

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ
ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ**

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Кафедра сучасної та бальної хореографії

**СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ ТА МЕТОДИКА
ЙОГО ВИКЛАДАННЯ**

Програма та навчально-методичні матеріали до курсу

Харків, 2021

УДК 793.322:378.016](073)
С 91

Друкується за рішенням ради факультету хореографічного мистецтва (протокол № 1 від 16.09.2021 р.)

Рекомендовано кафедрою сучасної та бальної хореографії (протокол № 1 від 16.09.2021 р.)

Рецензенти:

Борис КОЛНОГУЗЕНКО, професор, академік, народний артист України, професор кафедри народної хореографії ХДАК
Вікторія ВОЛЧУКОВА, кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри хореографії ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Укладачі:

Ірина МАКАРОВА, викладач кафедри сучасної та бальної хореографії
Ольга ХЕНДРИК, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри сучасної та бальної хореографії

С 91 Сучасний танець та методика його викладання : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спец. 024 «Хореографія», освітня програма «Сучасна хореографія» Харків. держ. акад. культури ; уклад. І. І. Макарова ; О. Ю. Хендрик — Харків : ХДАК, 2021. — 131 с.

Навчальний курс «Сучасний танець та методика його викладання» є базовим для підготовки бакалаврів зі спеціальності 024 «Хореографія». Зміст курсу розкриває основні теоретико-методологічні та практичні засади опанування різноманітними стилями сучасної хореографії.

Для студентів та викладачів напряму підготовки «Хореографія», слухачів системи підвищення кваліфікації та післядипломної освіти.

УДК 793.322:378.016](073)

© Харківська державна академія культури, 2021 рік
© Макарова І.І, Хендрик О.Ю., 2021 рік

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Сучасний танець та методика його викладання»

I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: фахова навчальна дисципліна закладає основу виконавської майстерності, формує гармонійно-розвинутий рухомий апарат, що здатен опанувати різноманітні технічні прийоми сучасної хореографії, складні технічні рухи будь якого виду, напряму, стилю хореографії, а також допомагає розвинути здатність вільно імпровізувати, як в межах певного хореографічного тексту, так і відповідно певного психічного стану танцівника, що сприяє професійному росту майбутніх бакалаврів хореографічного мистецтва.

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 31	галузь знань 02 Культура і мистецтво	Обов'язкова	
Загальна кількість годин 930	Спеціальність 024 Хореографія освітня програма Сучасна хореографія	Рік підготовки:	
		1-4-й	1-4-й
		Семестр	
		1-8-й	1-8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1,2,4,7,8 сем. – 4 г. 3,5,6 сем. – 2 г. самостійної роботи студента – 2 г.	Ступінь: Бакалавр	Лекції	
		26 год.	16 год.
		Практичні, семінарські	
		284 год.	124 год.
		Індивідуальні заняття	
		Самостійна робота	
		620 год.	790 год.
		Вид контролю	
		іспит	
		1,4,5,6,8 сем.	1,3,5,6,8 сем.
залік			
2,3,7 сем.	2,4,7 сем.		

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання — 310 / 620

для заочної форми навчання — 140 / 790

II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни – підготувати досвідченого всебічно розвинутого виконавця, педагога, хореографа, який опанував різноманітними техніками і стилями сучасної хореографії та має здатність вільного імпровізування.

Завдання навчальної дисципліни:

- ознайомити студентів з теоретичними та історичними аспектами формування стилів та напрямів сучасної хореографії, етапами розвитку та видатними викладачами;
- опанувати методики виконання базових рухів різноманітних стилів та напрямів сучасної хореографії;
- оволодіти навичками координаційних рухів ізольованих частин тіла та просуваннями в просторі в різних рівнях;
- сприяти розвитку фізичного та виконавського стану студента;
- опанувати манеру та характерні риси виконання різноманітних стилів та напрямів сучасної хореографії;
- розвинути танцювальність та координацію, пластичність та виразність, музичність та відчуття ритму;
- закласти основи правильного дихання;
- здобути теоретичні і практичні знання та навички по створенню та проведенню уроків сучасного танцю.

III ВИМОГИ ДО ЗНАТЬ, УМІНЬ ТА НАВИЧОК

У результаті вивчення дисципліни здобувач вищої освіти повинен:

Знати:

- історію виникнення, джерела, напрями розвитку сучасної хореографії;
- місце сучасного танцю серед різноманіття форм та жанрів сучасного хореографічного мистецтва;
- теоретичне наслідування викладачів сучасної хореографії й актуальні проблеми;
- термінологію сучасного танцю;
- методику проведення і викладання комплексу тренувальних вправ;
- стилістичні особливості, характер і манеру виконання напрямів сучасної хореографії;
- правила побудови та створення: exercise біля станку та на середині зали різних стилів та напрямів сучасного танцю;
- принципи створення танцювальних комбінацій на середині зали в різних техніках сучасного танцю;
- принципи створення танцювальних етюдів з різним завданням стосовно лексики, стилю та напрямку;

- методичні вимоги до учбової комбінації;
- методику викладання танцю модерн;
- методику викладання танцю джаз;
- методику викладання танцю контемпорарі.

Вміти:

- грамотно використовувати термінологію;
- визначати стилістику і напрями сучасної хореографії;
- самостійно застосовувати, вивчати, аналізувати та систематизувати теоретичні та практичні знання з сучасної хореографії;
- методично грамотно виконувати основні елементи та рухи різноманітних шкіл та напрямів сучасного танцю;
- методично грамотно та емоційно виразно виконувати рухи сучасної хореографії, спираючись на техніку і внутрішнє почуття психічного стану в образі який створюється;
- визначати цілі, завдання та зміст уроків сучасного танцю;
- створювати комплекси тренувальних вправ та exersise на середині зали;
- створювати учбові та розгорнуті комбінації на середині зали з використанням рівнів та переміщення в просторі;
- підбирати музичний супровід до окремих комбінацій та exersise;
- адаптуватися до умов роботи в хореографічних колективах з різною стилістичною спрямованістю;
- робити чіткі та лаконічні зауваження щодо методики їх виконання та грамотно давати пояснення;
- аналізувати музичний матеріал.

Загальні компетентності:

- Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
- Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- Здатність спілкуватися іноземною мовою.

Спеціальні компетентності:

- Здатність аналізувати основні етапи, виявляти закономірності історичного розвитку мистецтв, стильові особливості, види і жанри, основні принципи координації історико-стильових періодів світової художньої культури.
- Здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення

дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах.

- Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).
- Здатність використовувати широкий спектр між дисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти.
- Здатність сприймати новітні концепції, усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з врахуванням вітчизняної та світової культурної спадщини.
- Здатність застосовувати традиційні й альтернативні інноваційні технології (відео-, TV-, цифрове, медіа- мистецтва і т. ін.) в процесі створення мистецького проекту, його реалізації та презентації.
- Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.
- Здатність використовувати принципи, методи та засоби педагогіки, сучасні методики організації та реалізації освітнього процесу, аналізувати його перебіг та результати в початкових, профільних, фахових закладах освіти.
- Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу.
- Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.
- Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно-сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проекту.

Програмні результати навчання

- зробити висновки щодо розвитку сучасного хореографічного мистецтва;
- поширювати сучасне хореографічне мистецтво у маси;
- демонструвати знання, набуті у процесі навчання, щодо історії, теорії сучасного танцю.
- виявляти проблеми у процесі опанування та викладання сучасного танцю, причини їх виникнення, розробляти програми їх подолання та запобігання.

- професійно працювати з виконавцями, коригувати їх помилки, мати чіткі художні критерії що до оцінки виконавців, виховувати потребу постійного самовдосконалення у артистів;
- ефективно працювати з сучасними хореографічними тенденціями, володіти понятійним апаратом і термінологією хореографії, професійно використовувати методи репетиційної роботи з хореографічним колективом;
- застосовувати традиційні та новітні методики у процесі викладання сучасного танцю.
- створювати хореографічні твори, користуючись виразними засобами , принципами та техніками основних напрямів сучасного танцю.

Передумови для вивчення:

Засвоєнню дисципліни передує загальна фізична підготовка та базові знання з методики виконання рухів сучасного та класичного танцю , що були отримані на заняттях в школах, студіях, аматорських гуртках, де попередньо навчався студент. Здобуті навички є фундаментом виконавської майстерності в напрямку сучасної хореографії і можуть використовуватися у балетмейстерській та викладацькій діяльності.

Обсяг дисципліни – 22 кредитів, загальна кількість годин – 660 годин, співвідношення аудиторних годин та годин самостійної роботи для денної форми навчання — 426/234 , для заочної форми навчання — 212/448.

Засвоєні на достатньому рівні знання та навички дозволяють сформуванню навички і вміння в освоєнні стилістичних особливостей та виразних засобів сучасного хореографічного мистецтва. Розвинути творче мислення і потенціал майбутніх балетмейстерів через освоєння технічних принципів та різні манери виконання сучасної хореографії провідних хореографів зарубіжних країн.

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімального порогового рівня – 60 балів.

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- відповіді на семінарських заняттях;
- письмове опитування;
- тестування;
- перевірка хронологічних таблиць та словників;
- для студентів заочного відділення – перевірка контрольної роботи;
- іспит.

IV. ЗМІСТ І СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна складається з 32 розділи, які містять 100 тем, зв'язані між собою змістовними складовими

1.РОЗДІЛ містить 4 теми: Мета, завдання та методи навчання дисципліни «Сучасний танець та методика його викладання».Загальна характеристика сучасного хореографічного мистецтва Сучасний танець як вид хореографічного мистецтва. Загальні вимоги до проведення занять з сучасного танцю. Термінологія. Основні поняття сучасного танцю.

2.РОЗДІЛ містить 2 теми: Фізична підготовка як розвиток фізичних якостей танцівника необхідних для успішного освоєння технік сучасного танцю. Тренувальні вправи на розвиток сили та витривалості в системі навчання сучасному танцю

3.РОЗДІЛ містить 2 теми: Комплекси тренувальних вправ сучасного танцю на середині зали. Базовий комплекс тренувальних вправ на середині зали, засоби та принципи навчання.

4.РОЗДІЛ містить 2 теми: Соматичні практики у сучасній хореографії. Формування в танцювальній діяльності тілесного мислення та розуміння взаємозв'язків тіла за методикою Інгрэнд Бартенієфф

5.РОЗДІЛ містить 2 теми: Вивчення учбових комбінацій сучасного танцю. Вивчення танцювальних етюдів

6.РОЗДІЛ містить 2 теми: Напрями, стилі, види сучасної хореографії. Класифікація напрямів сучасної хореографії.

7. РОЗДІЛ містить 3 теми: Мета та принципи побудови уроку сучасний танець. Розділи уроку сучасний танець, їх спів розмірність та призначення в залежності від етапів навчання. Добір музичного матеріалу до занять з сучасного танцю.

8. РОЗДІЛ містить 3 теми: Специфічні вправи, що впливають на поглиблене відчуття власного тіла танцівника. Тренувальні вправи для розвитку фізичних якостей танцівника. Спеціалізовані комплекси тренувальних вправ.

9.РОЗДІЛ містить 2 теми: Формування в танцювальній діяльності тілесного мислення та розуміння взаємозв'язків тіла за методикою Інгрэнд Бартенієфф (система FB). Імпровізаційна частина уроку.

10.РОЗДІЛ містить 2 теми:Вивчення учбових й танцювальних комбінацій на середині зали. Вивчення танцювальних етюдів.

11 РОЗДІЛ містить 4 теми: Вплив африканських традицій на розвиток сучасної хореографічної культури. Походження та розвиток жанру спірічуелз. Специфіка африканського танцювального мистецтва. Особливості африканських ритмів.

12 РОЗДІЛ містить 4 теми: Характерні риси джазового танцю, його різновиди та особливості танцювальної лексики. Термінологія. Основні поняття

джазового танцю. Групи тренувальних рухів африканського джазового танцю, їх специфічні риси та призначення Екзерсис джазового танцю на середині залу

13 РОЗДІЛ містить 5 тем: Вивчення положень і позицій рук та ніг джазового танцю. Технічні принципи африканського джаз танцю. Вправи на розвиток та рухливість тулуба Різновиди свінгових розгойдувань та їх функція в африканському джазовому танці. Опанування основних кроків, стрибків, обертів зі зміною рівнів.

14 РОЗДІЛ містить 2 теми: Вивчення учбових та танцювальних комбінацій на середині зали. Вивчення танцювальних етюдів.

15 РОЗДІЛ містить 4 теми:

Історичні аспекти пов'язані з появою джазових танців, які належать до ери свінгу. Історичні умови виникнення мюзиклу, його розвиток та сучасний стан. Трансформація джазового танцю з побутового у сценічний вид танцю. Виникнення поняття класичний джаз танець

16 РОЗДІЛ містить 3 теми: Характерні особливості, стиль та манера бродвейського джазу. Методика побудови уроку класичний джаз танець. Добір музичного матеріалу до занять з уроку джазового танцю.

17 РОЗДІЛ містить 6 теми: Основні принципи при виконанні рухів бродвейського джазу. Опанування основних кроків, обертів, стрибків бродвейського джазу. Опанування технікою роботи з предметами або театральним реквізитом. Технічні принципи характерні для класичного джаз танцю. Екзерсис класичного джаз танцю на середині залу. Кроси. Пересування в просторі.

18 РОЗДІЛ містить 2 теми: Вивчення учбових та танцювальних комбінацій на середині залу. Вивчення танцювальних етюдів

19 РОЗДІЛ містить 3 теми: Історичні умови становлення та формування системи танцю модерн. Естетика та філософія танцю модерн. Особливості викладання та виконання пластичної лексики в системі модерн танцю. Основні школи, та видатні педагоги-новатори, що вплинули на розвиток хореографії модерн в Західній Європі ХХст.

20 РОЗДІЛ містить 5 тем: Термінологія. Класифікація рухів, основні поняття та принципи модерн танцю Методика побудови уроку танцю модерн. Використання різноманітних систем у підготовчому етапі вивчення модерн танцю. Екзерсис модерн танцю на середині зали. Техніка дихання та принципи її з'єднання з рухами модерн танцю

21 РОЗДІЛ містить 2 теми: Освоєння правил виконання основних елементів технік М. Грехем, Л. Хортон. Освоєння стилю і манери виконання основних елементів технік Х. Лімона, М. Каннінгхем, Т. Браун

22 РОЗДІЛ містить 2 теми: Вивчення учбових й танцювальних комбінацій на середині зали. Вивчення танцювальних етюдів

23 РОЗДІЛ містить 2 теми: Роль педагогів, практиків-хореографів у розвитку та становленні технік модерн-джаз танцю. Школи модерн-джаз танцю в Західній Європі в XX ст.

