

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о. ректора

Валерій МАРЧЕНКО

«30» серпня 2024р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ

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>

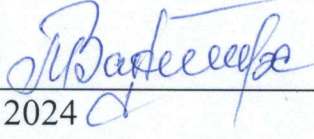
Форма навчання	денна, заочна
Навчальний рік	2024/2025
Кількість кредитів ECTS	8/240
Мова викладання, навчання й оцінювання	українська
Форма підсумкового контролю	залік екзамен

Київ–2024

Розробник:

Шалапа Світлана Віталіївна, доцент кафедри хореографії НАКККіМ

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Завідувач кафедри хореографії  Мирослав ВАНТУХ

Протокол № 1 від «26» серпня 2024

р.

ПОГОДЖЕНО з гарантом освітньої програми «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 *«Методика виконання сучасного танцю»* передбачена ОПП «Класична хореографія» зі спеціальності 024 «Хореографія», першого (бакалаврського) освітньо-професійного рівня. Відповідно до навчального плану, навчальна дисципліна є обов'язковою і вивчається здобувачами вищої освіти на першому курсі, у 1, 2 семестрі. Формою підсумкового контролю є залік, екзамен. Загальна кількість годин – 240 (кредитів ЄКТС – 8):

Денна форма навчання: контактні години – 4 (лекційні), практичні – 108 год., модульний контроль – 16 год., для самостійної роботи здобувачів визначено 112 год.

Заочна форма навчання: контактні години – 2 (лекційні), практичні – 26 год., модульний контроль – 4 год., для самостійної роботи здобувачів визначено 208 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.) і підручником *«Методика роботи з хореографічним колективом»* (Шалапа С.В., Корисько Н.М.), в яких викладено програмний матеріал, який розкриває методичні основи фахової підготовки артистів мистецтва хореографії, яка базується на провідних розробках. Зазначені підручники рекомендовано до друку вченою радою Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв (протокол №7 від 22.02.2022 і протокол № 1 від 24.02.2015).

Навчальна дисципліна *«Методика виконання сучасного танцю»* 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»*, *«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.

3. Завдання:

- опанувати методичні засади з предмету *«Методика виконання сучасного танцю»*;
- розвинути вміння та навички з програмного матеріалу сучасного танцю;
- сформувати вміння користуватись отриманими знаннями, набутиими виконавчими навичками в професійній діяльності;
- опанувати методичні основи виконання елементів і комбінацій сучасного танцю;

- 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).

СК06. Здатність розробляти і впроваджувати авторські інноваційні педагогічні та мистецькі методики та технології.

СК07. Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності.

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.

СК10. Усвідомлення синтетичної природи хореографічного мистецтва та багатоманітності його можливих зв'язків з іншими мистецтвами у хореографічному творі.

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 танцювальної техніки ,виконавськими прийомами.

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

СК18. Здатність інтерпретувати класичний танець крізь призму української національної традиції, адаптуючи його до нових стилістичних та культурних контекстів, що сприятиме розвитку новітніх форм балетного мистецтва.

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

5. Програмні результати навчання:

ПР05. Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

ПР09. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.

ПР11. Застосувати ефективні методики викладання хореографічних дисциплін, розробляти і впроваджувати авторські методики та технології задля оптимізації навчального процесу.

ПР12. Відшукувати необхідну інформацію, критично аналізувати і творчо переосмислювати її та застосовувати в процесі виробничої діяльності.

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

ПР15. Реалізувати творчий задум з урахуванням синтетичної природи хореографічного мистецтва та поліваріативності його поєднання з різними видами мистецтва.

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

ПР18. Знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.

ПР19. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

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

ПР23. Усвідомлювати класичний танець, як носія історичного та культурного розвитку нації, збагаченого українськими національними традиціями, естетичними та духовними цінностями. Творчо застосовувати отримані знання у виконавській, педагогічній та балетмейстерській діяльності.

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

Програма навчальної дисципліни складається з восьми модулів:

Модуль 1. Основи сучасного танцю

Модуль 2. Засади сучасного танцю

Модуль 3. Етапи уроку модерн-джаз танцю

Модуль 4. Ізоляція

Модуль 5. Вправи для хребта

Модуль 6. Рівні Модуль 7. Крос – пересування в просторі

Модуль 8. Побудова уроку модерн-джаз танцю

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(для денної форми навчання)

№ з/п	Назва розділу і теми	Обсяг роботи здобувача, годин					
		з них:					
		Разом	лекції	семінарські	практичні	модульний контроль	самостійна робота
1 курс I семестр							
МОДУЛЬ 1. Основи сучасного танцю							
1.1.	Основоположники модерн-джаз танцю	6	2				4
1.2.	Технічні особливості джаз танцю: поза колапсу, ізоляція і поліцентрія.	22			12		10
	Модульний контроль	2					
	Разом за 1 модуль	30	2		12	2	14
МОДУЛЬ 2. Засади сучасного танцю							
2.1.	Технічні особливості джаз танцю: поліритмія, мультиплікація, координація.	14			7		7
2.2.	Принципи танцю модерн: contraction і release, рівні.	14			7		7
	Модульний контроль	2					
	Разом за 2 модуль	30			14	2	14
МОДУЛЬ 3. Етапи уроку модерн-джаз танцю							
3.1.	Розігрів – тренаж: групи вправ за функціональним завданням.	14			7		7
3.2.	Розігрів – тренаж: групи вправ за завданням уроку.	14			7		7
	Модульний контроль	2					
	Разом за 3 модуль	30			14	2	14
МОДУЛЬ 4. Ізоляція							
4.1.	Рухи ізольованих центрів і техніка їх виконання: голова, руки (позиції рук), ноги (позиції ніг).	14			7		7
4.2.	Рухи ізольованих центрів і техніка їх виконання: голова. плечі, грудина клітина, пелвіс (тазостегнова частина).	14			7		7
	Модульний контроль	2					
	Разом за 4 модуль	30			14	2	14
	Разом за семестр	120	2		54	8	56
1 курс II семестр							
МОДУЛЬ 5. Вправи для хребта							
5.1.	Види рухів: нахили торса, прогинання торса, спіралі, body roll («хвиля»).	14			7		7

5.2.	Види рухів: contraction, release, high release, tilt, lay out.	14			7		7
	Модульний контроль	2					
	Разом за 5 модуль	30			14	2	14
МОДУЛЬ 6. Рівні							
6.1.	Основні рівні: стоячи, сидячи навпочіпки (рачки), стоячи на колінах, сидячи, лежачи.	22			12		10
6.2.	Контроль і самоконтроль при виконанні вправ сучасного танцю.	6	2				4
	Модульний контроль	2					
	Разом за 6 модуль	30	2		12	2	14
МОДУЛЬ 7. Крос – пересування в просторі.							
7.1.	Види рухів: кроки, стрибки.	14			7		7
7.2.	Види рухів: обертання.	14			7		7
	Модульний контроль	2					
	Разом за 7 модуль	30			14	2	14
МОДУЛЬ 8. Побудова уроку модерн-джаз танцю.							
8.1.	Види комбінацій та головні вимоги до їх побудови.	14			7		7
8.2.	Побудова уроку, музичний супровід.	14			7		7
	Модульний контроль	2					
	Разом за 8 модуль	30			14	2	14
	Разом за семестр	120	2		54	8	56
Всього з дисципліни		240	4		108	16	112

