняття до теми 5.1.***

**Мета:** засобами вправ стоячі на колінах сприяти розвитку відчуття aplomb – постава танцівника.

#### ***Практичне завдання***

*Опанувати комплекс вправ стоячі на колінах.*

1. Опанування поняттями: центр тяжіння тіла – ЦТТ; площина січення тіла танцівника (поперечне, поздовжнє, передньо-заднє).
2. Вправи на опанування рівновагою з врахуванням таких якостей і навичок, як: активна гнучкість; спеціальна сила; чудово розвинене відчуття балансу.
3. Вправи на розвинене відчуття балансу в умовах зміни орієнтування в просторі на: обох колінах, одному коліні.
4. Вправи на структурно-технічні варіанти рівноваги: статичні, фіксовані, динамічні, прохідні.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10.*

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

*Вивчити та методично опанувати виконання комплексу вправ стоячі на колінах:*

1. Опанування поняттями: центр тяжіння тіла – ЦТТ; площина січення тіла танцівника (поперечне, поздовжнє, передньо-заднє).
2. На володіння рівновагою.
3. Вправи на розвинене відчуття балансу.
4. Вправи на структурно-технічні варіанти рівноваги.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10.*

### **Тема 5.2. ВПРАВИ ПАРАМИ ТА З ГІМНАСТИЧНИМ ІНВЕНТАРЕМ**

#### ***Практичне заняття до теми 5.2.***

***Мета:*** засобами вправ пари та з гімнастичним інвентарем сприяти вдосконаленню фахової підготовки (загальна фізична підготовка – ЗФП; спеціальна фізична підготовка – СФП), що є забезпеченням фізичної спроможності та спеціальної підготовки танцівника в процесі оволодіння методикою і технікою рухів з подальшим їх вдосконаленням.

#### ***Практичне завдання***

*Опанувати комплекс вправ пари та з гімнастичним інвентарем:*

1. Вправи в парі з розподілом активного і пасивного впливу на: верхній плечовий пояс, нижній пояс, тулуб.
2. Вправи в парі з рівномірно-активним впливом: верхній плечовий пояс, нижній пояс, тулуб.
3. Вправи з гімнастичним інвентарем: блоки, палиці, м'ячі, фітбол, стрічки, скакалки і інше.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10, 11, 12.*

### ***Завдання для самостійної роботи до теми 5.2.***

*Вивчити та методично опанувати виконання комплексу вправ пари та з гімнастичним інвентарем.*

1. Вправи в парі з розподілом активного і пасивного впливу.
2. Вправи в парі з рівномірно-активним впливом.
3. Вправи з гімнастичним інвентарем.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10, 11, 12.*

### **МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 5**

Модульний контроль є результатом вивчення теми 5.1., 5.2., проходить у формі теоретичних відповідей та практичного показу.

Здобувачі вищої освіти повинні володіти основними теоретичними поняттями:

- центр тяжіння тіла – ЦТТ;

– площина січення тіла танцівника.

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

- вправи на баланс в умовах зміни орієнтування;
- вправи на структурно-технічні варіанти рівноваги: статичні, фіксовані, динамічні, прохідні;
- вправи в парі з розподілом активного і пасивного впливу;
- вправи в парі з рівномірно-активним впливом;
- вправи з гімнастичним інвентарем;

*Критерії оцінювання (0–2 бала):*

- логічність і послідовність викладу теоретичного та практичного матеріалу – 0.5;
- вправи на рівновагу – 0.5;
- вправи в парі – 0.5;
- вправи з гімнастичним інвентарем – 0.5.

*Література: 1, 4, 5, 9, 10, 11, 12.*

## РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ

(за формами контролю)

№ 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	5 модуль
1	Практичні заняття	2	7x2=14	7x2=14	7x2=14	7x2=14	7x2=14
2	Модульний контроль	2	1x2=2	1x2=2	1x2=2	1x2=2	1x2=2
	<b>Усього за модуль</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
	<b>Залік</b>		<b>20</b>				
	<b>Разом з дисципліни</b>		<b>16+16+16+16+16+20 = 100 балів</b>				

## ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Охарактеризуйте орієнтири: «точки залу», «лінія танцю».
2. Що значить ритм музичного супроводу.
3. Охарактеризуйте поняття «динамічні відтінки» музичного супроводу.
4. Дати визначення поняття засобу музичної виразності – «темп».
5. Обґрунтуйте мету завдання – рухатись під музику у побудовах: в колоні, в шерензі, парами, по четверо, дотримуючись інтервалів і дистанції між виконавцями.
6. Дати визначення понять засобів музичної виразності – «динаміка».
7. Зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні шийного відділу хребта тіла танцівника.
8. Обґрунтуйте мету завдання вправ на імпровізацію відповідно до музично-ритмічної побудови супроводу.
9. Зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні плечових суглобів тіла танцівника.
10. Обґрунтуйте форми та правила розвитку фізичної якості *гнучкість*: пасивної та активної спрямованості.
11. Зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні ліктьових суглобів тіла танцівника.
12. Проаналізуйте фізичну якість *сила*. Вправи на зміцнення м'язів: динамічної та статичної спрямованості.
13. Обґрунтуйте направленість впливу коригуючих вправ з обов'язковим виконанням праворуч і ліворуч на формування статури танцівника.
14. Зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні зап'яткових суглобів тіла танцівника.
15. Обґрунтуйте направленість впливу вправ на розслаблення: корекція дихання, внутрішнє самоусвідомлення тіла виконавця.
16. Дати визначення поняття «центр тяжіння тіла» (ЦТТ).
17. Зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні хребта тіла танцівника.
18. Дати визначення поняття «площина січення тіла» танцівника.
19. Обґрунтувати направленість впливу вправи на розвинення відчуття балансу танцівника.
20. Зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні кульшових суглобів тіла танцівника.
21. Дати визначення поняття «aplomb».
22. Зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні колінних суглобів тіла танцівника.
23. Обґрунтуйте направленість впливу вправ в парі на формування тіла танцівника.
24. Зазначте норму в тестах, що характеризують рухливість у зоні надп'яtkово-гомiлкових суглобів тіла танцівника.
25. Обґрунтуйте направленість впливу вправ з гімнастичним інвентарем на формування тіла танцівника.

## ВИМОГИ ДО ПРАКТИЧНОЇ ЧАСТИНИ

1. Опанування методикою виконання ритмізованих рухів і побудов, формуючи базові навички виконавчої культури танцю.
2. Набуття знань, умінь і навичок практичного комбінування танцювальних рухів відповідно до вимог музично-ритмічного виховання.
3. Опанування засобами коригуючих вправ партерної гімнастики.
4. Оволодіння основами імпровізації танцювальних рухів відповідно до вимог музично-ритмічного виховання.
5. Опанування методикою вправ, що сприяють формуванню як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки танцівника.
6. Нормативи тестів, що характеризують рухливість суглобів тіла танцівника.
7. Опанування рухами, що сприяють розвитку відчуття аплomb постави танцівника.
8. Систематизація знань у практичній складовій дисципліни «Ритмопластичний практикум».

### Критерії оцінювання (0–2 бала):

- методика виконання рухів – 0.5 бала;
- техніка виконання рухів – 0.5 бала;
- виконавська майстерність, артистизм – 0.5 бала;
- комбінації, імпровізація, фрагменти на розвиток музично-ритмічного виховання, етюд – 0.5 бала.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧА

### Відповідь здобувача оцінюється на:

- **Оцінку А (90-100)** – якщо методично та технічно вірно, послідовно правильно виконано практичний матеріал:
  - здобувач виявляє глибокі знання усієї програми навчальної дисципліни, бездоганне методичне виконання практичного матеріалу;
  - здобувачем опрацьована значна кількість джерельного матеріалу;
  - застосовує теоретичні та робить власні висновки та узагальнення з методики виконання опанованих рухів і завдань;
  - враховуються результати поточного контролю, активність на практичних заняттях, виконання обсягу самостійної роботи.
- **Оцінку В (82-89)** – якщо правильно та послідовно виконано практичний матеріал:
  - здобувач виявляє знання програми навчальної дисципліни, але допустив незначні помилки;
  - наявні незначні методичні помилки при виконанні практичних завдань;
  - враховуються результати поточного контролю, активність на заняттях, виконання обсягу самостійної роботи.
- **Оцінку С (74-81)** – заслуговує здобувач практичний показ якого не чіткий і невпевнений:

- наявні методичні неточності у виконанні практичних завдань;
- враховуються результати поточного контролю, активність на аняттях, виконання обсягу самостійної роботи.
- **Оцінку D (64-73)** – якщо практичний показ здобувача є поверхневим, непослідовним та недостатньо методично вірно виконаним;
  - здобувач проявляє фрагментарне знання матеріалу навчальної дисципліни;
  - практичний показ, є не зовсім методично правильним: наявні недоліки у виконання вивченого матеріалу;
  - враховуються результати поточного контролю, активність на заняттях, виконання обсягу самостійної роботи.
- **Оцінку E (60-63)** – якщо практичний показ і методика виконання є поверхневою і недостатньо методично вірною;
  - наявність прогалин у отриманні знань з навчальної дисципліни;
  - допускає у показі грубі помилки, що демонструють незнання значного обсягу матеріалу, в межах програми навчальної дисципліни;
  - враховуються результати поточного контролю, активність на заняттях, виконання обсягу самостійної роботи.
- **Оцінку FX (35-59)** – якщо здобувач не виконує практичні завдання у систематизованій послідовності і не виконує методично вірно:
  - демонструє незнання переважної частини матеріалу в межах навчальної дисципліни;
  - враховуються результати поточного контролю, активність на заняттях, виконання обсягу самостійної роботи.
- **Оцінку F (1-34)** – якщо здобувач не відвідував заняття, не відпрацював їх, не проявляв бажання пізнавати навчальну дисципліну та не проявляв активність на лекційних заняттях, не виконав обсягу самостійної роботи.

### 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. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підручник. Ч. 2 [укр., англ. м.] Київ : НАКККіМ, 2017. 300 с.
2. Шалапа С. В., Корисько Н. М. Методика роботи з хореографічним колективом : підручник. Ч. 1. Київ : НАКККіМ, 2015. 252 с.
3. Шалапа С. В., Корисько Н. М. Методика роботи з хореографічним колективом : підручник. Ч. 2. Київ : НАКККіМ, 2015. – 220 с.
4. Шалапа С. В. Методика виконання альтернативних стилів сучасного танцю : підручник. Київ : НАКККіМ, 2022. 384 с.
5. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підручник : у 2-х ч. Вид. 2-ге. Київ : НАКККіМ, 2017. Ч. 1. 404 с.

### *Допоміжна література*

6. Котов В., Одерій Л. Теорія і методика класичного танцю : метод. рек. до курсу «Практикум класичного танцю». Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 58 с.
7. Шалапа С. В. Аспекти формування педагогічної культури у сфері мистецької освіти. Розвиток художньо-творчої особистості засобами різних видів мистецтва : зб. Матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 16–17 квітня 2021 р.). Київ : Національна академія керівних кадрів культури і мистецтв, 2021. 120 с.
8. Шалапа С.В. «Теорія і методика викладання спортивного танцю», підручник для викладачів-хореографів закладів вищої освіти / Матеріали 1-го Міжнародного симпозіуму з інтелектуальної економіки, управління та освіти, 20 вересня 2019. Вільнюський технічний університет імені Гедімінаса. Вільнюс: 2019. С. 360–363.
9. Шалапа С.В. Контроль і самоконтроль при виконанні вправ сучасного спортивного танцю. Особливості роботи хореографа в сучасному соціокультурному просторі : зб. матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції, Київ, 21 травня 2020 р. Київ : НАКККіМ, 2021. 216 с.

### *Інформаційні ресурси в Інтернеті*

10. Online-заняття «Від партерної гімнастики до екзерсису». Вправи на розвиток підйому стопи <https://www.youtube.com/watch?v=sOsz1nupWdk>
11. Кубок України з художньої гімнастики, 2-4 березня 2021. Дніпро. Христина Погранична, м'яч <https://www.youtube.com/watch?v=IgZJzJ3jVz0>
12. Виступ України у фіналі Олімпіади у груповому багатоборстві з художньої гімнастики: 5 обручів <https://www.youtube.com/watch?v=1329WXanDmU>
13. Музична гра «Веселий ритм» <https://www.youtube.com/watch?v=nqqItZ6wQRM>