24 РОЗДІЛ містить 3 теми: Опанування Floor work (флорк) рухів та елементів зі зміною рівнів в партер. Опанування тренувальних вправ Centre work (сентер ворк) на розвиток відчуття центру тяжіння. Кроки Moving in space (мувінг ін спейс) кроки, стрибки, оберти та активні просування у просторі. Засвоєння технік падіння та переكاتів falls (фулс)

25 РОЗДІЛ містить 3 теми: Методика побудови уроку модерн-джаз танцю техніки. Основні технічні принципи модерн-джаз танцю. Особливості добору музичного матеріалу до супроводу уроку модерн-джаз танцю

26 РОЗДІЛ містить 3 теми Вивчення учбових та танцювальних комбінацій на середині зали: техніка реліз. Вивчення танцювальних етюдів на координацію. Вивчення танцювальних етюдів на використання інерції техніки.

27 РОЗДІЛ містить 3 теми. Зародження та становлення Contemporary dance. Провідні хореографи Contemporary dance Західної Європи та США

28 РОЗДІЛ містить 6 тем: Основні принципи руху контемпорарі. Робота із центром (куприк) та периферією (кінцівки) тулубу. Роли, «спіралі» (spiral), «падіння» (a fall, drop), що сприяють розслабленню м'язів тулубу. Баланси для знаходження найбільш ефективного й природнього руху тіла. Причинно-наслідковий зв'язок рухів як принцип побудови просторової комбінації Floor work. Робота над удосконаленням техніки та музичності виконання просторової комбінації Floor work

29 РОЗДІЛ містить 4 теми: Centre work як здібність роботи в рівнях простору. Контр техніка на основі техніки класичного танцю. Знаходження опори. Опора на ладонях й стопах в партері. Body work в парі на дослідження впливу розміру тіла та об'єму кісток в роботі суглобів. Техніка виконання «ролів» (role) та падінь (drop)

30 РОЗДІЛ містить 3 теми: Особливості добору музичного матеріалу до супроводу уроку contemporary dance. Методика побудови уроку contemporary dance на основі техніки класичного танцю (інтерпретація техніки Anouk van Dijk.). Вивчення етюду на опанування технікою contemporary dance.

31 РОЗДІЛ містить 2 тем: Концепція тіла й танцю в contemporary dance. Утворення простору для подій contemporary dance

32 РОЗДІЛ містить 5 теми: Тілесно-орієнтовані практики. Вивчення комбінацій за принципами утворення руху contemporary dance. Вивчення етюду за принципами collaboration. Вивчення етюду за принципами group movement. Удосконалення техніки та музичності при виконанні просторової комбінації з використанням віртуозних рухів.

V. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН КУРСУ

Назви розділів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		о	л	п		с.р.	л	п
1	2	3	4	7	8	9	10	13
Тема 1. Мета, завдання та методи навчання дисципліни «Сучасний танець та методика його викладання»	2,5	0,5		2	6,10	0,10		6
Тема 2. Загальна характеристика сучасного хореографічного мистецтва	2,25	0,25		2	6,10	0,10		6
Тема 3. Загальні вимоги до проведення занять з сучасного танцю.	3	1		2	6,25	0,25		6
Тема 4. Термінологія. Основні поняття сучасного танцю.	3	1		2	6,25	0,25		6
Разом за розділом 1	10,75	2,75		8	24,70	0,70		24
Тема 5. Фізична підготовка як розвиток фізичних якостей танцівника необхідних для успішного освоєння технік сучасного танцю.	13	1	2	10	12,15	0,15	2	10
Тема 6. Тренувальні вправи на розвиток сили та витривалості в системі навчання	20,5	0,5	6	14	22,15	0,15	2	20

сучасному танцю								
Разом за розділом 2	33,5	1,5	8	24	34,3	0,3	4	30
Тема 7. Комплекси тренувальних вправ сучасного танцю на середині зали.	16,25	0,25	6	10	14,25	0,25	4	10
Тема 8. Базовий комплекс тренувальних вправ на середині зали, засоби та принципи навчання	14		4	10	12		2	10
Разом за розділом 3	30,25	0,25	10	20	26,26	0,25	6	20
Тема 9. Соматичні практики у сучасній хореографії.	12,5	0,5	4	8	12,25	0,25	2	10
Тема 10. Формування в танцювальній діяльності тілесного мислення та розуміння взаємозв'язків тіла за методикою Інгрена Бартенієфф	31	1	10	20	24,5	0,5	4	20
Разом за розділом 4	43,5	1,5	14	28	36,75	0,75	6	30
Тема 11. Вивчення учбових комбінацій сучасного танцю	16		6	10	14		2	12
Тема 12. Вивчення танцювальних етюдів	16		6	10	14		2	12
Разом за розділом 5	32		12	20	28		4	24
Разом за семестр	150	6	44	10 0	150	2	20	128
Тема 13. Напрями, стилі, види сучасної хореографії	4,5	0,5		4	4,25		0,25	4
Тема 14.Класифікація	6,5	0,5		6	4,25		0,25	4

напрямів сучасної хореографії								
Разом за розділом 5	11	1		10	8,5		0,5	8
Тема 15. Мета та принципи побудови уроку сучасний танець	4,5	0,5		4	4,25	0,25		4
Тема 16. Розділи уроку сучасний танець, їх спів розмірність та призначення в залежності від етапів навчання	4,5	0,5		4	4,25	0,25		4
Тема 17. Добір музичного матеріалу до занять з сучасного танцю.	4,5	0,5		4	4,25	0,25		4
Разом за розділом 7	13,5	1,5		12	12,75	0,75		12
Тема 18. Специфічні вправи, що впливають на поглиблене відчуття власного тіла танцівника.	12,5	0,5	4	8	10,25	0,25	2	8
Тема 19. Тренувальні вправи для розвитку фізичних якостей танцівника.	12		4	8	10		2	8
Тема 20. Спеціалізовані комплекси тренувальних вправ.	10		2	8	12		2	10
Разом за розділом 8	34,5	0,5	10	24	32,25	0,25	6	26
Тема 21. Формування в танцювальній діяльності тілесного мислення та розуміння	26,5	0,5	10	16	24,25	0,25	4	20

взаємозв'язків тіла за методикою Інгрена Бартенієфф (система FB)								
Тема 22. Імпровізаційна частина уроку	14,5	0,5	8	6	18,25	0,25	2	16
Разом за розділом 9	40	1	18	22	42,5	0,5	6	36
Тема 23. Вивчення учбових й танцювальних комбінацій на середині зали	10		4	6	12		2	10
Тема 24. Вивчення танцювальних етюдів.	10		4	6	12		2	10
Разом за розділом 10	20		8	12	24		4	20
Разом за семестр	120	4	36	80	120	2	16	102
Разом за рік	270	10	80	180	270	4	36	230
Тема 25. . Вплив африканських традицій на розвиток сучасної хореографічної культури	3	1		2	2,25	0,25		2
Тема 26. Походження та розвиток жанру спірічуелз	3	1		2	2,5	0,5		2
Тема 27. Специфіка африканського танцювального мистецтва.	2,5	0,5		2	2,5	0,5		2
Тема 28. Особливості африканських ритмів	2,5	0,5		2	2,25	0,25		2
Разом за розділом 11	11	3		8	9,5	1,5		8

Тема 29. Характерні риси джазового танцю, його різновиди та особливості танцювальної лексики	2,5	0,5		2	2,5	0,25		2
Тема 30. Термінологія. Основні поняття джазового танцю	2,5	0,5		2	2,5	0,25		2
Тема 31. Групи тренувальних рухів африканського джазового танцю, їх специфічні риси та призначення	12		4	8	5		1	4
Тема 32. Комплекс тренувальних вправ джазового танцю на середині зали	16		6	10	7		1	6
Разом за розділ 12	33	1	10	22	16,5	0,5	2	14
Тема 33. Вивчення положень і позицій рук та ніг джазового танцю	8		2	6	7		1	6
Тема 34. Технічні принципи африканського джаз танцю	18		6	12	9		1	8
Тема 35. Вправи на розвиток та рухливість тулубу	14		4	10	7		1	6
Тема 36. Різновиди свінгових розгойдувань та їх функція в африканському джазовому танці	14		4	10	7		1	6
Тема 37. Опанування	20		8	12	10		2	8

основних кроків, стрибків, обертів зі зміною рівнів								
Разом за розділ 13	74		24	50	40		6	34
Тема 38. Вивчення учбових та танцювальних комбінацій афро-джазу на середині зали	16		6	10	12		2	10
Тема 39. Вивчення танцювальних етюдів афро-джаз technique	16		6	10	12		2	10
Разом за розділ 14	22		12	20	24		4	20
Разом за семестр	150	4	46	100	90	2	12	76
Тема 40. Історичні аспекти пов'язані з появою джазових танців, які належать до ери свінгу	3	1		2	5,5	0,5		5
Тема 41. Історичні умови виникнення музики, його розвиток та сучасний стан	3	1		2	5,5	0,5		5
Тема 42. Трансформація джазового танцю з побутового у сценічний вид танцю	2,5	0,5		2	5,5	0,5		5
Тема 43. Виникнення поняття класичний джаз танець	2,5	0,5		2	5,5	0,5		5
Разом за розділ 16	11	3		8	21,25	1,25		20
Тема 44. Характерні особливості, стиль та манера	2,5	0,5		2	5,25	0,25		5

бродвейського джазу								
Тема 45. Методика побудови уроку класичний джаз танець	1,25	0,25		1	5,25	0,25		5
Тема 46. Добір музичного матеріалу до занять з уроку джазового танцю	1,25	0,25		1	4,25	0,25		4
Разом за розділ 16	5	1		4	14,75	0,75		14
Тема 47. Основні принципи при виконанні рухів бродвейського джазу	6		2	4	12		2	10
Тема 48. Опанування основних кроків, обертів, стрибків бродвейського джазу	12		4	8	14		2	12
Тема 49. Опанування технікою роботи з предметами або театральним реквізитом	6		2	4	12		2	12
Тема 50. Технічні принципи характерні для класичного джаз танцю	6		2	4	12		2	12
Тема 51. Екзерсис класичного джаз танцю на середині зали	6		4	8	12		2	12
Тема 52. Кроси. Пересування в просторі	6		4	8	12		2	12

Разом за розділ 17	54		18	36	82		12	70
Тема 53. Вивчення учбових та танцювальних комбінацій на середині зали бродвейського та класичого джаз танцю	10		4	6	16		4	12
Тема 54. Вивчення танцювальних етюдів бродвейського та джазу	10		4	6	16		4	12
Разом за розділ 18	20		8	12	32		8	24
Разом за семестр	90	4	26	60	150	2	20	128
Разом за рік	240	8	72	160	240	4	40	204
Тема 55. Історичні умови становлення та формування системи танцю модерн	2,25	0,25		2	2,25	0,25		2
Тема 56. Естетика та філософія танцю модерн. Особливості викладання та виконання пластичної лексики в системі модерн танцю	4,25	0,25		4	5,25	0,25		5
Тема 57. Основні школи, та видатні педагоги-новатори, що вплинули на розвиток хореографії модерн в Західній Європі ХХст	4,25	0,25		4	5,25	0,25		5
Разом за розділ 19	10,75	0,75		10	12,75	0,75		12

Тема 58. Термінологія. Класифікація рухів, основні поняття та принципи модерн танцю	7,5	0,5	2	5	6,5	0,5	1	5
Тема 59. Використання різноманітних систем у підготовчому етапі вивчення модерн танцю	5,25	0,25		5	5,25	0,25		5
Тема 60. Методика побудови уроку танцю модерн	7,5	0,5	2	5	6,5	0,5	1	5
Тема 61. Техніка дихання та принципи її з'єднання з рухами модерн танцю	9		4	5	7		2	5
Разом за розділ 21	29,25	1,25	8	20	25,25	1,25	4	20
Тема 62. Екзерсис модерн танцю на середині зали. Техніки М. Грехем, Л. Хортонa. Flor work - вправи в партері	16		6	10	19		4	15
Тема 63. Centre work- вправи в положенні стоячи на середині зали.	16		6	10	17		2	15
Тема 64. Moving in space - пересування в просторі	16		6	10	22		2	20
Разом за розділ 21	48		18	30	58		8	50
Тема 65. Вивчення учбових й танцювальних комбінацій на	16		6	10	12		2	10

середині зали								
Тема 66. Вивчення танцювальних етюдів	16		6	10	12		2	10
Разом за розділ 22	32		12	20	24		4	20
Разом за семестр	120	2	38	80	120	2	16	102
Тема 67. Основні принципи стилю і манери виконання основних елементів технік Х. Лімона, М. Каннінгхема, Т. Браун (США)	2,5	0,5		2	4,5	0,5		4
Тема 68. Основні принципи стилю і манери виконання основних елементів технік танцю У. Форсайт, І. Кіліан, М. Ек, (Західна Європа)	2,5	0,5		2	6,5	0,5		6
Разом за розділ 23	5	1		4	11	1		10
Тема 69. Основні технічні принципи Limon technique (основи та інтерпретація)	4,5	0,5		4	6,5	0,5		6
Тема 70. Опанування тренувальних вправ floor work (фло ворк) рухів та елементів зі зміною рівнів в партер	12		4	8	10		2	8
Тема 71. Опанування тренувальних вправ centre work (центр ворк) на розвиток відчуття центру тяжіння	12		4	8	10		2	8

Тема 72. Кроки moving in space (мувінг ін спейс). Кроки, стрибки, оберти та активні просування у просторі	12		4	8	10		2	8
Тема 73. Засвоєння технік падіння та перекатів falls (фулс)	12		4	8	10		2	8
Разом за розділ 24	52,5	0,5	16	36	46,5	0,5	8	38
Тема 74. Особливості добору музичного матеріалу до супроводу уроку контемпорарі Limon technique (основи та інтепритація)	4,5	0,5		4	4,5	0,5		4
Тема 75. Методика побудови уроку контемпорарі Limon technique (інтепритація)	8		4	4	7		1	6
Разом за розділ 25	12,5	0,5	4	8	11,5	0,5	1	10
Тема 76. Вивчення учбових та танцювальних комбінацій на середині зали: техніка реліз	6		2	4	7		1	6
Тема 77. Вивчення танцювальних етюдів на координацію	6		2	4	7		1	6
Тема 78. Вивчення танцювальних етюдів на використання інерції техніки	8		4	4	7		1	6