(для заочної форми навчання)

№ з/п	Назва розділу і теми	Обсяг роботи здобувача, годин					
		з них:					
		<i>Разом</i>	<i>лекції</i>	<i>семінарські</i>	<i>практичні</i>	<i>модульний контроль</i>	<i>самостійна робота</i>
1 курс I семестр							
МОДУЛЬ 1. Основи сучасного танцю.							
1.1.	Основоположники модерн-джаз танцю (лекція)	7	1				6
1.2.	Технічні особливості джаз танцю: поза колапсу, ізоляція і поліцентртя.	23			3		20
	Разом за 1 модуль	30	1		3		26
МОДУЛЬ 2. Засади сучасного танцю.							
2.1.	Технічні особливості джаз танцю: поліритмія, мультиплікація, координація.	14			1		13
2.2.	Принципи танцю модерн: contraction і release, рівні.	16			2		14

	Разом за 2 модуль	30			3		27
МОДУЛЬ 3. Етапи уроку модерн-джаз танцю.							
3.1.	Розігрів – тренаж: групи вправ за функціональним завданням.	14			1		13
3.2.	Розігрів – тренаж: групи вправ за завданням уроку.	16			2		14
	Разом за 3 модуль	30			3		27
МОДУЛЬ 4. Ізоляція.							
4.1.	Рухи ізольованих центрів і техніка їх виконання: голова, руки (позиції рук), ноги (позиції ніг).	14			2		12
4.2.	Рухи ізольованих центрів і техніка їх виконання: голова. плечі, грудина клітина, пелвіс (тазостегнова частина).	14			2		12
	Модульний контроль	2				2	
	Разом за 4 модуль	30			4	2	24
	Разом за семестр	120	1		13	2	104
1 курс II семестр							
МОДУЛЬ 5. Вправи для хребта.							
5.1.	Види рухів: нахили торса, прогинання торса, спіралі, body roll («хвиля»).	14			1		13
5.2.	Види рухів: contraction, release, high release, tilt, lay out.	16			2		14
	Разом за 5 модуль	30			3		27
МОДУЛЬ 6. Рівні.							
6.1.	Основні рівні: стоячи, сидячи навпочіпки (рачки), стоячи на колінах, сидячи, лежачи.	16			3		13
6.2.	Контроль і самоконтроль при виконанні вправ сучасного танцю.	14	1				13
	Разом за 6 модуль	30	1		3		26
МОДУЛЬ 7. Крос – пересування в просторі.							
7.1.	Види рухів: кроки, стрибки.	14			1		13
7.2.	Види рухів: обертання.	16			2		14
	Разом за 7 модуль	30			3		27
МОДУЛЬ 8. Побудова уроку модерн-джаз танцю.							
8.1.	Види комбінацій та головні вимоги до їх побудови.	14			2		12
8.2.	Побудова уроку, музичний супровід.	14			2		12
	Модульний контроль	2				2	
	Разом за 8 модуль	30			4	2	24
	Разом за семестр	120	1		13	1	104
Всього з дисципліни		240	2		26	4	208

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I курс, I семестр
МОДУЛЬ 1. Основи сучасного танцю.
Тема 1.1. ОСНОВОПОЛОЖНИКИ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦЮ.

Анотація до лекції 1.1.

Кетрін Данхем – розробила форму танцю, що згодом стала «Технікою Данхем», яка включала елементи африканських танців, техніку етнічних танців Вест – Індії та класичного танцю. Кетрін Данхем виділила технічні особливості джаз танцю.

У танці модерн, на відміну від джаз-танцю, усе тіло виконавця бере участь у русі, тобто основою руху є хребет. І саме робота над рухливістю хребта лежить в основі багатьох систем танцю модерн.

Наприклад, основою руху в техніці М. Грехем є *contraction i release* (стискування та розширення), яке виконують у центр тіла. За технікою Д. Хамфрі, Х. Лімона, хребет розслаблений і вільний, а рух виконують за рахунок падіння та підйому ваги корпусу, тобто рух будується по синусоїді: рух-затримка в кульмінаційній точці (*suspend*) і зворотне повернення (*recovery*). У техніці М. Каннінгема велику роль відіграють різні спіралі та вигини хребта в поєднанні з рухами ніг, запозиченими з екзерсису класичного танцю. Модерн-джаз танець у деяких частинах уроку запозичує з різних методик техніку вправ, спрямованих на розвиток рухливості хребта.

План

1. Кетрін Данхем – ключова постать у становленні джазового танцю.
2. Техніка М. Грехем, основа руху.
3. Техніка танцю Д. Хамфрі і Х. Лімона.
4. М. Каннінгем – особливості техніки.

Література: 1-3, 8, 11.

Завдання для самостійної роботи до теми 1.1.

Підготувати матеріал у вигляді короткого конспекту.

1. Кетрін Данхем – основоположниця джазового танцю.
2. Марта Грехем, особливості техніки руху.
3. Доріс Хамфрі, Хосе Лімона і Мерс Каннінгем – особливості техніки.

Література: 1-3, 8, 11.

**Тема 1.2. ТЕХНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЖАЗ ТАНЦЮ:
ПОЗА КОЛАПСУ, ІЗОЛЯЦІЯ І ПОЛІЦЕНТРІЯ.**

Практичне заняття до теми 1.2.

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо основ техніки джазового танцю: поза колапсу, ізоляція і поліцентрія.

Практичне завдання

Опанувати і відтворити практичний матеріал:

1. Поза колапсу:

- тримання тіла без напруження та витягнутості вгору, хребет м'який і розслаблений;
- вигини хребта дещо перебільшені, коліна зігнуті, торс і голова ледве нахилені вперед;
- домогтися достатньої свободи хребта задля здійснення рухів різних його частин, водночас тіло має бути достатньо напруженим, щоб рухи були енергійними;
- релаксація – уміння розподіляти напруження в хребті;
- розподіл напруження і розслаблення – основа техніки джаз танцю.

2. Ізоляція і поліцентрія:

- Частини – центри тіла: голова та шия, плечовий пояс, грудна клітина, пелвіс (тазостегнова частина), руки та ноги;
- окремі зчленування «ареали»: у руці – кисть, передпліччя; у нозі – стопа та гомілковостопний суглоб;
- частини центрів ізолюючись виконують рухи незалежно від інших центрів;
- поліцентрія рухів – центри просторово, ритмічно та незалежно рухаються;
- кожен центр має своє поле напруження і власний центр руху;
- у русі ізолювані центри поєднуються один з одним (координуватись);
- рух двох центрів одночасно – біцентрія, трьох – трицентрія, при русі всіх центрів – поліцентрія;
- ізоляція – кожна частина тіла (центр) рухається незалежно від іншої частини.