Разом за розділ 26	20		8	12	21		3	18
Разом за семестр	90	2	28	60	90	2	12	76
Разом за рік	210	4	66	140	210	4	28	178
Тема 79. Становлення контемпорарі (Contemporary dance)	2,5	0,5		2	2,5	0,5		2
Тема 80. Провідні хореографи Contemporary dace Західної Європи та США	2,5	0,5		2	2,5	0,5		2
Разом за розділ 27								
Тема 81. Основні принципи руху контемпорарі (contemporary dance)	6		2	4	7		1	6
Тема 82. Робота із центром (куприк) та периферією (кінцівки) тулубу	6		2	4	7		1	6
Тема 83. Роли, «спіралі» (spiral), «падіння» (a fall, drop), що сприяють розслабленню м'язів тулубу	6		2	4	7		1	6
Тема 84. Баланси для знаходження найбільш ефективного й природнього руху тіла	6		2	4	7		1	6
Тема 85. Причинно- наслідковий зв'язок рухів як принцип побудови просторової комбінації Floor	6		2	2	7		1	6

work								
Тема 86. Робота над удосконаленням техніки та музичності виконання просторової комбінації Floor work	6		2	2	7		1	6
Разом за розділ 28	32		12	20	42		6	36
Тема 87. Centre work як здібність роботи в рівнях простору. Контр техніка (counter technique) на основі техніки класичного танцю	14		4	10	11		1	10
Тема 88. Знаходження опори. Опора на ладонях й стопах в портері	14		4	10	11		1	10
Тема 89. Body work в парі на дослідження впливу розміру тіла та об'єму кісток в роботі суглобів	14		4	10	11		1	10
Тема 90. Техніка виконання «ролів» (role) та падінь (drop)	14		4	10	11		1	10
Разом за розділ 30	58		16	40	44		4	40
Тема 91. Особливості добору музичного матеріалу до супроводу уроку контемпорарі (contemporary dance)	2,5	0,5		2		0,5	2	4
Тема 92. Методика								

побудови уроку contemporary dance. На основі техніки класичного танцю	8,5	0,5	4	4		0,5	2	8
Тема 93. Вивчення етюду на опанування технікою Контемпорарі (Contemporary dance)	16		6	10			2	10
Разом за розділ 30	27	1	10	16	29	1	6	22
Всього за семестр	120	2	28	80	120	2	16	102
Тема 94. Концепція тіла й танцю contemporary dance	6	1		5	9	1		8
Тема 95. Утворення простору для подій contemporary dance	6	1		5	9	1		8
Разом за розділ 31	12	2		10	18	2		16
Тема 96. Тілесно- орієнтовані практики	14		4	10	14		2	12
Тема 97. Вивчення комбінацій за принципами утворення руху contemporary dance	16		6	10	16		4	12
Тема 98. Вивчення етюду за принципами collaboration	16		6	10	16		4	12
Тема 99. Вивчення етюду за принципами group movement	16		6	10	16		4	12
Тема 100. Удосконалення техніки та музичності при виконанні	16		6	10	16		4	12

просторової комбінації з використанням віртуозних рухів								
Разом за розділ 32	78		28	50	72		12	60
Всього за семестр	90	2	28	60	90	2	12	76
Всього за рік	210	4	66	14 0	210	4	28	178
Всього за курс (4 роки)	930	26	284	62 0	930	16	124	790

VI. ЗМІСТ КУРСУ

I курс I семестр

РОЗДІЛ 1.

СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ ЯК ВИД ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА

Тема 1. Мета, завдання та методи навчання дисципліни «Сучасний танець та методика його викладання»

Вступ. Визначення та загальна характеристика сучасного танцю як виду хореографічного мистецтва. Мета та завдання курсу «Сучасний танець та методика його викладання». Предмет вивчення. Сфера застосування та специфіка викладання. Місце дисципліни в комплексі фахових дисциплін. Структура курсу, коротка характеристика розділів. Особливості вивчення курсу. Вимоги до рівня освоєння курсу. Форми звітності та контролю виконання практичної та самостійної роботи. Методика самостійної роботи студентів засвоєнні виразних засобів сучасної хореографії. Короткий анотований список літератури, кіно та відеоматеріалів до вивчення дисципліни.

Тема 2. Загальна характеристика сучасного хореографічного мистецтва Сучасний танець як вид хореографічного мистецтва.

Розвиток сучасних напрямів танцю в хореографічному мистецтві XXI ст. Роль зарубіжних майстрів танцю в розвитку нових напрямів хореографії. Пошуки нових виразальних можливостей, технічних прийомів і методик викладання сучасного танцю.

Тема 3. Загальні вимоги до проведення занять з сучасного танцю.

Сучасний танець як фактор професійної підготовки фахівців сучасної хореографії. Форми учбово-педагогічного процесу. Підходи до класифікації уроків з сучасної хореографії. Дидактична мета.

Тема 4. Термінологія. Основні поняття сучасного танцю.

Хореографічна термінологія. Необхідність знання та використання хореографічної термінології в процесі навчання. Основна переваги використання термінів в професійній діяльності. Мовне походження термінів.

Використання в сучасному хореографічному мистецтві термінів французькою та англійською мовами. Терміни, що виникли в результаті поєднання різних слів.

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТАНЦІВНИКА.

Тема 5. Фізична підготовка як розвиток фізичних якостей танцівника необхідних для успішного освоєння технік сучасного танцю.

Загальна фізична підготовка (ЗФП). Спеціальна фізична підготовка (СФП). Психомоторні фізичні здібності: координація, гнучкість, сила, швидкість, стрибучість, рівновага, витривалість. Спеціальна танцювальна фізична підготовка. Виворотність, ізоляція, координація, рухливість суглобів, гнучкість, хореографічний шаг, напрацювання балону, баланс.

Тема 6. Тренувальні вправи на розвиток сили та витривалості в системі навчання сучасному танцю

Вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки на розвиток сили основних груп м'язів і витривалість. Тренажи для виховання гнучкості в різних відділах тіла. Види, функції і місце вправ стрейтч характеру в тренувальному процесі. Основні методичні рекомендації при занятті стрейтчингом.

РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПРАВ ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ І ВДОСКОНАЛЕННЮ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ТАНЦІВНИКА.

Тема 7. Комплекси тренувальних вправ сучасного танцю на середині зали.

Мета та їх різновиди. Мета і завдання комплексу тренувальних вправ в ході вивчення предмету « Сучасний танець та методика його викладання». Місце та тривалість комплексу тренувальних вправ в структурі уроку сучасного танцю. Функції комплексу тренувальних вправ. Методичні вказівки до виконання тренувальних вправ. Базовий та специфічний комплекси тренувальних вправ. Групи та методи комплексу тренувальних вправ.

Тема 8. Базовий комплекс тренувальних вправ на середині зали, засоби та принципи навчання.

Характеристика та види базового комплексу тренувальних вправ. Розвиток основ танцювальної техніки: координація (зовнішня, внутрішня), пластика руху (природна, штучна), грамотність (виконання початкових положень, чіткість, амплітуда; відповідність характеру та стилю), музикальність (ритмічність). Група вправ, пов'язаних з постановкою дихання

(освоєння трифазного дихання). Група вправ, пов'язаних з розігрівом ніг (пальці ніг, гомілкові суглоби, колінні суглоби, тазостегнові суглоби). Група вправ, пов'язаних з розтягненням, нахилами та поворотами торсу (попереківий відділ, грудний відділ, шийний відділ). Група вправ, пов'язаних з розтягненням, проворотами, і координаційними рухами рук (плечові суглоби, ліктьові суглоби, кисті рук і пальці).

РОЗДІЛ 4.

ПРИНЦИПИ СИНХРОНІЗАЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО І ВНУТРІШНЬОГО РУХУ.

Тема 9. Соматичні практики у сучасній хореографії.

Кінезіологічне функціонування тіла Р.Лабана. Основи Бартенієфф у системі аналізу рухів Лабана

Тема 10. Формування в танцювальній діяльності тілесного мислення та розуміння взаємозв'язків тіла за методикою Інгрэнд Бартенієфф

- загальні тілесні зв'язки:
 - зв'язок з диханням (як клітинне, так і легеневе дихання, що впливає на виразність руху);
 - центральнo-дистальний зв'язок (пупкове випромінювання, включаючи основну пульсацію);
 - зв'язок голова-хвіст (спінальний – що лежить в основі ротового та перед спінального);
 - верхній-нижній зв'язок (гомологічне);
 - зв'язок половина тіла (гомолатеральна);
 - крос-боковий або перехресний зв'язок (контра-бічна)
- вправи в яких досліджуються основні рухові концепції тіла - «Базова шістка»:
 - ліфти (підтяжка) стегна (досліджує згинання та розгинання стегна, а також ритм руху таза-стегна);
 - сагітально-тазове зміщення (досліджує зміщення вперед/назад у просторі з акцентом на використання основної підтримки та з'єднання підколінного сухожилля);
 - латеральне тазове зрушення (досліджує поперечні зміщення ваги з акцентом на використання ланцюга аддукторів (внутрішньої ноги) нижньої частини тіла);
 - половина тіла (досліджує рухливість з одного боку, а стабілізується з іншого);
 - діагональ до колінного суглоба (досліджує поступове зустрічне обертання хребта, обертання стегнових суглобів і діагональний малюнок через тулуб);

-кола рук (вивчають для лопатки плечові ритми, градуйоване обертання плечових суглобів і відстеження руху очей»

РОЗДІЛ 5.

ПРАКТИЧНЕ ЗАСВОЄННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ТЕХНІК ТІЛЕСНОГО МИСЛЕННЯ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ТІЛА

Тема 11. Вивчення учбових комбінацій сучасного танцю.

Послідовність вивчення танцювальної комбінації:

- практичний показ в повільному темпі;
- музичний розклад комбінації;
- пояснення про особливості виконання рухів;
- розбір складних моментів;
- запобігання найбільш розповсюджених помилок;
- виконання в повільному, потім в потрібному темпі;
- відпрацювання техніки виконання рухів;
- просторове рішення комбінації;
- робота над манерою виконання.

Танцювальні комбінації. будуються по класичній схемі, але мають свої особливості

- Port de bras В цій комбінації можуть бути положення тулубу – curve вперед, вбік, arch. Використання принципу Contraction – Release. Положення flat back , витягіння side stretch, нахил deep body bend. Bode rolls – roll down, roll up, скручування тулубу twist. Decalle – зміщення тазу вбік при утриманні всіх інших частин тіла у вертикальній вісі. Drop-recover - падіння та відновлення (весь тулуб, до сонячного сплетіння, голова, вся рука, до ліктя, кисть). Додаються позиції рук. Комбінація ускладнюється за рахунок використання ракурсів, рівнів ,темпів.

Тема 12. Вивчення танцювальних етюдів

Танцювальний етюд будується на основі вивчених танцювальних комбінацій за законами хореографічної драматургії, має певний образ, на обрану музичну композицію. Використовується лексика сучасного танцю з використанням партерної техніки, стрибків, обертів, повноцінному переміщенню у просторі, зі зміною темпу, може включати імпровізацію студентів, мати певний драматургічний розвиток.

І курс II семестр

РОЗДІЛ 6.

РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ

Тема 13. Напрями, стилі, види сучасної хореографії.

Хореографічний напрям як сукупність найпоказовіших стильових характеристик. Хореографічний стиль. Використання терміну «техніка» в сучасній хореографії.

Тема 14. Класифікація напрямів сучасної хореографії.

Танець як вид мистецтва, танець як соціально-культурний феномен. Характеристика ознак напрямів сучасної хореографії.

РОЗДІЛ 7.

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ УРОКУ СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ

Тема 15. Мета та принципи побудови уроку сучасний танець. Специфіка планування уроку.

Мета і завдання уроку. Необхідні вимоги до проведення занять з сучасного танцю: систематичність, послідовність, наочність, активність, зв'язок теорії і практики. Термінологія. Структура уроку.

Тема 16. Розділи уроку сучасний танець, їх спів розмірність та призначення в залежності від етапів навчання.

Частини уроку, що складають заняття з предмету сучасний танець: вступна частина; тренувальні вправи; основна танцювальна частина; заключна частина. Функції, що полягають на розділи уроку та структура послідовності уроку. Відповідність тривалості частин уроку.

Тема 17. Добір музичного матеріалу до занять з сучасного танцю.

Роль музичного оформлення уроку сучасного танцю. Відповідність музичного матеріалу стилістичним особливостям та характеру виконуваного руху. Принципи роботи з музичним матеріалом. Знайомство з новими музичними композиціями. Структурний аналіз музики. Визначення темпоритмічної основи твору, його динаміки, форми і стилю. Вплив музичного матеріалу на форму, лексику і пластичну виразність танцю. Взаємозв'язок музики з жанровим розмаїттям і композиційною побудовою в навчальному процесі хореографічних творів.

РОЗДІЛ 8.

ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ НА СЕРЕДИНІ ЗАЛИ

Тема 18. Специфічні вправи, що впливають на поглиблене відчуття власного тіла танцівника.

- Центрування (правильне використання підтримки таза і черевного преса)
- Увага на роботу внутрішніх м'язів через спеціальні рухи-вправи.
- Сила тяжіння / гравітація
- Перенесення ваги, робота з опорою

Тема 19. Тренувальні вправи для розвитку фізичних якостей танцівника.

Введення гімнастичних вправ на підлозі в систему хореографічних занять. Вправи для м'язів, що сприяють утворенню міцного «м'язового

корсета», який утримує тіло у правильному положенні. Комплекси вправ, які спрямовані на розвиток певних частин опорно-рухової системи та фізичних якостей, танцівника: • вправи на розвиток виворітності, рухливості й укріплення зв'язок стопи, гомілковостопного суглобу; • вправи на розвиток виворітності і рухливості колінного і тазостегнового суглобів; • вправи на розвиток еластичності м'язів стегна; • вправи на розвиток гнучкості і укріплення м'язів спини; • вправи на розвиток рухливості плечових суглобів; • вправи на укріплення м'язів черевного пресу; • вправи на координацію рухів (моторика, релаксація); • дихальні вправи; • вправи для розвитку швидкості; • вправи для розвитку витривалості.

Тема 20. Спеціалізовані комплекси тренувальних вправ.

- Комплекси з йоги (напр., Сур'я Намаскар), вправи зі стретчингу.
- Розминка в *parterre*. Відчуття ваги частинами тіла, що залишаються на підлозі, та відчуття легкості, невагомості часин тіла, що не торкаються підлоги.
- Розминка «Port de bras» із застосуванням різних рухів тулубу (*contraction — release, drop — recover, dècalée, arch, curve, bounce, stretch, side stretch, tilt, twist.*), *body rolls* (*roll down, roll up*), *waves* (*ripple, worm, snake, dolphin*) та позиціями рук на ніг.
- імпровізація сім «центрів руху»: голова-шия, плечі, лікті, кисті, стегна (таз), коліна, ступні- *body jazz* Габрієлли Рот. Імпровізація із завданнями Gaga, що застосовуються з метою винайдення «сплячих» зон, усунення м'язових, емоційних затисків, розширення варіантів рушення, поглибленню відчуття власного тіла та фокусуванню уваги на моменти виконання.

РОЗДІЛ 9.

ПРАКТИЧНЕ ЗАСВОЄННЯ ПРИНЦИПІВ СИНХРОНІЗАЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО І ВНУТРІШНЬОГО РУХУ.