Література: 2, 4, 6–8.

Завдання для самостійної роботи до теми 1.2.

Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:

1. Поза колапсу.
2. Ізоляція
3. Поліцентрія.

Література: 2, 4, 6–8.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 1

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

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

1. Поза колапсу:

- тримання тіла без напруження та витягнутості вгору, хребет м'який і розслаблений;
- домогтися достатньої свободи хребта задля здійснення рухів різних

- його частин;
 - релаксація – уміння розподіляти напруження в хребті.
2. Ізоляція і поліцентрія:
- поліцентрія рухів – центри просторово, ритмічно та незалежно рухаються;
 - у русі ізольовані центри поєднувати один з одним (координуватись);
 - рух центрів одночасно – біцентрія, трицентрія, поліцентрія;
 - ізоляція – кожна частина тіла (центр) рухається незалежно від другої частини.

Критерії оцінювання (0–2 бала):

- послідовність, техніка та методика виконання практичного матеріалу – 0,5;
- поза колапсу – уміння координувати напруження і розслаблення в хребті – 0, 5;
- поліцентрія рухів – центри просторово, ритмічно та незалежно рухаються – 0,5;
- ізоляція – кожна частина тіла (центр) рухається незалежно від другої частини – 0,5.

МОДУЛЬ 2. ЗАСАДИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ

Тема 2.1. ТЕХНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЖАЗ ТАНЦЮ: ПОЛІРИТМІЯ, МУЛЬТИПЛІКАЦІЯ, КООРДИНАЦІЯ

Практичне заняття до теми 2.1.

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо основ техніки джазового танцю: поліритмія, мультиплікація, координація.

Практичне завдання

Опанувати практичний матеріал:

1. Поліритмія:
 - центри рухаються не лише в різних просторових напрямках, але й у різних ритмічних малюнках, метрично незалежних один від одного;
 - танцювальний свінг – розгойдування, моторно-ритмічний рух певної частини тіла або всього тіла загалом;
 - свінг у русі вільним, невимушеним корпусом, або окремою частиною тіла (рукою, ногою, головою, пелвісом);
 - рухатись відчуваючи вагу тіла, або його частини та вільно розгойдуватися вгору-вниз, уперед-назад, або з одного боку в другий.
2. Мультиплікація:
 - єдиний рух розкладається на складові частини, фазується або мультиплікується;
 - кількісне збільшення танцювальних акцентів;
 - у 4-дольному такті зробити кілька танцювальних акцентів у проміжках між основними долями такту;

- рух неоднаковий за часом і нерегулярний, чи займати весь такт, або лише якусь його частину.
3. Координація:
- скоординувати рух двох, або більше центрів;
 - імпульс при якому два, або кілька центрів приводяться в одночасний рух;
 - принцип управління – центри долучаються до руху послідовно;
 - координувати центри: голова й пелвіс, руки та голова, плечі й голова; координація голови та грудної клітки;
 - координувати голову, пелвіс, руки та ноги;
 - пелвіс поєднується з головою, грудною кліткою, плечима, руками та ногами;
 - рухи двох і більше центрів виконані в одному напрямку (наприклад, голова і пелвіс уперед-назад) – паралелізм;
 - рухи двох і більше центрів в протилежних напрямках (наприклад, голова – уперед, пелвіс – назад) – опозиція.
 - починає рух один центр, потім через певний проміжок часу – другий, третій тощо;
 - активізація центру витрачається певне м'язове зусилля, яке й називається імпульсом.

Література: 2, 4, 6, 7.

Завдання для самостійної роботи до теми 2.1.

Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:

1. Поліритмія

- танцювальний свінг – розгойдування, моторно-ритмічний рух певної частини тіла або всього тіла загалом;
- свінг у русі вільним, невимушеним корпусом, або окремою частиною тіла (рукою, ногою, головою, пелвісом).

2. Мультиплікація:

- у 4-дольному такті зробити кілька танцювальних акцентів у проміжках між основними долями такту;
- рух неоднаковий за часом і нерегулярний, чи займати весь такт, або лише якусь його частину.

3. Координація:

- рухи двох і більше центрів виконані в одному напрямку (наприклад, голова і пелвіс уперед-назад) – паралелізм;
- рухи двох і більше центрів в протилежних напрямках (наприклад, голова – уперед, пелвіс – назад) – опозиція.
- починає рух один центр, потім через певний проміжок часу – другий, третій і т. д.

Література: 2, 4, 6, 7.

Тема 2.2. ПРИНЦИПИ ТАНЦЮ МОДЕРН: CONTRACTION I RELEASE, РІВНІ

Практичне заняття до теми 2.2.

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо володіння принципами танцю модерн: contraction і release, рівні.

Практичне завдання

Опанувати практичний матеріал:

1. Contraction:

- рух з стискуванням та скороченням (відносно зменшення об'єму тіла);
- рух виконувати на видиху за рахунок скорочення м'язів, а не їх руху;
- рух починається в глибині тазу з подальшим поширенням вгору, захоплюючи весь хребет, закінчує рух голова.

2. Release:

- рух з розширення тіла в просторі;
- рух виконувати на вдиху;
- рух починається в глибині тазу з подальшим поширенням вгору, захоплюючи весь хребет, закінчує рух голова.

3. Рівні:

- стоячи;
- стоячи на руках і зігнутих ногах;
- сидячи навпочіпки;
- стоячи на колінах;
- сидячи;
- лежачи;
- акробатичні рівні: шпагати (поперековий і подовжній), «міст», стійка на руках, стійка на лопатках «берізка», колесо;
- пересування по горизонталі та по вертикалі.

Література: 2, 6, 7, 14, 15.

Завдання для самостійної роботи до теми 2.2.

Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:

1. Contraction – рух починається в глибині тазу з подальшим поширенням вгору, захоплюючи весь хребет, закінчує рух голова.
2. Release – рух починається в глибині тазу з подальшим поширенням вгору, захоплюючи весь хребет, закінчує рух голова.
3. Рівні: стоячи; стоячи на руках і зігнутих ногах; сидячи навпочіпки; стоячи на колінах; сидячи; лежачи. Акробатичні рівні: шпагати (поперековий і подовжній), «міст», стійка на руках, стійка на лопатках «берізка», колесо.

Література: 2, 6, 7, 14, 15.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 2

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

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

- contraction, release – рух починається в глибині тазу з подальшим поширенням вгору, захоплюючи весь хребет, закінчує рух голова.
- рівні: стоячи; стоячи на руках і зігнутих ногах; сидячи навпочіпки; стоячи на колінах; сидячи; лежачи.
- акробатичні рівні: шпагати (поперековий і подовжній), «міст», стійка на руках, стійка на лопатках «берізка», колесо.

Критерії оцінювання (0–4):

- contraction, release – 1;
- рівні – 1;
- акробатичні рівні – 2;

Література: 2, 4, 6, 7, 14, 15.

МОДУЛЬ 3. ЕТАПИ УРОКУ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦЮ

Тема 3.1. РОЗІГРІВ – ТРЕНАЖ: ГРУПИ ВПРАВ ЗА ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ЗАВДАННЯМ

Практичне заняття до теми 3.1.

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо володіння методикою розігріву (тренаж) за допомогою групи вправ за функціональним завданням.

Практичне завдання

Опанувати практичний матеріал:

1. Вправи стретч-характеру (розтягування), пов'язані зі статичним напруженням м'язів різних частин тіла.
2. Вправи з нахилами та поворотами торсу для розігріву хребта стоячи або в партері.
3. Вправи на розігрів ніг: *plie, battement tendu, battement jete* тощо.
4. Вправи на розслаблення хребта свінгового характеру, або падіння (*drop*) торса в різних напрямках.
5. Поєднання всіх вправ за для досягнення необхідного розігріву різних груп м'язів.

Література: 1–7, 13–15.

Завдання для самостійної роботи до теми 3.1.

Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:

1. Поєднання всіх вправ за для досягнення необхідного розігріву різних груп м'язів.
2. Розігрів – тренаж: групи вправ за функціональним завданням.

Література: 1–7, 13–15.

Тема 3.2. РОЗІГРІВ – ТРЕНАЖ: ГРУПИ ВПРАВ ЗА ЗАВДАННЯМ УРОКУ

Практичне заняття до теми 3.2.

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо володіння методикою розігріву (тренаж): групи вправ за завданням уроку.

Практичне завдання

Опанувати практичний матеріал:

1. Вправи біля станка: перегинання та нахилання торса, розтяжки, *demi-plie* і *grand plie* за паралельними та виворотними позиціями, вправи для розігріву стоп.
2. Вправи на середині залу: спіралі та прогинання торса, нахили, вправи на напруження й розслаблення, вправи для розігріву хребта.
3. Вправи у партері: вправи для хребта, вправи стретч-характеру, вправи для розігріву стопи.

Література: 1–7, 13–15.

Завдання для самостійної роботи до теми 3.2.

Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:

1. Вправи біля станка.
2. Вправи на середині залу.
3. Вправи у партері.

Література: 1–7, 13–15.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 3

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

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

- вправи стретч-характеру (розтягування), пов'язані зі статичним напруженням м'язів різних частин тіла;
- вправи з нахилами та поворотами торсу для розігріву хребта стоячи або в партері;
- вправи на розігрів ніг: *plie*, *battement tendu*, *battement jete* тощо;
- вправи на розслаблення хребта свінгового характеру, або падіння (*drop*) торса в різних напрямках.

Критерії оцінювання (0–4 бала):

- вправи стретч-характеру (розтягування) – 1;
- вправи з нахилами та поворотами торсу – 1;
- вправи на розігрів ніг – 1;
- вправи на розслаблення хребта – 1.

Література: 1–7, 13–15.

МОДУЛЬ 4. ІЗОЛЯЦІЯ

Тема 4.1. РУХИ ІЗОЛЬОВАНИХ ЦЕНТРІВ І ТЕХНІКА ЇХ ВИКОНАННЯ: РУКИ (ПОЗИЦІЇ РУК), НОГИ (ПОЗИЦІЇ НІГ)

Практичне заняття до теми 4.1.

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо володіння методикою рухів ізольованих центрів і технікою їх виконання: руки, ноги.

Практичне завдання

Опанувати практичний матеріал:

1. Позичії рук:

- *нейтральне, або підготовче положення:* аналогічне підготовчому положенню класичного танцю: руки розташовані уздовж торса, лікті й кисті можуть бути закруглені або витягнуті;
- *press-position:* лікті зігнуті, долоні попереду на «кістках» тазу, або на діафрагмі;
- *I позиція:* руки перед торсом на рівні «сонячного сплетіння» (у закругленому або витягнутому положенні), кисті можуть бути спрямовані вниз, убік, один до одного;
- *II позиція:* аналогічна позиції класичного танцю (руки розкриті вбік на рівні плеча), положення ліктя та кисті може варіюватись;
- *III позиція:* руки над головою, вони можуть бути закруглені й аналогічні III позиції класичного балету, але можуть бути витягнуті в ліктях і напружені;
- *jerk position,* специфічна позиція модерн-джаз танцю: руки зігнуті в ліктях, пальці стиснуті в кулак або випрямлені, передпліччя паралельне підлозі та розташовується на рівні діафрагми збоку від торсу.

2. Положення рук:

- *V-положення:* кисть у положенні *jazz hand* (пальці напружені та розставлені): а) унизу між підготовчою та II позицією, б) попереду між I та II позиціями, в) угорі між II й III позиціями;
- *A-B-B-положення:* ці положення часто використовують у єдиній комбінації. А – лікті назовні, долоні біля грудей (іноді це положення називають II закритою позицією); Б – лікті опущені вниз, долоні біля плечей; В – положення аналогічне III позиції: лікті витягнуті, потім руки розкривають у II позицію (основна схема з безліччю варіантів).

3. Позичії ніг (система Джордано):

- *I позиція* (три варіанти): *паралельне положення* – стопи стоять паралельно одна до одної; *аут-позиція* – аналогічна першій позиції класичного балету; *ін-позиція* – носки стоп повернені всередину та разом, п'яти назовні;
- *II позиція* (три положення): *паралельне положення* – стопи паралельні й між ними відстань, рівна одній стопі; *аут-позиція* аналогічна другій позиції класичного балету; *ін-позиція* – носки стоп повернені всередину,

- але не торкаються, п'яти назовні;
- III позиція: аналогічний класичному танцю;
 - IV позиція (два варіанти): *аут-позиція* – аналогічна класичному балету; *паралельне положення* – стопи стоять на одній лінії одна перед одною, відстань між ними дорівнює довжині однієї стопи.
 - V позиція також (два варіанти): *аут-позиція* – аналогічна класичному балету; *паралельне положення* – стопи паралельні та знаходяться поряд, одна стопа трохи попереду другої (приблизно на половину ступні).
- Література: 2, 4, 8.*

Завдання для самостійної роботи до теми 4.1.

Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:

1. Позиції рук: *нейтральне положення, press-position, I, II, III, jerk position.*
2. Положення рук: *V-положення; А-Б-В-положення).*
3. Позиції ніг: *I, II, III, IV, V.*

Література: 2, 4, 8.

Тема 4.2. РУХИ ІЗОЛЬОВАНИХ ЦЕНТРІВ І ТЕХНІКА ЇХ ВИКОНАННЯ: ГОЛОВА. ПЛЕЧІ, ГРУДИНА КЛІТИНА, ПЕЛВІС (ТАЗОСТЕГНОВА ЧАСТИНА)

Практичне заняття до теми 4.2.

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо володіння методикою рухів ізольованих центрів і технікою їх виконання: голова. плечі, грудина клітина, пелвіс (тазостегнова частина).