Тема 21. Формування в танцювальній діяльності тілесного мислення та розуміння взаємозв'язків тіла за методикою Інгрід Бартенієфф (система FB)

Створення взаємозв'язків «базової шістки» та загальних тілесних зв'язків з: тілом(базові тілесні рухи, фразування тіла, частини тіла), простором(розміреність,наближеність у площині, спрямованість простору), зусиллями (зусилля в часі, просторове зусилля,зусилля ваги, потік зусилля)та формою (лінійна, продовжена, плоска, кубічна, кругла, сферична, скручена, спіраль, тетраїдальна, пірамідальна).

Тема 22. Імпровізаційна частина уроку.

Імпровізаційні моменти уроку, що сприяють на поглиблене розуміння, вільного володіння принципами та прийомами системи BF.

РОЗДІЛ 10. ПРАКТИЧНЕ ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛУ УРОКУ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ.

Тема 23. Вивчення учбових й танцювальних комбінацій на середині зали.

Вивчення учбових або розгорнутих комбінацій, що охоплює низку різноманітних рухів базової хореографії сучасного танцю, а також сприяє інтенсивному складно - координаційному тренуванню.

Тема 24. Вивчення танцювальних етюдів.

Танцювальний етюд будується на основі вивчених танцювальних комбінацій, в поєднанні з композиційною побудовою, використанням різних рівнів, площин, ракурсів, напрямків, ритмічним малюнком, та може включати імпровізацію студентів.

II курс III семестр

РОЗДІЛ 11.

ВИВЧЕННЯ ЕТНІЧНИХ ФОРМ ДЖАЗОВОЇ ХОРЕОГРАФІЇ

Тема 25. Вплив африканських традицій на розвиток сучасної хореографічної культури

Історичні чинники, що призвели до трансформації танцювальної спадщини африканського народу в американському середовищі. Напрями сучасного хореографічного мистецтва, в яких можна простежити вплив африканських танцювальних традицій. Географічний розподіл і розповсюдження танцювальних традицій африканської культури у світі.

Тема 26. Походження та розвиток жанру спірічуелз

Обрядова діяльність як вид африканського мистецтва. Музика, спів і танець як невід'ємна частина ритуальних обрядів африканського народу. Релігійна музика афро-американців, що вплинула на зародження, формування і розвиток джазової культури. Музичні форми, що лягли в основу джазової музики (блюз, свінг, регтайм).

Тема 27. Специфіка африканського танцювального мистецтва

Фольклорні ритуальні танці африканського народу, пов'язані з культом предків, полюванням і землеробством, обрядом посвячення юнаків, обрядом, що символізує нове народження людини. Поліритмічне звучання музичного супроводу, що пробуджує внутрішню пульсацію тіла. Гендерні особливості афро-фольклорного танцювального мистецтва.

Тема 28. Особливості африканських ритмів

Переплетення музичних ритмів, в культурі африканських племен. Явища поліритмії та поліметрії.

РОЗДІЛ 12.

КОМПЛЕКС ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПРАВ ДЖАЗОВОГО ТАНЦЮ НА СЕРЕДИНІ ЗАЛИ

Тема 29. Характерні риси джазового танцю, його різновиди та особливості танцювальної лексики

Характерні ознаки джаз-танцю (ритмічність, динаміка, колоритність, досконала свобода і координація всіх частин тіла, імпульсна техніка, можливість імпровізації). Стилiстичні особливості джаз-танцю. Еволюція джазової музики та її вплив на лексику, техніку і народження нових напрямів джаз-танцю. Сучасні стилі джаз-танцю (Blues, Lirical, Bradway (Theatrical), Hot, Cool (Kul), Afro-jazz, Latin, Calypso, Modern jazz). Характерні особливості та відмінності стилів джаз-танцю. Провідні хореографи і виконавці джазового танцю.

Комбiнування форм і синтез різних шкіл у сучасному джаз танці: степ-джаз, джаз-балет, джаз-кабаре, джаз-музичний театр, джаз-шоу та інші. Сучасні центри з вивчення та пропаганди джаз-танцю.

Тема 30. Термінологія. Основні поняття джазового танцю

Виникнення і формування термінології джаз танцю та запозичення термінології класичного танцю. Перші теоретичні праці, та подальше систематизування методики джаз танцю.

Основні елементи, терміни, поняття джазового танцю.

1. Положення: Flat back (table top), Lay out, T-позиція, Plunshe, Hinge, Lounge, Deep lounge, Cross lounge, Stag leap, Jazz split, Bridge, Tent, Jerk knife, Frog.
2. Рухи тулубу: Contraction/release, Drop/recover, High arch, Curve, Bounce, Stretch, Side stretch, Tilt, Twist, Sundari, Swing, Thrust.
3. Стегна (hips): Ripple, Hip lift, Hip fall, Mess around, Shake, Quiver, Shimmi.
4. Ізоляція (Хвилі - waves): Roll down/roll up (body roll), Ripple, Worm, Snake, Dolphin.
5. Кроки (steps): step або jazz step, flat step, flick, kick, ball change, flick ball change, kick ball change, touch ball change, drag ball change, touch step, fan kick, Suzi Q, Shorty George, Prance, Point/flex, Brush.
6. Ходи (walks): Jazz walk, Drag (walk), Slide, Triplet, Square.
7. Стрибки (jumps): Класичні стрибки, Jump, Leap, Hop, Flash (или hatch kick) – pas de bousson, Jump over the leg(ревальтат), Jump barrel («Коза»), Coffee grinder («кофемолка»).
8. Оберти (turns): Тури в plie з ногою на passé (preparation з IV або II позиції), Pencil turn, Touch turn, Pivotte, Cocsis spin, оберт на 3-х кроках, Hinge-turn, Corkscrew-turn (штопорні).

Тема 31. Групи тренувальних рухів африканського джазового танцю, їх специфічні риси та призначення

- Група рухів, пов'язана з розслабленням м'язів рук, ніг, тулубу.

- Група рухів, пов'язана з напрацьовуванням почуття поз джазового танцю та змін позицій рук та ніг (port de brass).
- Група вправ для розвитку та рухливості хребта.
- Група рухів, пов'язана з розтягненням м'язового апарату.
- Група рухів, пов'язана з свінговим розгойдуванням ізольованих частин тіла, розслаблення та різке скидання тулубу.
- Група рухів, пов'язана з ізоляцією частин тіла.
- Група вправ, пов'язана з координацією декількох частин тіла.
- Група рухів пов'язана з перекатами та змінами рівнів.
- Група тренувальних вправ, пов'язана з просуванням у просторі (кроки примітиву, активне пересування у просторі).
- Група рухів, пов'язана з малими та великими стрибками.
- Група рухів, пов'язана з обертами.

Тема 32. Комплекс тренувальних вправ джазового танцю на середині зали

Вправи, для більш глибокого засвоєння внутрішнього почуття пози. Вправи на ізоляцію частин тіла. Вправи для хребта.

- Позиції рук характерні для джаз танцю: 8 джаз позиція, позиція V, позиція L.
- Опрацювання DEEP BODY BEND, SIDE STRETCH. Вигини торса: CURVE, ARCH, ROLL DOWN I ROLL UP.
- Опрацювання стопи «паралель» через чергування виворотних і паралельних позицій з одночасною ускладненою роботою корпусу через CONTRACTION / RELEASE, з розкриттям і закриттям корпусу, з постійною зміною рук в позиціях «джаз», свінговою роботою рук, з використанням дихання і т.д.
- Вправи свінгового характеру.
- Вправи для розслаблення хребта. Опрацювання рухів: drop u swing roll down u roll up. Торсова робота корпусу twist, twill на закріплення м'язових відчуттів спини та боків. Пульсація торса.
- З'єднання всіх можливих рухів торса (спіралей, twist, release, high release, нахили торсу в усіх напрямках) в єдині розгорнуті комбінації

РОЗДІЛ 13.

МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ БАЗОВИХ РУХІВ ДЖАЗОВОГО ТАНЦЮ

Тема 33. Вивчення положень і позицій рук та ніг джазового танцю

Різноманітність рухів та позицій рук в джазовому танці. Port de bras в джаз танці, значення його виконання для виразності і розвитку координації та органічного взаємозв'язку рухів окремих частин тіла.

Вивчення основного положення корпусу, необхідного для даного танцювального стилю: положення колапс.

Вивчення позицій ніг в положенні «стоячи» (за системою Г. Джордано):

Розподіл положення ніг: основні положення ніг, вільні положення ніг, відкриті положення ніг, закриті положення ніг, комбіновані позиції ніг.

- Перша позиція. Три варіанти: паралельне положення, аут-позиція, ін-позиція.
- Друга позиція. Три варіанти: паралельне положення, аут-позиція, ін-позиція.
- Третя позиція. Один варіант, аналогічний класичній 3-ій позиції.
- Четверта позиція. Два варіанти: аут-позиція і паралельне положення.
- П'ята позиція. Два варіанти: аут-позиція і паралельне положення.
- Вивчення положень окремих частин ніг: положення point і flex в рухах catchstep, prance, kick.

Позиції рук джазової школи.

- Кисті рук: jazz hand (джаз хенд), point hand (поінт хенд), flower hand (флауер хенд), rock hand (рок хенд), french hand (френч хенд), flex hand (флекс хенд).
- Підготовчі положення: press-position (пресс позишн)
- Позиції рук: Перша (А позиція), Друга, Третя, Четверта, Пята, Шоста, Сьома (відкрита, закрита), Восьма, Jerk position (джерк позишн).
- Додаткові позиції рук: L-position (ель позиції), Bird position (б'єод позишн), S-position (екс позишн), V-position (ві позишн).
- Єгипетські позиції: відкрита, закрита, діагональна, висока.

Тема 34. Технічні принципи африканського джаз танцю

Основні технічні принципи джаз танцю що відносяться до технік та рухів, запозичених з африканського фольклорного танцю хореографом та методистом в галузі джазового танцю Кетрін Данхем.

1. Використання в танці пози колапс.
2. Активне пересування виконавця в просторі як по горизонталі, так і по вертикалі.
3. Ізольовані рухи різних частин тіла та поліцентрія.
4. Використання ритмічно складних і синкопованих рухів.
5. Поліритмія танцю.
6. Поняття свінгового розгойдування.
7. Мультиплікація руху.
8. Комбінування і взаємопроникнення музики і танцю.
9. Індивідуальні імпровізації в загальному танці.
10. Координація.
11. Поняття імпульс.
12. Робота тулубу «ondulation» (колыхание)

Тема 35. Вправи на розвиток та рухливість тулуба

Flat back или table top (hingepозиция); Deep body bend; Side stretch; Curve (керф); Arch арка; Twist торса; Roll down и roll up; Body roll (хвиля); Contraction; Release, high release

Тема 36. Різновиди свінгових розгойдувань та їх функція в африканському джазовому танці

Свінгове покачування: свінгове покачування як вправа для розвитку рухливості окремих частин тіла, покачування окремою частиною тіла – головою, рукою, торсом, ногою, виконання вправ на свінгове покачування для розвитку тільки однієї окремої частини тіла та одночасно кількох частин (комбінована вправа). Вправи для поліпшення рухливості корпусу у положеннях: сидячи, стоячи, лежачи на підлозі. Вправи для корпусу із зміною та падінням: drop, Contraction з комбінуванням з релеве, баунс, drop, Tilt, малими та великими стрибками, обертами, demi plie и grand battements jete.

Тема 37. Опанування основних кроків, стрибків, обертів зі зміною рівнів

Напрацювання ритмічного малюнка, характерного для афро-джаз при використанні основних ходів. Flat step в поєднанні з роботою плечей, в поєднанні з «вісімкою» тазом. Виштовхуючі та обертальні рухи стегон.

Основні кроки примітиву афро джаз танцю FLAT STEP:

- з рухом тазу вперед назад при кожному кроці
- те ж з рухом тазу з боку в бік
- з напівколами тазом зліва направо при першому кроці і справа наліво при вто ром кроці
- з «вісімкою» тазом, яка виконується на два кроки
- з підйомом стегна вгору на кожен крок
- координація в різних ритмічних малюнках: кроки виконуються на кожен рахунок, таз рухається впередназад в два рази швидше
- з рухом грудної клітини уперед назад
- аналогічно рух грудної клітини з одного боку в інший
- координація з рухом рук: flex і витягування кисті на кожні два крока, кола кистями, кола передпліччям, переклади рук з позиції в позицію
- руки рухаються уздовж тіла в положенні «locomotor»
- з поворотами голови вправо на ліво
- з нахилами голови вперед назад
- з sundagi, виконуваним вперед назад
- з напівколами і колами головою свінгового характеру
- з рухом плечей вверх вниз
- з твістом плечей
- з колом плечима
- з шейком плечей
- виконання JELLY ROLL під час кроку
- з колом тазом, виконуваним на два кроки
- GRAND BATMAN з двома кроками по діагоналі

Latin walk, flat step, Suzi Q, Shorty George. Координація в різних ритмічних малюнках.

Техніка обертів на двох ногах, на одній нозі. Стрибки і оберти на місці та з пересуванням у просторі. Джаз стрибки: horse leap, stag leap, frog jump, jump barrel, розніжка.

4 групи стрибків:

- з двох ніг на дві (jump),
- з однієї на іншу з просуванням (leap),
- з однієї ноги на ту ж саму (hop),
- з двох на одну.

Виконання стрибка з акцентом вгору, вниз. Трансформація стрибка, ускладнення звикористанням падінь і підйомів, а так само з поворотами на одній нозі. Обертання: на 180 градусів з 2 позиції, 4 позиції; на 360 градусів з 2 позиції, з 4 позиції. Трикрокове обертання з релаксаційного розкриття до 2 позиції в контракцію по 6 позиції. Штопорні оберти. Піруети. Шене по діагоналі.

Відпрацьовування основних кроків (простого і потрійного). Ковзання.

РОЗДІЛ 14.

ПРАКТИЧНЕ ЗАСВОЄННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ТЕХНІК АФРО-ДЖАЗ

Тема 38. Вивчення учбових й танцювальних комбінацій афро-джаз на середині зали

Напрацювання та розвиток координації рук, ніг, корпусу та голови в учбових та розгорнутих комбінаціях в стилі афро джаз. Вдосконалення базових та технічно складно координованих рухів.

Тема 39. Вивчення танцювальних етюдів афро-джаз

Відпрацювання основних і характерних елементів афро джаз танцю. Напрацювання легкості та свободи, танцювальності та виразності під час усвідомленого виконання рухів. Робота над манерою виконання.

II курс IV семестр

РОЗДІЛ 15.

ФОРМУВАННЯ ТЕАТРАЛЬНОГО ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА

Тема 40. Історичні аспекти, пов'язані з появою джазових танців, які належать до ери свінгу

Вплив джаз-танцю на танцювальну культуру початку ХХ ст. Популярність і широке поширення танців «Чарльстон», «Блек Боттон», «Тустеп», «Біг аппл», «Шиммі», «Конго» та інших.