Практичне завдання

Опанувати практичний матеріал:

1. Рухи головою: нахил уперед і назад, праворуч і ліворуч; повороти вправо та вліво; *sundari* вперед-назад і з одного боку в другий.
2. Рухи плечей: підйом одного або двох плечей угору; рух плечей уперед-назад; *twist* плечей; шейк плечей.
3. Рухи грудиною: рух з одного боку в другий; рух уперед-назад; підйом і опускання.
4. Рухи пелвісом (тазостегнова частина): уперед-назад; з одного боку в другий; *hip lift* – підйом стегна вгору; *shimmi; jelly roll.*

Література: 2, 4, 8.

Завдання для самостійної роботи до теми 4.2.

Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:

1. Рухи головою.
2. Рухи плечей.
3. Рухи грудиною.
4. Рухи пелвісом (тазостегнова частина).

Література: 2, 4, 8.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 4

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

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

- позиції рук: *нейтральне положення, press-position, I, II, III, jerk position*;
- положення рук: *V-положення; А-Б-В-положення*;
- позиції ніг: *I, II, III, IV, V*;
- рухи головою, плечей, грудиною, пелвісом.

Критерії оцінювання (0–4 бали):

- позиції рук: *нейтральне положення, press-position, I, II, III, jerk position* – 1;
- положення рук: *V-положення; А-Б-В-положення* – 1;
- позиції ніг: *I, II, III, IV, V* – 1;
- рухи головою, плечей, грудиною, пелвісом – 1.

Література: 2, 4, 8.

I курс, II семестр

МОДУЛЬ 5. ВПРАВИ ДЛЯ ХРЕБТА.

Тема 5.1. ВИДИ РУХІВ: НАХИЛИ ТОРСА, ПРОГИНАННЯ ТОРСА, СПРАЛІ, BODY ROLL («ХВИЛЯ»)

Практичне заняття до теми 5.1.

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо володіння методикою вправ для хребта.

Практичне завдання

Опанувати практичний матеріал:

1. Нахили торсу: *flat back* (плоска спина), або *table top* (поверхня столу); *deep body bend* – глибокий нахил уперед, нижче ніж на 90°; *side stretch* – нахил убік, при якому грудна клітка згинається.
2. Прогинання торсу, *twist* – прогин хребта (зі зміною напрямку руху): *curve* – прогинання верхньої частини хребта вперед або вбік; *arch* (арка) – прогинання хребта в попереку, при цьому голову закинути назад; *twist* – починається із закручування плечей, за якими повертається торс, змінюючи площину свого розташування; *roll down i roll up: roll down* – починається від голови торс закручується вниз, всі хребці поступово долучаються до руху; *roll up* – зворотний рух, підйом і розкручування хребта в початкове положення.
3. Спіралі: *body roll* – «хвиля», кілька центрів послідовно, хвилеподібно залучаються в рух.

Література: 2, 3, 13–15.

Завдання для самостійної роботи до теми 5.1.

Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:

1. Нахили торсу: *flat back, table top; deep body bend; side stretch*.
2. Прогинання торсу: *twist, arch, twist, roll down i roll up*.
3. Спіралі: *body roll* – «хвиля», кілька центрів послідовно, хвилеподібно залучаються в рух.

Література: 2, 3, 13–15.

Тема 5.2. ВИДИ РУХІВ: CONTRACTION, RELEASE, HIGH RELEASE, TILT, LAY OUT

Практичне заняття до теми 5.2.

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і навичок щодо володіння методикою contraction, release, high release, tilt, lay out.

Практичне завдання

Опанувати практичний матеріал:

1. Contraction, release, high release: *contraction* – стискування всіх м'язів і відносне зменшення об'єму тіла, яке акумулює енергію для подальшого руху; *release* – тіло звільняється та трохи розширюється в просторі; *high release* – високе розширення, тобто положення вдиху гіперболізується, торс підводиться й трохи прогинається назад (голова не закидається), прогин проходить через 7-й хребець, грудна клітка підіймається, руки у V-положенні вгорі.
2. Tilt, lay out: одночасний підйом ноги прийомом *developpe* або *releve lent* на 90° та одночасному нахилі торса в протилежному напрямку «Т-позиція».

Література: 2, 3, 4.

Завдання для самостійної роботи до теми 5.2.

Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:

1. Contraction, release, high release.
2. Tilt, lay out.

Література: 2, 3, 4.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 5

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

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

- нахили торсу: *flat back, table top; deep body bend; side stretch;*
- прогинання торсу: *twist, arch, twist, roll down i roll up;*
- спіралі: *body roll* – «хвиля», кілька центрів послідовно, хвилеподібно залучаються в рух;
- contraction, release, high release;
- tilt, lay out.

Критерії оцінювання (0–9 балів):

- нахили торсу: *flat back, table top; deep body bend; side stretch* – 2.
- прогинання торсу: *twist, arch, twist, roll down i roll up* – 1;

- спіралі: *body roll* – «хвиля» – 2;
- *contraction, release, high release* – 2;
- *tilt, lay out* – 2.

Література: 2, 3, 1–15.

МОДУЛЬ 6. РІВНІ

Тема 6.1. ОСНОВНІ РІВНІ: СТОЯЧИ, СИДЯЧИ НАВПОЧІПКИ (РАЧКИ), СТОЯЧИ НА КОЛІНАХ, СИДЯЧИ, ЛЕЖАЧИ

Практичне заняття до теми 6.1.

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо володіння методикою основних рівнів: стоячи, сидячи навшпачки (рачки), стоячи на колінах, сидячи, лежачи.

Практичне завдання

Опанувати практичний матеріал:

1. Рівні:

- *1-й рівень стоячи:* верхній рівень (на півпальцях); середній рівень (на всій стопі); нижній рівень (коліна зігнуті);
 - *2-й рівень рачки:* опора на руках і колінах; одна або дві ноги витягнуті назад при опорі на руки; одна нога відкрита вбік або назад при опорі на руках і коліні;
 - *3-й рівень на колінах:* стоячи на двох колінах; стоячи на одному коліні, друга нога відкрита в будь-якому з напрямків;
 - *4-й рівень сидячи:* *frog-position* (коліна зігнуті, стопи разом); перша позиція (ноги разом, витягнуті вперед); друга позиція (ноги розведені в сторони); четверта позиція, або *swastic*; п'ята позиція (ноги зігнуті в колінах, одна стопа перед другою); коліна зігнуті та стиснуті (стопи стоять на підлозі паралельно); джазовий шпагат (нога попереду витягнута, а ззаду зігнута); сидячи на одному стегні (коліно опорної ноги зігнуте, вага корпусу переноситься із сідниць на стегно, вільна нога відкрита назад або вбік і відірвана від підлоги);
 - *5-й рівень лежачи:* на спині; на животі; на боці.
- У різних рівнях виконувати вправи на ізоляцію (особливо ефективно в нижніх рівнях, оскільки немає необхідності тримати вагу тіла й усі центри рухаються вільніше).
 - У партері виконувати вправи стретч-характеру (розтяжки).
 - У рівнях сидячи та лежачи вправ на *contraction* і *release*, спіралі й твісти торса.
 - Зміна рівнів, швидкий перехід з одного рівня на інший – додатковий тренаж на координацію.