Тема 41. Історичні умови виникнення мюзиклу, його розвиток та сучасний стан

Формування театрального хореографічного мистецтва. Народження сценічної форми джаз-танцю. Жозефіна Беккер, Катаріна Данхем, Перль Праймес, Дональд Мак-Кейла, Метт Меттокс, Луїджі, Джек Коул, Боб Фосс, Гас Джордано. Нові форми сценічних вистав: ревію, огляду, мюзикли, шоу. Тенденції розвитку, провідні центри, школи і трупи джазового танцю.

Тема 42. Трансформація джазового танцю з побутового у сценічний вид танцю

Світове поширення джаз танцю. Уолтер Нікс, Алан Бернард, Метт Меттокс, Франк Вагнер. Джером Роббінс, Алвін Ейлі, Альберто Алонсо

Тема 43. Виникнення поняття класичний джаз танець

Синтез в балетах техніки джаз-танцю з етнічним, народним і класичним танцем. Гас Джордано – автор першого підручника з джазового танцю.

РОЗДІЛ 16.

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ УРОКУ ДЖАЗОВОГО ТАНЦЮ

Тема 44. Характерні особливості, стиль та манера бродвейського джазового танцю

Вплив одягу, взуття та театрального реквізиту на манеру і танцювальну лексику бродвеського джазу. Манера виконання кроків та позування в постановках Боба Фосса. Манера виконання стрибків та кросів Гасса Джордано. Манера та техніка обертів Метта Меттокса.

Тема 45. Методика побудови уроку класичний джаз танцю

- 1 частина Ехеґсісе джаз танцю на середині зали:
- 2 частина ІЗОЛЯЦІЯ
- 3 частина СВІНГОВІ РОЗГОЙДУВАННЯ
- 4 частина КРОСИ
- 5 частина СТРЕЙТЧІНГ

Тема 46. Добір музичного матеріалу до занять з уроку джазового танцю

Стильове різноманіття джазової музики. Еволюція джазової музики і її вплив на лексику, техніку джаз-танцю і народження нових напрямів танцю. Популярні стилі джазової музики. Роль музики, її образного та емоційного змісту для виховання виразності виконання. Мета музичного оформлення. Необхідні вимоги до музичного оформлення уроку – ясність, дохідливість, завершеність мелодій, чіткість метроритмічних формул, змістовність.

РОЗДІЛ 17.

МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ РУХІВ ДЖАЗОВОГО ТАНЦЮ

Тема 47. Основні принципи при виконанні рухів бродвейського джаз танцю

Активне просування по сценічній площі, що включає в себе кроки та біг, які комбінуються з стрибками та поворотами по прямій, а також в діагоналях. Відчуття тіла в прос-торі. Розвиток танцювальності, що дозволяє придбати манеру та стиль бродвейського джазового танцю. Вивчення комбінацій на середині «від простого до складного» Мультиплікація (multiplication), джаз-кроки, джаз-ходи (jazz walks), джаз-стрибки і обертання

Тема 48. Опанування основних кроків, обертів, стрибків бродвейського джаз танцю

Вивчення кроків без передачі центру ваги:

Tap; Beat; Slam; Ball beat (ball tap); Heel beat (heel tap); Brush; Scuffbrush; Pickup; Skid

Вивчення кроків з передачею центру ваги:

Step; Flat step; Stamp; Ball step (ballstand); Heel step (heelstand); Balldrop; Heeldrop.

Вивчення ходів бродвейського джазового танцю (jazz walks):

Flat jazz walk; Bounce jazz walk; Strut; Brush step; Harlem walk; Prance jazz walk; Hopping prance

Вивчення різновидів джазових обертань:

Walking turn трехкрокові; Трехкрокове обертання з jazz walk; Skipping turn; «напівспіраль»; «спіраль»; Outside pas de bourrée turn; Pas de bourrée-jazz turn; Jazz pirouettes

Вивчення джаз обертань в повітрі:

Nor turn; Leap turn; Jump turn; Джаз-бег (jazz run), стрибки

Особливості джаз бігу та стрибків:

Біг; Галоп; Hop; Leap; Jump; Sissonne; Skip

Джаз стрибки

Horse leap; Stag leap; Jump з підібраними до грудей ногами і collapse; Розніжка (вперед - назад); Frog jump; Leap у відкритому passe (нога від коліна відведена в сторону); Grand jete attitud croise з джаз координацією

Тема 49. Опанування технікою роботи з предметами або театральним реквізитом

Капелюхи, тростини, повітряні кулі, парасолі, віяла, спідниці, прапори, стрічки.

Тема 50. Технічні принципи характерні для класичного джаз танцю

Особливості пластики, стилю і манери виконання класичного джаз-танцю. Зміна динаміки виконання, комбінування повільного руху на різкий перехід до швидкого руху. Комбінування виворотних та паралельних позицій ніг.

Тема 51. Exercise джаз танцю на середині зали

Визначення мети і завдання Exercise джаз танцю. Урахування при складанні комбінацій Exercise доцільності та раціональності м'язового навантаження. Побудова

Exercise джазового танцю:

Demi и grand plie; Battement tendu; Battement jete; Rond de jambe par terre stepp; Pas tortille adajo (battement fondu, battement developpe,; Battement releve lent); Grand battement

Тема 52. Кроси. Пересування в просторі

Комбінування джаз бігу та стрибків

Джазовий біг та horse leap, jump з підібраними до грудей ногами і COLLAPSE, FROG JUMP; Гранд жетте ан тур нан; нор та stag leap; leap; jump батерфляй; sissonne; skip; leap у відкритому passe (нога від коліна відведена в бік); grand jete attitud croise з координацією руху рук в джаз манері.

Вивчення джаз падінь. Підготовка до падінь. Методика і види падінь.

Падіння вперед на живіт:

- З випаду вперед на одну ногу.
- З півпальців, через розтяжку і нахил корпусу вперед.
- Падіння вперед на спину:
- З «стоячи» через глибоке присідання з допомогою рук.
- З «стоячи» через коліна за допомогою рук.
- Roll вперед через плечі (з будь-якого положення).
- Падіння в сторону:
- З положення «стоячи» через коліна і стегно.
- З положення «стоячи» з поштовхом стегна за допомо-
- гою рук.

Вивчення більш складних стрибків і падінь. Всі вивчені стрибки виконуються з collapse і поліцентричною координацією: з рухом голови, плечей, грудної клітки і pelvis.

РОЗДІЛ 18.

ПРАКТИЧНЕ ЗАСВОЄННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ТЕХНІК ДЖАЗОВОГО ТАНЦЮ

Тема 53. Вивчення учбових й танцювальних комбінацій бродвейського та класичного джаз танцю на середині зали

Напрацювання та розвиток координації рук, ніг, корпусу та голови в учбових та розгорнутих комбінаціях бродвейського джазового танцю. Вдосконалення базових та технічно складно координованих рухів.

Тема 54. Вивчення танцювальних етюдів бродвейського та класичного джаз танцю

Набувати легкості та свободи, танцювальності та виразності під час усвідомленого виконання рухів.

III курс V семестр

РОЗДІЛ 19.

МОДЕРН ТАНЕЦЬ ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД ПЛАСТИЧНО-ХОРЕОГРАФІЧНОЇ МОВИ

Тема 55. Історичні умови становлення та формування системи модерн танцю

Танець модерн як певна танцювальна система. Сфера вживання танцю модерн: балет, драматичні спектаклі, театр танцю.

Тема 56. Естетика та філософія танцю модерн.

Особливості викладання та виконання пластичної лексики в системі модерн танцю

Філософія танцю, використання медитативних практик. Використання в методиці вчення елементів з системи йоги. Необхідна міра духовної свободи. Дихання як необхідна якість при виконанні елементів танцю модерн. Використання системи пілатес на підготовчому етапі процесу вчення. Сильний внутрішній імпульс під час виконання. Contraction як джерело енергії виконавця. Паралельні позиції у поєднанні з розгорнутими позиціями. Переміщення в просторі. Естетичне значення «падінь» й «перекагів».

Тема 57. Основні школи та видатні педагоги-новатори, що вплинули на розвиток хореографії модерн в Західній Європі ХХ ст.

Айседора Дункан – основоположник вільного танцю. Рудольф фон Лабан і його система «вільного танцю» й система запису танцю лабанотация. Мері Вігман і послідовники експресивного танцю. Доріс Хамфрі, Чарльз Вейдман, Хосе Лімон, Пол Тейлор, їх роль в становленні і розвитку танцю модерн. Виникнення нових шкіл танцю модерн на сучасному етапі.

РОЗДІЛ 20.

КОМПЛЕКС ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПРАВ ТА БАЗОВІ РУХИ В СИСТЕМІ МОДЕРН ТАНЦЮ

Тема 58. Термінологія. Класифікація рухів, основні поняття та принципи модерн танцю

- FLOORWORK (вправи в партері):
- положення корпусу, рук, ніг і голови
- розслаблення, дихання
- stretch (розтягнення) м'язів спини, бічних м'язів, рук, ніг
- stretch (розтягнення) хребта
- sidestretch (бічні розтягнення)
- позиції ніг

- позиції рук
- contraction в основних позиціях
- release у всіх позиціях
- curve, arch
- point, flex
- вправи для стопи з витягуванням ніг вперед, убік
- закrestна позиція в нижньому й середньому рівнях
- варіанти відкриття ноги для переходу з позиції в позицію
- відкриті і закриті пози
- falls (падіння)
- варіанти перекочувань на спині і на сідницях
- grand battement jete в положенні лежачи на спині, боці, животі
- de'veloppe лежачи на спині, боці, животі
- CENTRE WORK:
- постановка корпусу, позиції ніг, рук
- curve, arch
- спіральне положення корпусу
- releve
- plie
- rond dejamb par terre (у спіральному положенні корпусу) по комірній і паралельній позиціях
- stretch
- battement tendu (з перенесенням ваги на дві ноги)
- battement releve'lent з виконання contraction
- tilt
- MOVING IN SPACE (переміщення в просторі):
- переміщення по діагоналі (виконуються за напрямком і спиною до напрямку руху).
- triplet.
- кроки, біг.
- падіння, перекочування.
- біг на місці, із зміною напрямку.
- стрибки на місці по всіх позиціях, по паралельних та розгорнутих позиціях.
- saute (cote) - з двох ніг на дві.
- jump (джамп) - на двох ногах.
- leap (ліп) - з однієї ноги на іншу.
- комбінування.
- прості танцювальні комбінації.

Тема 59. Використання різноманітних систем у підготовчому етапі вивчення модерн танцю

Компаративний аналіз відео матеріалу різних технік модерн танцю Марти Грехем, Лестера Хортонна. Інтепритація технік М. Грехем, Л. Хортонна сьогодні.

Тема 60. Методика побудови уроку танцю модерн

Завдання уроку. Термінологія. Структура уроку: вправи на підлозі, на колінах, вправи на середині, пересування в просторі. Відповідність тривалості частин уроку. Темп, характер рухів, їх функціональне призначення. Методика вивчення рухів. Правила виконання: основні етапи вивчення рухів, можливі поєднання з іншими рухами і поступове ускладнення виконання (відповідно завданням). Характер музичного супроводу. Приклади найбільш поширених помилок у виконанні рухів і їх корекція.

Тема 61. Техніка дихання та принципи її з'єднання з рухами модерн танцю

Грудне дихання (міжреберне) – при якому піднімається і розширюється грудна клітка, а ключиці, плечі і живіт залишаються на місці, в диханні бере участь центральна частина легенів.

Черевне дихання (діафрагмальне) – вид дихання, вважається найкориснішим. При черевному диханні піднімається вперед стінка живота, тому що діафрагма, при глибокому диханні зміщує внутрішні органи вниз живота. Під час черевного дихання повітрям наповнюється середня і нижня частина легенів. Таке дихання вважається природним, при якому витрачається мінімум зусиль при максимальному збагаченні киснем.

Нижнє дихання як основа дихального масажу для аккумуляції енергії, активізації роботи внутрішніх органів.

Дихальна опора – внутрішнє, фізичне відчуття, при якому злагодженими і одночасними діями діафрагми, косих м'язів живота, м'язів попереку, всіх інших м'язів і сухожиль які беруть участь в повному черевному диханні створюється постійна позиція вільного, глибокого вдиху і залишається такою при затримці дихання і головне – при виконанні руху на видиху. Опора як відчуття вдиху на видиху саме під час руху.

РОЗДІЛ 21.

**ОСВОЄННЯ ТЕХНІК ТА МЕТОДИК ВИКОНАННЯ ПРОВІДНИХ ПЕДАГОГІВ
МОДЕРН ТАНЦЮ**

Тема 62. Exercise модерн танцю на середині зали. Техніки М. Грехем, Л. Хортонна.

FLOOR WORK – вправи в партер

Принципи руху «котити куб» за технікою Марти Грехем. Лінійність техніки Лестера Хортон. Інтерпретація технік М. Грехем, Л. Хортон.

FLOOR WORK (вправи в партер)

- Захрестна позиція.
- Варіанти відкриття ноги для переходу з позиції в позицію 11, відкриті і закриті пози.
- Перегини корпусу.
- Release 4-й позиції.
- Tabletop 4-ой у партерній позиції / розгорнутій позиції.
- Положення arabesque і attitude у партері.
- Contraction в позиції second з flex колін і стоп (почергово / разом).
- Contraction в положенні лежачи в поєднанні зі спіраллю, з відривом від підлоги, підніманням спини до діагонального положення.
- Рухи стопи з одночасним підніманням ноги на повітря 45', 90' (вперед і в бік) в положенні сидячи.
- Slide на спину з положення сидячи, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі з паралельної позиції.

ВПРАВИ НА КОЛІНАХ

- plie по паралельній позиції з використанням різних положень рук.
- curve, arch.
- falls.

Тема 63. centre work – вправи в положенні стоячи на середині зали

- виконання arch з одночасним releve
- the flat back
- the primitiv squat descent
- natural second with high pfrflllel arms
- lateral position
- flat back right side
- the high lateral
- the lateral-t
- lateral-t with releve
- low lateral-t
- the back- t
- the stag positi
- front tabl position
- side table position
- the egyptian walk
- closed egyptian
- the coccyx flat bbalance

- coccyx balance with extended legs
- strike position
- forward and side lunges
- fortification number 4 – forward lunge weith lateral, and side lunge with flat back forward
- the cross lunge
- first stage of hinge
- second stage
- third stage of hinge
- hinge could progress into back slide
- the figure four
- the roll down
- flat back with plie
- flat back with low diagonal
- flat back
- back bend

ПОЄДНАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ

- нахил flatback вперед на прямих ногах і в поєднанні з plie.
- падіння в бік з положення стоячи.
- contraction з переходом з 2-ї розгорнутої в паралельну, з обертом корпусу на 90 градусів і plie.
- перенесення ваги корпусу з ноги на ногу, використовуючи позу arabesc.
- rond de jamb parterre з просуванням вперед / назад за розгорнутими позиціями .
- battement developpe, brush rond
- grand battement з положення випаду.

Тема 64. MOVING IN SPACE – пересування в просторі.

Triplet в напівоберті, просуваючись вперед обличчям і спиною, і в walking turn (повний пірует).

- Комбінування
- Переміщення бічними кроками, виконуючи curve, arch.
- Бічні переміщення по діагоналі, використовуючи позу ecarte, нога піднімається на 45 і 90 градусів.
- Arabesque, lay out.
- біг стрімкий у plie у поєднанні з arch.

СТРИБКИ

- LEAP з однієї ноги на іншу, просуваючись вперед;
- На одній нозі, з «відбиттям» робочою ногою (flex, point);
- З двох на одну з розворотом на 90 градусів;
- PASE'CHAPPE' (з паралельної позиції в другу розгорнуту);

- PASCHASSC' в сторону, вперед.
ВЕЛИКІ СТРИБКИ
- Нор з використанням відкритих і паралельних позицій.
- TILT у положенні пози ecarte' вперед і назад.
- Падіння вліво / вправо через PASCHASSC' в бік.

РОЗДІЛ 22.

ПРАКТИЧНЕ ЗАСВОЄННЯ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ МОДЕРН ТАНЦЮ

Тема 65. Вивчення учбових й танцювальних комбінацій на середині зали

Принципи утворення комбінацій заснована на принципах утворення руху за інтерпретацією технік М. Грехем Л. Хортон. Логіка «котити куб» для продовження руху за М. Грехем спирається на використання ближнього до центру тулубу суглоба. Лінійність техніки Л. Хортон базується на геометрії використання прямих кутів та продовжує ускладнення у відхиленні тулубу від вертикальної вісі.

Тема 66. Вивчення танцювальних етюдів

Інтерпретація технік М. Грехем та Л. Хортон дає тенденцію до вивільнення кінцівок і тулубу при виконанні класичних елементів модерн танцю. Вимагає координації, стійкості й витривалості. Музичний супровід може включати твори класичної спадщини та твори сучасних композиторів. Опрацювати витягненість допоможе звучання смичкових інструментів.

III курс VI семестр

РОЗДІЛ 23.

ПОСТМОДЕРНИЙ ТАНЕЦЬ, ЕТАПИ РОЗВИТКУ

Тема 67. Основні принципи стилю і манери виконання основних елементів технік Х. Лімона, М. Каннінгхем, Т. Браун (США)

Використання законів фізики Хосе Лімоном. Використання розгорнутих позицій ніг, постановка тулубу та загальні принципи техніки Мерса Каннінгхема. Використання інерції в техніці групових підтримок Триші Браун.

Тема 68. Основні принципи стилю і манери виконання основних елементів технік танцю

М. Бежар, У. Форсайт, І. Кіліан, М. Ек, (Західна Європа). Геометрія та виникнення руху в будь якій частині тіла в танці Уільяма Форсайта; синтез сучасного танцю з балетним мистецтвом Іржи Кіліан; схильність до цитати і пародії, близькість до театру абсурду та психологія руху Маца Ека.

РОЗДІЛ 24.

МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПРАВ НА СЕРЕДИНІ ЗАЛИ

Тема 69. Основні технічні принципи LIMONTECHNIQUE (основи та інтерпретація)

Основні поняття руху, які лежать в основі «мови» або стилю Limontechnique засновані на використанні законів фізики. Рух будується на формуванні таких принципів:

- alignment (вирівнювання)
- successional (спадкоємність, послідовний рух)
- opposition (опозиція, протидія)
- potential and kinetic energy (потенціальна та кінетична енергія)
- fall (падіння)
- weight (вага)
- recovery (відновлення)
- rebound (відскік)
- removal (відсторонення)
- isolations (ізоляція)
- взаємозв'язок руху і дихання
- levels (рівні). види levels

Тема 70. Опанування тренувальних вправ floor work рухів та елементів зі зміною рівнів в партер

Падіння як повне звільнення м'язів; прийняття сили тяжіння, коли тіло знаходиться в стані вільного падіння і його вага стає рівною нулю.

ПРИНЦИПИ РУХУ:

- softening of falling (пом'якшення падіння)
- lengthening of motion (подовження руху)
- use of weight (використання ваги)
- work with weight (робота з вагою)

ВИДИ РУХУ:

- roll-blotting paper (промокашка) з положення embryo (ембріон) на колінах
- roll-blotting paper (промокашка) з положення embryo (ембріон) на спині
- roll не торкаючись кінцівками підлоги з положення embryo (ембріон) на колінах
- roll-blotting paper (промокашка) з положення embryo (ембріон) на спині не торкаючись руками підлоги
- roll-fold. просування через бокове приведення ніг до тулубу до складки «щучка» та перенос тулубу на протилежний бік через півколо (зміна ракурсу на протилежний при збереженні напрямку руху)
- skidding on a foot - ковзання на двох стопах в положенні угруповання з опорою на одну руку збоку в підлогу, форс вільною рукою (перенаправлення напрямку руху)

- skidding on a shin - ковзання з гомілки на гомілку в положенні угруповання з опорою на одну руку збоку в підлогу, форс вільною рукою (перенаправлення напрямку руху)
- skidding on feet and hands в положенні fold по напів колу чи по колу
- spiral за ногою з положення лежачи
- spiral за ногою з положення планка
- spiral за центром з положення планка
- spiral за ногою з положення угруповання
- spiral за головою з положення угруповання
- flight of (політ) з опорою на підлогу
- flight above (політ над)

Тема 71. Опанування тренувальних вправ centre work на розвиток відчуття центру тяжіння

- OPPOSITION (протидія) як виражене натягіння
- FEASANCE OF SWINGS (вчинення гойдалок) як опора на зустрічний потік повітря
- OFF-CENTER TURN (позацентрові повороти) як відхилення від вертикальної вісі
- PENDANTS (підвіски)

Принципу «підвіска» (тимчасова зупинка) допомагає поняття суспензії (суспензія, зважений стан) як затримка у верхній точці, яка створюється на піку руху.

Базові кроки, стрибки, оберти з вивільненням тулубу. Поєднання базових елементів в міні-комбінації для координації:

- flat step – passé – flat step – developpe
- flat step в обертанні з developpe
- hip fall – taumbe – drag, pardebourre з турами
- drag- tour en dedan- tour chaine
- touch step – hingeturn
- triplet – touch turn
- triplet – pivotte з вивільненням по колу por de bras
- grand battement –стрибки – pas de bourree

ALLEGRO

Специфіка виконання стрибків у взаємодії з гравітацією, використання сили інерції. Стрибки за паралельними та розгорнутими позиціями, також з додаванням рухів тулубу.

Стрибки з просуванням та зміною напрямку redirecting (перенаправлення). Біг по паралельних позиціях, redirecting (перенаправлення).

TOURS

Обертання та зміна напрямку руху. Специфіка виконання обертів при роботі з вагою. Оберти та повороти з додаванням рухів тулубу, використанням levels.

- з іv паралельної та іv розгорнутої позицій
- з іі паралельної та іі розгорнутої позицій
- tours у великих позах – attitude, arabesque, parallel arabesque, tilt, level t, diagonall evel та інші
- tour chaîné
- інші види поворотів: renversé, fouetté, pencil turn
- кроки в повороті

Тема 72. Кроси moving in space. Кроки, стрибки, оберти та активні просування у просторі.

- triplet with swing однією рукою з відхиленням тулубу в tilt
- triplet with swing двома руками та виходом offcenter turn
- triplet pendants слідування за вагою й переходом на біг по паралельним позиціям з завершенням у велику позу attitude, arabesque, parallel arabesque
- sisson ferme із зміною напрямку redirecting/перенаправлення
- ходи за вісімкою із зміною напрямку руху та виду кроків
- ходи по колу із зміною напрямку руху, виду кроків та виконанням off-center turn
- a jump pushing away з двох ніг на одну, біг кілька кроків за рухом й weight (вагаою) вихід на jump tilt спиною на напрямом руху
- jump of tiger в нижньому рівні
- jump in a parallel with earth

Тема 73. Засвоєння технік падіння та перекатів falls при роботі в рівнях

Головна вимога комбінацій – використання ваги, контилентність, використання певного малюнка руху, різних напрямків і ракурсів, чергування імпульсних та потяглих рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, що розкривають індивідуальність виконавців.

- recovery (ввідновлення)
- rebound (відскік)
- removal (відсторонення)
- off-center turn (позацентрові повороти)

РОЗДІЛ 25.

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ УРОКУ LIMONTECHNIQUE (ОСНОВИ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ)

Тема 74. Особливості добору музичного матеріалу до супроводу уроку. Contemporary dance limontechnique (інтерпретація)

Музичний матеріал може включати як твори класичної спадщини, так твори сучасних композиторів. Для опанування контилентністю руху та аналізу

причинно-наслідкової інії утворення й розвитку руху в побудові комбінації допоможе музика з поліфонічною або циклічною побудовою.

Виконавець повинен відчувати прийом та сфокусувати на ньому внутрішню увагу.

Тема 75. Методика побудови уроку contemporary dance limontechnique (інтерпретація)

Урок побудовано за принципами руху: floor work (флоу ворк) рухів та елементів зі зміною рівнів в партер, CENTRE WORK (центр ворк) на розвиток відчуття центру тяжіння, moving in space (мувінг ін спейс) – кроки, стрибки, оберти та активні просування у просторі.

РОЗДІЛ 26.

ПРАКТИЧНЕ ЗАСВОЄННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ТЕХНІК

Тема 76. Вивчення учбових й танцювальних комбінацій на середині зали техніка реліз

ФОРМУВАННІ РУХУ ЗА ПРИНЦИПАМИ:

- alignment (вирівнювання), successional (спадкоємність, послідовний рух), opposition (опозиція, протидія)
- weight (вага), fall (падіння), recovery (відновлення), rebound (відскік)
- removal (відсторонення), isolations (ізоляція), levels (рівні).

Тема 77. Вивчення танцювальних етюдів на координацію

Вимогою виконання є свідоме вивільнення й напруження мязового апарату в координації з диханням та амплітудою руху.

Тема 78. Вивчення танцювальних етюдів на використання законів фізики.

Softening of falling (пом'якшення падіння), enghening of motion (подовження руху), use of weight (використання ваги), work with weight (робота з вагою).

IV курс VII семестр

РОЗДІЛ 27.

ПРОВІДНІ ХОРЕОГРАФИ CONTEMPORARY DANCE

Тема 79. Становлення contemporary dance

Німецький танцтеатр версії Піни Бауш став одним з джерел сучасної культури contemporary dance. П. Бауш, радикально змінюючи процес утворення вистави, емансипує перформера в танцівника, який відтепер аналізує образи і розумові штампи у власній голові.

Тема 80. Провідні хореографи Contemporary dace Західної Європи та США

Тріша Браун, Івонн Райнер, Стив Пакстон, Дебора Хей, Анна Тереза де Кеерсмакер, Саша Вальц, Сиди Ларби Шеркауи, Акрам Хан.

РОЗДІЛ 28.

РОЗПОДІЛ РУХІВ CONTEMPORARY DANCE НА ОСНОВНІ ГРУПИ

Тема 81. Основні принципи руху contemporary dance

1. Просування (поступального руху).
2. Стан покою (в якості розслаблення).
3. Жестикуляція (рух частинами тіла).
4. Елевація (підйоми, стрибки).
5. Оберти (ротація як всього тіла, так і окремих його частин).

ПОНЯТТЯ КІНЕСФЕРИ:

Тіло; Зусилля; Форма; Простір

«РУХОВІ РИТМИ» (MOVEMENT RHYTHMS), ВРАХОВУЮЧИ ЇХНІ СКЛАДОВІ:

Time (час); Weight (вага); Energy (енергія); Impulse (імпульс); Impact (удар); Swing (свінг); Rebound (пружина); Continuous (без акценту, лінія)

Тема 82. Робота із центром та периферією тулубу

Робота за імпульсом; Робота за потоком; Робота в парах, трійках, групі.

Тема 83. «Роли», «спіралі», «падіння», що сприяють розслабленню м'язів тулубу

Виконання «Роли» (role), «спіралі» (spiral), в рівнях: лежачи, з положення планка, з положення «випад»: на місці, з просуванням, в повороті.

Види «падіння»: a fall, drop

Тема 84. Баланси для знаходження найбільш ефективного й природнього руху тіла

1. Створення тренажу на прийняття ваги.
2. Створення комплексу вправ на розвиток фізичних можливостей.
3. Підготовка тіла до використання класичного Exercise з вивільненням м'язів: вивчення та виконання основних тренувальних рухів у нижньому та середньому рівнях.

Тема 85. Причинно-наслідковий зв'язок рухів як принцип побудови просторової комбінації

FLOOR WORK

Причинно-наслідковий зв'язок як зв'язок між явищами, при якому одне, як причина, при наявності певних умов породжує інше явище, зване слідством. Слідство, проведене де якою причиною, стає причиною і породжує нове слідство – причинно наслідковий зв'язок або причинний ряд.

Створення комбіції на побудову причинного ряду з використанням принципів руху:

Робота з вагою; Робота з інерцією; Робота з маніпуляціями; Energy (енергія); Impulse (імпульс); Impact (удар); Swing (свінг); Rebound (пружина); Continuous (без акценту, лінія).

Тема 86. Робота над удосконаленням техніки та музичності виконання просторової комбінації

FLOOR WORK. Усвідомлення «тут і зараз» при виконанні:

Стану покою (в якості розслаблення); Просування (поступального руху); Жестикуляція (рух частинами тіла); Елевація (підйоми, стрибки); Обертів (ротація як всього тіла, так і окремих його частин).

РОЗДІЛ 29.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ CENTRE WORK

Тема 87. Centre work як здібність роботи в рівнях простору.

Contemporary dance на основі техніки класичного танцю

Рухи з групи основних понять:

1. PLIE:

- demi-plie в i, ii, iv позиціях bounce
- grand plie в i, ii, v позиціях bounce
- demi plie на одній нозі, інша на releve bounce
- pl ie un turn ant bounce, plie soutenu
- з demi-plie в i та v позиціях port de bras, swing
- port de bras i, ii та iii форми з bounce

2. Рухи з групи BATTEMENTS:

- battement tendu:
- passe par terre з spiral
- battement tendu jete:
- battement releve lent:
- на 45* та 90* з i та v позицій у всі напрямки з port de bras, swing
- grand battement jete: з i та v позицій у всі напрямки
- battement fondu з tombe : у всіх напрямках на 45*, 90* swing
- battement developpe: у всіх напрямках на 90* та вище з виходом в port de bras v форми

3 Рухи з групи RONDS

- rond de jambe par terre en dehors et en dedans:
- demi rond de jambe par terre в паралельних та розгорнутих позиціях ніг з виконанням port de bras (згідно координаці)
- rond de jambe par terre з додатковим колом стегна
- rond de jambe par terre terre в паралельних та розгорнутих позиціях ніг з виконанням swing руками з паралельних положень, арабесків та класичних позицій рук

4. Рухи з групи TOUR

- оберти на ротацію як всього тіла, так і окремих його частин
- tour shenes tilt

- tour з port de bras
- swing як імпульс до виконання tour /tilt

Тема 88. Знаходження опори.