Література: 1–5, 11–15.

Завдання для самостійної роботи до теми 6.1.

Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:

1. У різних рівнях виконувати вправи на ізоляцію.
2. У партері виконувати вправи стретч-характеру..
3. У рівнях сидячи та лежачи вправ на *contraction* і *release*, спіралі й твісти торса.
4. Зміна рівнів, швидкий перехід з одного рівня на інший – додатковий тренаж на координацію.

Література: 1-5, 11-15.

Тема 6.2. КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ

Анотація до лекції 6.2.

Фахове становлення виконавця сучасного танцю – досить складний і кропіткий процес, ефективність якого залежить від контролю на заняттях з боку викладача, самоконтролю виконавця при самостійному відпрацюванні рухової навички, змісту занять і їх систематичності.

В організмі танцівника утворюється велика кількість умовно-рефлекторних зв'язків між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами. Постійно зростає кількість нових зв'язків і в самій нервовій системі. Під впливом частого їх повторення вони диференціюються та вдосконалюються.

Найбільш інформативним і доступним способом оцінки фізичного навантаження на організм є вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС), оцінка педагога та самооцінка танцівника за суб'єктивними відчуттями навантаження.

План

1. Якості для формування спеціальних якостей танцівника.
2. Показники фізичного розвитку тіла танцівника.
3. Вплив занять на нервову, серцево-судинну та дихальну системи танцівника.
4. Тести для визначення функціонального стану організму танцівника.
5. Контроль (самоконтроль), як засіб оптимізації тренувального процесу спортивного танцю.
6. Засоби підвищення працездатності, прискорення відновлення.
7. Умови безпечного й ефективного проведення заняття.

Література: 1, 4, 5, 9–11.

Завдання для самостійної роботи до теми 6.2.

Підготувати матеріал у вигляді короткого конспекту.

1. Якості для формування спеціальних якостей танцівника.
2. Показники фізичного розвитку тіла танцівника.
3. Вплив занять на нервову, серцево-судинну та дихальну системи танцівника.

4. Тести для визначення функціонального стану організму танцівника.
5. Контроль (самоконтроль), як засіб оптимізації тренувального процесу спортивного танцю.
6. Засоби підвищення працездатності, прискорення відновлення.
7. Умови безпечного й ефективного проведення заняття.

Література: 1, 4, 5, 9–11.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 6

Модульний контроль є результатом вивчення теми 6.1., 6.2., проходить у формі практичного показу.

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

- у різних рівнях виконувати вправи на ізоляцію;
- у партері виконувати вправи стретч-характеру;
- у рівнях сидячи та лежачи вправ на *contraction* і *release*, спіралі й твісти торса;
- зміна рівнів, швидкий перехід з одного рівня на інший.

Критерії оцінювання (0–4 бала):

- у різних рівнях виконувати вправи на ізоляцію – 1;
- у партері виконувати вправи стретч-характеру – 1;
- у рівнях сидячи та лежачи вправ на *contraction* і *release*, спіралі й твісти торса – 1;
- зміна рівнів, швидкий перехід з одного рівня на інший – 1;

Література: 1-5, 9-15.

МОДУЛЬ 7. КРОС – ПЕРЕСУВАННЯ В ПРОСТОРІ.

Тема 7.1. ВИДИ РУХІВ: КРОКИ, СТРИБКИ

Практичне заняття до теми 7.1.

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо володіння методикою пересування в просторі (крос), опанувати види рухів: кроки, стрибки.

Практичне завдання

Опанувати практичний матеріал:

1. Кроки примітиву:
 - виконують у позі колапсу, коліна зігнуті, стопи в паралельному положенні з легеньким трамплінним похитуванням, рівень розташування тіла повинен залишатися незмінним: *flat step*, *camel walk* «верблюжа хода», крок із танцю ча-ча-ча, *latin walk*;
 - виконують із координацією з ізольованими центрами, спочатку вивчають крок у «чистому» вигляді, потім додають один центр, два тощо.
2. Кроки в модерн-джаз манер:
 - виконувати з акцентом на «раз», при координації права нога та ліва рука, темп руху цих кроків різко поступальний;

- виконувати енергійно просуваючись вперед, максимально природньо;
- виконувати простий поступальний крок з носка: на півпальцях, у *demi-plie*, зі зміною напрямку руху, з поворотами та енергійним, поступальним характером руху;
- вправа «біг проти вітру», тобто біг з опором: грудну клітку висувають уперед, корпус прогинають назад – й учні виконують біг із прискоренням по діагоналі класу з відчуттям енергії руху.

3. Кроки в рок-манері:

- виконують на рахунок «і-раз», сильний акцентований рух, пов'язаний із перенесенням ваги тіла (на слабку музичну частку «із-за» такту), координація рук і ніг у паралельному русі.

4. Кроки в мюзикл-комеді-джаз манері:

- «канкануючі» кроки з одночасним кидком ноги вперед або вбік, запозичені в театральному танці, танці вар'єте й естради;
- кроки, запозичені з модних стилів хореографії, таких як брейк, вог, диско, реп тощо.

5. Кроки єднальні:

- виконувати перехід з одного положення (або пози) у друге: *chasse, pas de bourrée, glissade, coupe, degage* виконання зі зміною напрямків;
- виконувати об'єднуючи в комбінації і координувати з іншими центрами.

6. Стрибки:

- з двох ніг на дві (*jump*);
- з однієї ноги на другу з просуванням (*leap*);
- з однієї ноги на ту саму ногу (*hop*);
- з двох ніг на одну.

Література: 2, 4, 6, 7, 15, 16.

Завдання для самостійної роботи до теми 7.1.

Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:

- кроки: *примітиву, в модерн-джаз манер, в рок-манері, в мюзикл-комеді-джаз манері, єднальні:*
- стрибки: з двох ніг на дві (*jump*), з однієї ноги на другу з просуванням (*leap*), з однієї ноги на ту саму ногу (*hop*), з двох ніг на одну.

Література: 2, 4, 6–8, 15, 16.

Тема 7.2. ВИДИ РУХІВ: ОБЕРТАННЯ

Практичне заняття до теми 7.2.

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо володіння методикою пересування в просторі (крос), опанувати види рухів: обертання.

Практичне завдання

Опанувати практичний матеріал:

Оберти:

1. На двох ногах:

- corkscrew-повороти – повороти, аналогічні *soutenu en tournant*;
- tour chaines виконують змінюючи рівень оберту (на півпальцях, на повній стопі, на *demi-plie*).

2. На одній нозі:

- з зміною положення «працюючої» ноги: в положенні *cou-de-pied*, «біля коліна», відкрита в будь-якому з напрямків, або перебувати в положенні *attitude*;
- з зміною положення опорної ноги: на півпальцях, на всій стопі, на *demi-plie*;
- спина є віссю обертання, руками береться «форс», голова «тримає точку», діють поняття *en dehors* і *en dedans*.