Опора на ладонях й стопах в партер. Утворення вертикальних опор та опор в TILT в партер. Утворення вертикальних опор та опор в TILT в парі.

Тема 89. BODY WORK в парі на дослідження впливу розміру тіла та об'єму кісток в роботі суглобів

Робота з тілом в трьох глибинах вивчення:

Шкіра (еластичність, рухливість); М'язи (еластичність, рухливість, м'якість); Кістки (об'єму кісток); Суглоби (рухливість в роботі суглобів)

Тема 90. Техніка виконання «ролів» та падінь в парі

Rolling on floor (проходження поверху); Back to back and roll (підтримувати і котити); Low table (низька опора); High table (висока опора); Hip-lift standing opposite ways (стегновий підйомник, що стоїть навпроти шляхів); Lift up to chest (підніміть вгору); Side lift (бічний підйомник)

РОЗДІЛ 30.

ПРАКТИЧНЕ ОПАНУВАННЯ ТЕХНІКОЮ CONTEMPORARY DANCE

Тема 91. Особливості добору музичного матеріалу до супроводу уроку contemporary dance

Музичне оформлення може спиратися на класичні твори, твори сучасних композиторів, ритми, шуми (як природні, так штучні й ті, які виконавець може здійснювати за допомогою кінцівок, дихання, голосу та використаних матеріалів), голоси виконавців (як то спів, діалоги), тишу.

Тема 92. Методика побудови уроку contemporary dance на основі техніки класичного танцю (інтерпретація техніки Anouk van Dijk)

Урок побудовано за принципами руху: floor work рухів та елементів зі зміною рівнів в партер, centre work на розвиток відчуття центру тяжіння, moving in space – кроки, стрибки, оберти та активні просування у просторі.

Тема 93. Вивчення етюду на опанування технікою contemporary dance

Причинно-наслідковий зв'язок (причинний ряд) як зв'язок між явищами, при якому одне явище є причиною при наявності певних умов, яка породжує інше явище, зване слідством. Робота з вагою, інерцією, маніпуляціями створюють причинний ряд у побудові комбінацій contemporary dance.

Причинно-наслідковий зв'язок рухів як принцип побудови комбінацій floor work, body work, centre work, moving in space.

Випрацювати здатність до неспланованого руху, здатність слідувати за рухом, здатність до перенаправлення руху в різних напрямках та кутах.

РОЗДІЛ 31.

ТЕОРЕТИЧНА БАЗА CONTEMPORARY DANCE

Тема 94. Концепція тіла й танцю в contemporary dance

Концепція тіла в contemporary: «соціальне тіло», «ніяке тіло», «нетілесне» в творчості М. Марен, П. Бауш, Й. Кресника, Т. Хидзиката, К. Оно, Ж. Бель, С. Вальц.

Концепція танцю в contemporary: «Танець-видовище», «танець-дослідження», «танець-гра», «танцтеатр», «танцмузей» в творчості І. Райнер, Т. Браун, С. Пекстона, А. Т. де Кеерсмейкер.

Тема 95. Утворення простору для подій contemporary dance

Творчість Уільяма Форсайта, Тіно Сегала. Феномен ізраїльського contemporary dance.

РОЗДІЛ 32.

РОЗВИТОК КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ

Тема 96. Тілесно-орієнтовані практики

Тілесно-орієнтовані практики на основі методу М. Фельднєкرایза, М. Александера.

Усвідомлення руху ускладнює координацію, посилює амплітуду. Дихання полегшує зусилля. Поглиблення розширює свідомість й творче мислення.

Тема 97. Вивчення комбінацій за принципами утворення руху contemporary dance

Усвідомлений рух на відчуття зміни акцентів, центрів, темпів, фіксацій :

- underline physical strength (підкреслення фізичної сили);
- simplification (візуальне полегшення руху).
- self-body manipulation (маніпуляції з власним тілом);
- moving an imaginary object (переміщення уявного предмета);
- manipulation of the imaginary subject (маніпуляція уявним предметом);

Усвідомлений рух на імпульс з середини:

- muscles relaxed (вивільнення м'язів);
- shaking in all elements (тряска на всіх елементах);
- movement from the joints (рух від суглобів).

Робота з геометрією та стереометрією:

- from the point (line, semicircle) з крапки (лінія, півколо);
- work with lines (робота з лініями);
- elongation of the joint (подовження суглоба);
- articulation of the limbs during the jump (артикуляція кінцівок під час стрибка).

Робота з пам'яттю:

- exit from posture and return (рух на вихід з пози і повернення в позу);
- movement on the selected part (рух за обраною частиною тіла).

Тема 98. Вивчення етюду за принципами collaboration

Розвиток кінестетичного відчуття:

- quality якість;
- intensity інтенсивність;
- duration тривалість ;
- localization локалізація.

Тема 99. Вивчення етюду за принципами group movement

- Використання моменту руху для співвідношення з партнером.
- Робота з власною вагою та вагою партнера.
- Парні рухи.

Тема 100. Удосконалення техніки та музичності при виконанні просторової комбінації з використанням віртуозних рухів

Музичний супровід може включати твори класичної спадщини, твори сучасних композиторів, етнічні мелодії, етнічні мелодії в обробці сучасних інструментів, звуки природи, шуми в утворенні виконавців.

Здібність до виконання віртуозних рухів:

- використання і слідування інерції при виконанні grand battement, grand rond із відхиленням тулубу й спіральним продовженням руху;
- усвідомлення гравітації й акумуляції в кардинальній зміні рівня: вихід в grand pirouette з вихідного положення grand plie iv п.н.,v п.н.;
- вихід на великі стрибки з нижнього рівня;
- відсутність планування й здатність до несподіваної зміни напрямку руху.

Випрацювати здатність до неспланованого руху, здатність слідувати за рухом, здатність до перенаправлення руху в різних напрямках та кутах.

ІV. ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ПЛАНІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття № 1 (Д/В – 2 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Фізична підготовка як розвиток фізичних якостей танцівника необхідних для успішного освоєння технік сучасного танцю.*

Мета вивчення: Опанування загального поняття ЗФП що застосовуються при підготовці фізичних якостей танцівника. методики виконання основних рухів комплексу тренувальних вправ в ході заняття « Сучасний танець та методика його викладання».

Загальна фізична підготовка (ЗФП). Спеціальна фізична підготовка (СФП). Психомоторні фізичні здібності: координація, гнучкість, сила, швидкість, стрибучість, рівновага, витривалість. Спеціальна танцювальна фізична

підготовка. Виворотність, ізоляція, координація, рухливість суглобів, гнучкість, хореографічний шаг, напрацювання балону, баланс.

Література:

Основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додаткова**:2;3;6;11;12;14;17;23;

Завдання:

1. Вивчення основних вихідних положень при виконанні рухів ЗФН.
2. Опанування методикою виконання базових рухів що використовуються в ЗФН.
3. Вивчення методики виконання основних рухів.
4. Вивчення класифікації за групами рухів ЗФН.

Практичне заняття № 2-3-4 (Д/В – 6 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Тренувальні вправи на розвиток сили та витривалості в системі навчання сучасному танцю*

Види, функції і місце вправ стрейтч характеру в тренувальному процесі.

Мета вивчення: Опанування тренажів на розвиток сили та витривалості.

Література:

Основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додаткова**:2;3;6;11;12;14;17;23;

Завдання:

1. Вивчення вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки на розвиток сили основних груп м'язів і витривалість.
2. Опанування методикою виконання базових рухів комплексів тренувальних вправ на розвиток сили та витривалості.
3. Вивчення тренажів для виховання гнучкості в різних відділах тіла.
4. Опанування основними методичними рекомендаціями при занятті стрейтчінгом.
5. Вивчення основними методичними рекомендаціями при занятті стрейтчінгом.

Практичне заняття № 5-6-7 (Д/В – 6 год., З/В – 4 год.)

Тема: *Комплекси тренувальних вправ сучасного танцю на середині зали. Мета та їх різновиди.*

Мета вивчення: Опанування методики виконання основних рухів комплексів тренувальних вправ в ході заняття « Сучасний танець та методика його викладання».

Література:

Основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додаткова**:2;3;6;11;12;14;17;23;

Завдання:

1. Вивчення основних положень та позицій рук, положень тулуба та голови під час тренувальних вправ.

2. Опанування методикою виконання базових рухів комплексу тренувальних вправ.
3. Вивчення методики виконання основних рухів.
4. Вивчення класифікації за групами рухів комплексу тренувальних вправ.
5. Вивчення методів, що використовуються при вивченні комплексу тренувальних вправ.
6. Робота над характером та манерою виконання рухів комплексу тренувальних вправ.

Практичне заняття № 8-9 (Д/В – 4 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Базовий комплекс тренувальних вправна середині зали, засоби та принципи навчання.*

Мета вивчення: Опанування методики виконання базового комплексу тренувальних вправ.

Література:

Основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додаткова:**2;3;6;11;12;14;17;23;

Завдання:

1. Опанування методикою виконання вправ, пов'язаних з постановкою дихання (освоєння трифазного дихання).
2. Опанування методикою виконання вправ, пов'язаних з розігрівом ніг (пальці ніг, гомілкові суглоби, колінні суглоби, тазостегнові суглоби).
3. Опанування методикою виконання вправ, пов'язаних з розтягненням, нахилами та поворотами торсу (поперековий відділ, грудний відділ, шийний відділ).
4. Опанування методикою виконання вправ, пов'язаних з розтягненням, проворотами, і координаційними рухами рук (плечові суглоби, ліктьові суглоби, кисті рук і пальці).
5. Робота над розвитком основ танцювальної техніки: координація, пластика руху, грамотність, музикальність.

Практичне заняття № 10-11 (Д/В – 4 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Соматичні практики у сучасній хореографії.*

Кінезіологічне функціонування тіла Р.Лабана. Основи Бартенієфф у системі аналізу рухів Лабана.

Мета вивчення: Опанування кінезіологічним функціонуванням тіла за технікою Лабан - Бартенієфф.

Література:

Основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додаткова:**2;3;6;11;12;14;17;23;

Завдання:

1. Вивчення принципів співвідношення внутрішніх взаємозв'язків в тілі та ефективні способи руху.

- як розвинути внутрішню силу, не вдаючись до напруги в тілі.
 - як легко міняти патерни власних рухів.
 - як зробити тіло більш проникливим і щирим, а руху більш виразними.
 - як позиціонувати тіло в часі і просторі.
 - як внутрішні зміни відображаються на тому, як людина сприймає навколишній світ і як навколишній світ сприймає його.
2. Використання візуального матеріалу, експериментальної анатомії, роботи з образами, партнерської роботи, ігри - що допоможуть поживити натхнення і рефлексії, щоб проявити унікальність танцівника.
 3. Створення власних рухових фраз та з'єднання закріпленого матеріалу з імпровізацією.

Практичне заняття № 12-13-14-15-16 (Д/В – 10 год., З/В – 4 год.)

Тема: *Формування в танцювальній діяльності тілесного мислення та розуміння взаємозв'язків тіла за методикою Інгрід Бартенієфф*

Мета вивчення: Створення власних рухових фраз та з'єднання закріпленого матеріалу з імпровізацією

Література:

Основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додавкова:**2;3;6;11;12;14;17;23;

Завдання:

1. Опанування загальних тілесних зв'язків:
 - зв'язок з диханням (як клітинне, так і легеневе дихання, що впливає на виразність руху);
 - центрально-дистальний зв'язок (пупкове випромінювання, включаючи основну пульсацію);
 - зв'язок голова-хвіст (спінальний – що лежить в основі ротового та перед спінального);
 - верхній-нижній зв'язок (гомологічне);
 - зв'язок половина тіла (гомолатеральна);
 - крос-боковий або перехресний зв'язок (контра-бічна)
2. Вивчення вправ в яких досліджуються основні рухові концепції тіла - «Базова шістка»:
 - ліфти (підтяжка) стегна (досліджує згинання та розгинання стегна, а також ритм руху таза-стегна);

- сагітально-тазове зміщення (досліджує зміщення вперед/назад у просторі з акцентом на використання основної підтримки та з'єднання підколінного сухожилля);
- латеральне тазове зрушення (досліджує поперечні зміщення ваги з акцентом на використання ланцюга аддукторів (внутрішньої ноги) нижньої частини тіла);
- половина тіла (досліджує рухливість з одного боку, а стабілізується з іншого);
- діагональ до колінного суглоба (досліджує поступове зустрічне обертання хребта, обертання стегнових суглобів і діагональний малюнок через тулуб);
- кола рук (вивчають для лопатки плечові ритми, градуйоване обертання плечових суглобів і відстеження руху очей)

Практичне заняття № 17-18-19 (Д/В – 6 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Вивчення учбових комбінацій сучасного танцю*

Мета вивчення: Опанування учбових комбінацій сучасного танцю

Література:

Основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додаткова:**2;3;6;11;12;14;17;23;

Завдання:

Завдання:

1. Послідовне вивчення танцювальної комбінації:
 - практичний показ в повільному темпі;
 - музичний розклад комбінації;
 - пояснення про особливості виконання рухів;
 - розбір складних моментів;
 - запобігання найбільш розповсюджених помилок;
 - виконання в повільному, потім в потрібному темпі;
 - відпрацювання техніки виконання рухів;
 - просторове рішення комбінації;
 - робота над манерою виконання.
2. Вивчення учбових комбінації, що будуються по класичній схемі, але мають свої особливості
 - Port de bras В цій комбінації можуть бути положення тулубу – curve вперед, вбік, arch. Використання принципу Contraction – Release. Положення flat back , витяжіння side stretch, нахил deep body bend. Bode rolls – roll down, roll up, скручування тулубу twist. Decalle – зміщення тазу вбік при утриманні всіх інших частин тіла у вертикальній вісі. Drop-recover - падіння та

відновлення (весь тулуб, до сонячного сплетіння, голова, вся рука, до ліктя, кисть). Додаються позиції рук. Комбінація ускладнюється за рахунок використання ракурсів, рівнів, темпів.

Практичне заняття № 20-21-22 (Д/В – 6 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Вивчення танцювальних етюдів.*

Мета вивчення: Опанування манери виконання та переміщення у просторі під час виконання етюдів.