3. По колу навколо уявної осі:

- на одній нозі навколо уявної осі (аналогічна техніці виконання в класичному танці);
- на двох ногах навколо уявної осі (аналогічна техніці виконання в класичному танці);

4. На різних рівнях:

- «штопорні» – з зміною рівня розташування тіла під при оберті на місці згинаючи коліна, поступово опуститись вниз;
- «штопорні» – з зміною рівня розташування тіла під при оберті на місці розгинаючи коліна, поступово піднятись вгору;
- на колінах;
- на сідницях;
- перекочування в партері;
- *tour chaines* по діагоналі: чотири рази на півпальцях, чотири на повній стопі, чотири на *demi-plie* – і закінчити поворотом на колінах.

5. Лабільні :

«нестійкі» повороти почати з нахилу хребта у якому-небудь напрямку, або розслабивши і закінчити падінням;

«нестійкі» повороти почати з нахилу хребта у якому-небудь напрямку, або розслабивши і закінчити переходом у стабільний оберт (тобто з опорою);

«нестійкі» повороти почати з нахилу хребта у якому-небудь напрямку, або розслабивши і закінчити кількома кроками, щоб знайти рівновагу.

Література: 2, 4, 6–8, 15, 16.

Завдання для самостійної роботи до теми 7.2.

Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:

1. Оберти:

- на двох ногах;
- на одній нозі;
- по колу навколо уявної осі;
- на різних рівнях;
- лабільні.

Література: 2,4, 6-8, 15, 16.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 7

Модульний контроль є результатом вивчення теми 7.1., 7.2., проходить у формі практичного показу.

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

- кроки: *примітиву*, *в модерн-джаз манер*, *у рок-манері*, *в мюзикл-комеді-джаз манері*, *єднальні*;
- стрибки: з двох ніг на дві (*jump*), з однієї ноги на другу з просуванням (*leap*), з однієї ноги на ту саму ногу (*hop*), з двох ніг на одну;
- оберти: на двох ногах, на одній нозі, по колу навколо уявної осі, на різних рівнях, лабільні.

Критерії оцінювання (0–4 бала):

- кроки – 1;
- стрибки – 1;
- оберти – 2;

Література: 2,4, 6-8, 15, 16.

МОДУЛЬ 8. ПОБУДОВА УРОКУ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦЮ

Тема 8.1. ВИДИ КОМБІНАЦІЙ І ГОЛОВНІ ВИМОГИ ДО ЇХ ПОБУДОВИ

Практичне заняття до теми 8.1.

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо володіння методикою побудови та виконання комбінацій.

Практичне завдання

Опанувати практичний матеріал:

1. Комбінації:

- на різні види кроків;
- на рухи ізольованих центрів;
- на оберти;
- у партері, пов'язані з положеннями *contraction* і *release*;
- зі спіралями й твістами торса;
- із нетрадиційними пересуваннями підлогою (перекочування, перекиди тощо);
- на основі запозичених рухів із інших стилів.

2. Вимоги до побудови комбінацій:

- танцювальність;

- використання певного малюнку руху;
- застосування різних напрямків і ракурсів;
- чергування сильних і слабких рухів;
- використання всіх засобів танцювальної виразності, що розкривають індивідуальність виконавця.

Література: 1-8, 13-15.

Завдання для самостійної роботи до теми 8.1.

Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:

1. Комбінації на різні види кроків;
2. Комбінації на рухи ізольованих центрів;
3. Комбінації на оберти;
4. Комбінації у партері, пов'язані з положеннями *contraction* і *release*;
5. Комбінації зі спіралями й твістами торса;
6. Комбінації із нетрадиційними пересуваннями підлогою (перекочування, перекиди тощо);
7. Комбінації на основі запозичених рухів із інших стилів.

Література: 1-8, 13-15.

Тема 8.2. ПОБУДОВА УРОКУ, МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД

Практичне заняття до теми 8.2.

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи практичних знань і умінь щодо володіння методикою побудови уроку.

Практичне завдання

Опанувати практичний матеріал:

1. Розподіл часу (приблизний) при півторагодинному занятті:
 - розігрів – 5–7 хв.;
 - ізоляція – 20 хв.;
 - вправи для розвитку рухливості хребта – 10 хв.;
 - рівні – 15 хв.;
 - крос – 15 хв.;
 - комбінації, або імпровізація – 15 хв.;
 - у кінці уроку – 10 хв. для вправ на розслаблення та відновлення дихання.
2. Вимоги до музичного матеріалу:
 - залежить від завдань уроку і його побудови;
 - для розігріву використовують ритмічну музику свінгового характеру м.р. 2/4, повільну м.р. 4/4 при виконанні нахилів, спіралей торсу;
 - для ізоляції швидка, ритмічна музика з чітким акцентом на першу долю;
 - вправи для хребта – м.р. 4/4, або 3/4, складніші м.р., для комбінацій з «неквадратною» будовою;

- для «кросу – пересування в просторі» вибір музики залежить від характеру завдань і комбінацій;
- кроки афро-танцю виконувати під ударні інструменти (бажано);
- до чітко вибудованих вправ чи комбінації підібрати відповідний музичний матеріал;
- імпровізація у виборі вправ залежно від музичного супроводу за принципом «нон-стоп»;
- музичний матеріал повинен відповідати розділу уроку, а комбінації необхідно розташовувати залежно від цілей і завдань уроку.

Література: 1–8, 13–15.

Завдання для самостійної роботи до теми 8.2.

Закріпити та вдосконалити опанований матеріал:

1. Розподіл часу на занятті: розігрів – 5-7 хв.; ізоляція – 20 хв.; вправи для хребта – 10 хв.; рівні – 15 хв.; крос – 15 хв.; комбінації, або імпровізація – 15 хв.; у кінці – 10 хв. на відновлення.
2. Вимоги до музичного матеріалу:
 - імпровізація у виборі вправ залежно від музичного супроводу за принципом «нон-стоп»;
 - музичний матеріал повинен відповідати розділу уроку, а комбінації необхідно розташовувати залежно від цілей і завдань уроку.

Література: 1–8, 13–15.

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 8

Модульний контроль є результатом вивчення теми 8.1., 8.2., проходить у формі практичного показу.

Здобувачі вищої освіти мають продемонструвати:

1. Урок: розігрів, ізоляція, вправи для хребта, рівні, крос, комбінації, або імпровізація, відновлення.
2. Музичний матеріал відповідно розділу уроку, а комбінації розташовані залежно від цілей і завдань уроку.

Критерії оцінювання (0–4 бала):

1. Урок модерн-джаз танцю:
 - ізоляція – 1;
 - вправи для хребта – 1;
 - рівні – 1;
 - крос, імпровізація – 1.

Література: 1–8, 13–15.

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)				Бали за всі заняття (максимальні)			
			1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль	5 модуль	6 модуль	7 модуль	8 модуль
1.	Лекційні заняття	2	2x1=2					2x1=2		
2	Практичні заняття	2	6x2=12	7x2=14	7x2=14	7x2=14	7x2=14	6x2=12	7x2=14	7x2=14
4	Модульний контроль	4	1x4=4	1x4=4	1x4=4	1x4=4	1x4=4	1x4=4	1x4=4	1x4=4
	Усього за модуль		18	18	18	18	18	18	18	18
	Залік		28				28			
	Екзамен		28				28			
	Разом з дисципліни		18+18+18+18+28 = 100 балів				18+18+18+18+28 = 100 балів			

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Основоположники модерн-джаз танцю: Кетрін Данхем – ключова постать у становленні джазового танцю.
2. Основоположники модерн-джаз танцю: техніка М. Грехем, основа руху.
3. Основоположники модерн-джаз танцю: техніка танцю Д. Хамфрі і Основоположники модерн-джаз танцю: техніка танцю Х. Лімона.
4. Основоположники модерн-джаз танцю: М. Каннінгем – особливості техніки.
5. Технічні особливості джаз танцю: поза колапсу.
6. Технічні особливості джаз танцю: ізоляція і поліцентрія.
7. Технічні особливості джаз танцю: поліритмія.
8. Технічні особливості джаз танцю: мультиплікація.
9. Технічні особливості джаз танцю: координація.
10. Принципи танцю модерн: contraction і release.
11. Принципи танцю модерн: рівні.
12. Методика виконання розігріву – тренаж: групи вправ за функціональним завданням.
13. Методика виконання розігріву – тренаж: групи вправ за завданням уроку.
14. Методика виконання рухів ізольованих центрів і техніка їх виконання: руки (позиції рук).
15. Методика виконання рухів ізольованих центрів і техніка їх виконання: голова.
16. Методика виконання рухів ізольованих центрів і техніка їх виконання: ноги (позиції ніг).

17. Методика виконання рухів ізольованих центрів і техніка їх виконання: плечі.
18. Методика виконання рухів ізольованих центрів і техніка їх виконання: грудина клітина.
19. Методика виконання рухів ізольованих центрів і техніка їх виконання: грудина клітина.
20. Методика виконання рухів ізольованих центрів і техніка їх виконання: пелвіс (тазостегнова частина).

ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Види комбінацій та головні вимоги до їх побудови.
2. Вимоги до музичного супроводу уроку модерн-джаз танцю.
3. Вплив занять на нервову, серцево-судинну та дихальну системи танцівника.
4. Засоби підвищення працездатності, прискорення відновлення.
5. Контроль (самоконтроль), як засіб оптимізації тренувального процесу спортивного танцю.
6. Контроль і самоконтроль при виконанні вправ сучасного танцю.
7. Методика виконання рівнів: лежачи.
8. Методика виконання рівнів: сидячи навпочіпки (рачки).
9. Методика виконання рівнів: сидячи.
10. Методика виконання рівнів: стоячи на колінах.
11. Методика виконання рівнів: стоячи.
12. Методика виконання рухів: body roll («хвиля»).
13. Методика виконання рухів: contraction, release.
14. Методика виконання рухів: high release, tilt, lay out.
15. Методика виконання рухів: кроки.
16. Методика виконання рухів: нахили торса.
17. Методика виконання рухів: обертання.
18. Методика виконання рухів: прогинання торса.
19. Методика виконання рухів: спіралі.
20. Методика виконання рухів: стрибки.
21. Побудова уроку модерн-джаз танцю.
22. Показники фізичного розвитку тіла танцівника.
23. Тести для визначення функціонального стану організму танцівника.
24. Умови безпечного й ефективного проведення заняття.
25. Якості для формування спеціальних якостей танцівника.

ВИМОГИ ДО ПРАКТИЧНОЇ ЧАСТИНИ

1. Опанування методикою виконання рухів та побудов сучасної хореографії, формуючи базові навички виконавчої культури танцю.
2. Набуття знань, умінь і навичок практичного комбінування

- танцювальних рухів відповідно до методики сучасного танцю.
3. Опанування засобами побудови комбінаційних побудов сучасного танцю.
 4. Оволодіння основами імпровізації танцювальних рухів відповідно до вимог сучасного танцю.
 5. Опанування методикою виконання вправ сучасного танцю.
 6. Систематизація знань в практичній складовій дисципліни «Методика виконання сучасного танцю».
- Критерії оцінювання (0–1 бала):
- Опанування методикою виконання вправ сучасного танцю – 0,5;
 - Систематизація знань в практичній складовій дисципліни «Методика виконання сучасного танцю» – 0,5.

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 виконання практичних і 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 заняттях, 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 Е (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. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. / О.О. Бігус, О.О. Маншилін, Д.О. Кондратюк, Л.В. Мова, А.В. Журавльова, І.І. Герц, Н.П. Донченко, Н.П. Батєєва. – Київ : Ліра-К. 2020. 264 с.
2. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підручник. Ч. 2 [укр., англ. м.] Київ : НАКККіМ, 2017. 300 с.
3. Шалапа С. В., Корисько Н. М. Методика роботи з хореографічним колективом : підручник. Ч. 1. Київ : НАКККіМ, 2015. 252 с.
4. Шалапа С. В., Корисько Н. М. Методика роботи з хореографічним колективом : підручник. Ч. 2. Київ : НАКККіМ, 2015. 220 с.
5. Шалапа С. В. Методика виконання альтернативних стилів сучасного танцю : підручник. Київ : НАКККіМ, 2022. 384 с.
6. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підручник : у 2-х ч. Вид. 2-ге. Київ : НАКККіМ, 2017. Ч. 1. 404 с.
7. Joshua Legg Introduction to Modern Dance Techniques. Princeton Book Company, Publishers 2011|272 P.
8. Jean Morrison Brown The Vision of Modern Dance. Ublisher: Princeton Book Company 2023/230 P.

Допоміжна література

9. Шалапа С.В. «Теорія і методика викладання спортивного танцю», підручник для викладачів-хореографів закладів вищої освіти/Матеріали 1-го Міжнародного симпозиуму з інтелектуальної економіки, управління та освіти, 20 вересня 2019. Вільнюський технічний університет імені Гедімінаса. Вільнюс: 2019. С. 360 – 363.
10. 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

1. Презентація підручника «Методика виконання альтернативних видів сучасного танцю» [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=9QrWle4mTm8>
2. 11.11.2016 Іспит «Альтернативні стилі і напрями сучасної хореографії». [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=gQZPBtNkHKQ>
3. Пластичний exersis [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=LdFMMtSNvTo>
4. modern/contemporary combo across the floor [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=PQwK5kWKf7I>
5. CONTEMPORARY DANCE CLASS Contemporary online dance class - WARM UP - ROLL DOWN EXERCISE #1 -ICV [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=thoygLIr8jY&list=PLXSToRkLrp7KX9Ejs-uAf68NrX9IUFT0A>