Література:

Основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додаткова:**2;3;6;11;12;14;17;23;

Завдання:

1. Вивчення музичного розкладу хореографічної композиції.
2. Розбір складних моментів та відпрацювання техніки виконання рухів;
3. Робота над характером та манерою виконання фрагментів хореографічної композиції

Практичне заняття № 23-24 (Д/В – 4 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Специфічні вправи, що впливають на поглиблене відчуття власного тіла танцівника.*

Мета вивчення: Опанування методики виконання основних рухів специфічних вправ комплексу тренувальних вправ на поглиблене відчуття власного тіла танцівника..

Література:

Основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додаткова:**2;3;6;11;12;14;17;23;

Завдання:

1. Вивчення методики центрування (правильного використання підтримки таза і черевного преса)
2. Опанування концентрації уваги на роботу внутрішніх м'язів через спеціальні рухи-вправи.
3. Опанування понять сила тяжіння та гравітації..
4. Вивчення методики перенесення ваги та робота з опорою.

Практичне заняття № 25-26 (Д/В – 4 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Тренувальні вправи для розвитку фізичних якостей танцівника.*

Мета вивчення: Опанування вправами для м'язів, що сприяють утворенню міцного «м'язового корсета», який утримує тіло у правильному положенні.

Література:

Основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додаткова:**2;3;6;11;12;14;17;23;

Завдання:

1. Вивчення вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів спини.

2. Вивчення вправ на розвиток рухливості плечових суглобів.
3. Вивчення вправ на укріплення м'язів черевного пресу.
4. Вивчення вправ на координацію рухів (моторика, релаксація).
5. Вивчення вправ дихальні вправи.
6. Вивчення вправ на розвиток виворітності, рухливості й укріплення зв'язок стопи, гомілковостопного суглобу.
7. Вивчення вправ на розвиток виворітності і рухливості колінного і тазостегнового суглобів.
8. Вивчення вправ на розвиток еластичності м'язів стегна.
9. Вивчення вправ для розвитку швидкості.
10. Вивчення вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 27 (Д/В – 2 год., З/В – 1 год.)

Тема: *Спеціалізовані комплекси тренувальних вправ.*

Мета вивчення: Опанування спеціалізованого комплексу тренувальних вправ.

Література:

Основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додавкова:**2;3;6;11;12;14;17;23;

Завдання:

1. Вивчення комплексу за вибором педагога
 - Комплекси з йоги (напр., Сур'я Намаскар), вправи зі стретчингу.
 - Розминка в *parterre*. Відчуття ваги частинами тіла, що залишаються на підлозі, та відчуття легкості, невагомості часин тіла, що не торкаються підлоги.
 - Розминка «Port de bras» із застосуванням різних рухів тулубу (*contraction — release, drop — recover, décalée, arch, curve, bounce, stretch, side stretch, tilt, twist.*), *body rolls* (*roll down, roll up*), *waves* (*ripple, worm, snake, dolphin*) та позиціями рук на ніг.
 - Імпровізація сім «центрів руху»: голова-шия, плечі, лікті, кисті, стегна (таз), коліна, ступні- *body jazz* Габріелли Рот.
 - Імпровізація із завданнями Gaга, що застосовуються з метою винайдення «сплячих» зон, усунення м'язових , емоційних затисків, розширення варіантів рушення, поглибленню відчуття власного тіла та фокусуванні уваги на моменті виконання.

Практичне заняття № 28-29-30-31-32 (Д/В – 10 год., З/В – 4 год.)

Тема: *Формування в танцювальній діяльності тілесного мислення та розуміння взаємозв'язків тіла за методикою Інгрід Бартенієфф (система FB)*

Мета вивчення: Опанування методики тілесного мислення та розуміння взаємозв'язків тіла за методикою Інгрід Бартенієфф (система FB)

Література:**Основна** :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додаткова**:2;3;6;11;12;14;17;23;**Завдання:**

1. Вивчення методики створення взаємозв'язків «базової шістки» та загальних тілесних зв'язків з:
 - Тілом (базові тілесні рухи, фразування тіла, частини тіла),
 - простором (розміреність,наближеність у площині, спрямованість простору),
 - зусиллями (зусилля в часі, просторове зусилля,зусилля ваги, потік зусилля)
 - формою (лінійна, продовжена, плоска, кубічна, кругла, сферична, скручена, спіраль, тетраїдальна, пірамідальна).
2. Робота над розвитком основ танцювальної техніки new stale hip-hop dance: координація, пластика руху, грамотність, музикальність.

Практичне заняття № 33-34-35-36 (Д/В – 8 год., З/В – 2 год.)**Тема:** *Імпровізаційна частина уроку.***Мета вивчення:** Створення власних рухових фраз та з'єднання закріпленого матеріалу з імпровізацією.**Література:****Основна** :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додаткова**:2;3;6;11;12;14;17;23;**Завдання:**

1. Імпровізаційні техніки що сприяють на поглиблене розуміння, вільного володіння принципами та прийомами системи
2. Створення власних рухових фраз та з'єднання закріпленого матеріалу з імпровізацією.

Практичне заняття № 37-38 (Д/В – 4 год., З/В – 2 год.)**Тема:** *Вивчення учбових та танцювальних комбінацій на середині зали.***Мета вивчення:** Опанування танцювальних комбінацій locking dance.**Література:****Основна** :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додаткова**:2;3;6;11;12;14;17;23;**Завдання:**

1. Вивчення музичного розкладу комбінації.
2. Розбір складних моментів.
3. Відпрацювання техніки виконання рухів.
4. Просторове рішення комбінації.
5. Робота над манерою виконання.

Практичне заняття № 39-40 (Д/В – 4 год., З/В – 2 год.)**Тема:** *Вивчення танцювальних етюдів.***Мета вивчення:** Опанування манери виконання та переміщення у просторі під час виконання етюду.

Література:**Основна** :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; **додаткова**:2;3;6;11;12;14;17;23;**Завдання:**

1. Вивчення музичного розкладу хореографічної композиції.
2. Розбір складних моментів та відпрацювання техніки виконання рухів;
3. Робота над характером та манерою виконання фрагментів хореографічної композиції

II КУРС**Практичне заняття № 41-42 (Д/В – 4 год., З/В – 1 год.)****Тема:** *Групи тренувальних рухів африканського джазового танцю, їх специфічні риси та призначення***Мета вивчення:** Ознайомлення з групами рухів африканського джазового танцю.**Література:****Основна** :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова**:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;**Завдання:**

1. Вивчення класифікації за групами рухів комплексу тренувальних вправ.
2. Вивчення специфічних рис та призначення рухів африканського джазового танцю
 - Група рухів, пов'язана з розслабленням м'язів рук, ніг, тулубу.
 - Група рухів, пов'язана з напрацюванням почуття поз джазового танцю та змін позицій рук та ніг (port de brass).
 - Група вправ для розвитку та рухливості хребта.
 - Група рухів, пов'язана з розтягненням м'язового апарату.
 - Група рухів, пов'язана з свінговим розгойдуванням ізольованих частин тіла, розслаблення та різке скидання тулубу.
 - Група рухів, пов'язана з ізоляцією частин тіла.
 - Група вправ, пов'язана з координацією декількох частин тіла.
 - Група рухів пов'язана з перекатами та змінами рівнів.
 - Група тренувальних вправ, пов'язана з просуванням у просторі (кроки примітиву, активне пересування у просторі).
 - Група рухів, пов'язана з малими та великими стрибками.
 - Група рухів, пов'язана з обертами.

Практичне заняття № 43-44-45 (Д/В – 6 год., З/В – 1 год.)**Тема:** *Комплекси тренувальних вправ джазового танцю на середині зали.***Мета вивчення:** Опанування методики виконання основних рухів комплексу тренувальних вправ джазового танцю.

Література:**Основна :** 4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:** 1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;**Завдання :**

1. Опанування методикою виконання базових рухів комплексу тренувальних вправ джазового танцю.
2. Вивчення рухів, пов'язана з розслабленням м'язів рук, ніг, тулубу.
3. Вивчення рухів, пов'язана з напрацьовуванням почуття поз джазового танцю та змін позицій рук та ніг (port de brass).
4. Вивчення вправ для розвитку та рухливості хребта.
5. Вивчення методів, що використовуються при вивченні комплексу тренувальних вправ.
6. Вивчення рухів, пов'язана з свінговим розгойдуванням ізольованих частин тіла, розслаблення та різке скидання тулубу.
7. Вивчення рухів, пов'язана з ізоляцією частин тіла.
8. Вивчення вправ, пов'язана з координацією декількох частин тіла.
9. Вивчення рухів, пов'язана з малими та великими стрибками.
10. Вивчення рухів, пов'язана з обертами.
11. Вправи, для більш глибокого засвоєння внутрішнього почуття пози. Вправи на ізоляцію частин тіла.
12. Робота над характером та манерою виконання рухів комплексу тренувальних вправ.

Практичне заняття № 46 (Д/В – 2 год., З/В – 1 год.)**Тема:** *Вивчення положень і позицій рук та ніг джазового танцю***Мета вивчення:** Опанування позицій рук та ніг в джазовому танці. Характер та манера виконання.**Література:****Основна :** 4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:** 1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;**Завдання :**

1. Вивчення основного положення корпусу, необхідного для даного танцювального стилю: положення колапс.
2. Вивчення позицій ніг в положенні «стоячи» (за системою Г. Джордано):
3. Вивчення положення ніг: основні положення ніг, вільні положення ніг, відкриті положення ніг, закриті положення ніг, комбіновані позиції ніг.
4. Вивчення положень окремих частин ніг: положення point і flex в рухах catchstep, prance, kick.
5. Вивчення позиції рук джазової школи: кисті рук, підготовчі положення, позиції рук, додаткові позиції рук.

Практичне заняття № 47-48-49 (Д/В – 6 год., З/В – 1 год.)**Тема:** *Технічні принципи африканського джаз танцю*

Мета вивчення: Опанування технік та рухів, запозичених з африканського фольклорного танцю хореографом та методистом в галузі джазового танцю Кетрін Данхем.

Література:

Основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:**1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Завдання:

1. Вивчення технік та рухів джазового танцю.
2. Вивчення технік та рухів, запозичених з модерн танцю
3. Активне пересування виконавця в просторі як по горизонталі, так і по вертикалі.
4. Вивчення ізольованих рухів різних частин тіла та поліцентрія.
5. Вивчення ритмічно складних і синкопованих рухів.
6. Ознайомлення з поняттям імпульс.
7. Опанування техніки «ondulation » (колихання)

Практичне заняття № 50-51 (Д/В – 4 год., З/В – 1 год.)

Тема: *Вправи на розвиток та рухливість тулуба*

Мета вивчення: Опанування методики виконання основних рухів для розвитку та рухливості тулуба.

Література:

Основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:**1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Завдання:

1. Вивчення методики виконання рухів: flat back; deep body bend; side stretch.
2. Вивчення методики виконання рухів: curve (керф); arch арка; twist topca; roll down и roll up.
3. Вивчення методики виконання рухів: body roll (хвиля); contraction; release, high release.
4. Робота над характером та манерою виконання рухів для розвитку та рухливості тулуба
5. Опанування технікою рухів, типових для рухів для розвитку та рухливості тулуба

Практичне заняття № 52-53 (Д/В – 4 год., З/В – 1 год.)

Тема: *Різновиди свінгових розгойдувань та їх функція в африканському джазовому танці.*

Мета вивчення: Опанування методики виконання свінгових розгойдувань джазового танцю.

Література:

Основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:**1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Завдання:

1. Вивчення свінгового покачування як вправ для розвитку рухливості окремих частин тіла: покачування окремою частиною тіла – головою, рукою, торсом, ногою.
2. Вивчення вправ свінгового характеру в комбінуванні з: drop, contraction demi plie и grand battements jete.
3. Вивчення свінгового покачування одночасно кількох частин для розвитку координації.
4. Вивчення вправ свінгового характеру в комбінуванні з релеве, баунс, drop, tilt.
5. Вивчення вправ свінгового характеру для поліпшення рухливості корпусу у положеннях: сидячи, стоячи, лежачи на підлозі.
6. Вивчення вправ свінгового характеру в комбінуванні з малими та великими стрибками, обертами.
7. Робота над характером та манерою виконання рухів свінгового характеру.

Практичне заняття № 54-55-56-57 (Д/В – 8 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Опанування основних кроків, стрибків, обертів зі зміною рівнів*

Мета вивчення: Опанування методики виконання основних кроків, стрибків, обертів зі зміною рівнів характерних для афро-джаз танцю.

Література:

Основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:**1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Завдання:

1. Опанування технікою рухів, типових для афро-джаз танцю.
2. Напрацювання ритмічного малюнка, характерного для афро-джаз при використанні основних ходів.
3. Вивчення кроку flat step в поєднанні :
 - з рухом тазу вперед назад при кожному кроці; з рухом тазу
 - з боку в бік. з напівколами тазом зліва направо при першому кроці і справа наліво при вто ром кроці;
 - з нахилами голови вперед назад; з sundari, виконуваним вперед назад; з напівколами і колами головою свінгового характеру
 - в поєднанні з «вісіркою» тазом, яка виконується на два кроки; з підйомом стегна вгору на кожен крок;
 - в поєднанні з координацією в різних ритмічних малюнках: кроки виконуються на кожен рахунок, таз рухається впередназад в два рази швидше.
 - з рухом плечей вверх вниз; з твістом плечей; з колом плечима;
 - з шейком плечей;
 - step з координованими рухами рук: flex і витягування кисті на кожен два крока, кола кистями, кола передпліччям, переклади рук з позиції в позицію;

- з рухом грудної клітини уперед назад; аналогічно рух грудної клітини з одного боку в інший;
 - з роботою рук, що рухаються уздовж тіла в положенні «locomotor»;
 - з поворотами голови вправо на ліво;
4. Відпрацювання основних кроків (простого і потрійного). Ковзання.
 5. Вивчення стрибків та обертів на місці та з пересуванням у просторі.
 - Вивчення технік обертів: на двох ногах,
 - Вивчення технік обертів: на одній нозі.
 6. Вивчення jelly roll під час кроку координація в різних ритмічних малюнках.
 7. Вивчення джаз стрибки: horse leap, stag leap, frog jump, jump barrel, розніжка.
 8. Робота над характером та манерою виконання рухів, афро джаз танцю.
 9. Робота над розвитком основ танцювальної техніки афро джаз танцю

Практичне заняття № 58-59-60 (Д/В – 6 год., 3/В – 2 год.)

Тема: *Вивчення учбових й танцювальних комбінацій афро-джаз на середині зали*

Мета вивчення: Опанування танцювальних комбінацій афро-джаз dance.

Література:

Основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:**1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Завдання:

1. Напрацювання та розвиток координації рук, ніг, корпусу та голови в розгорнутих комбінаціях.
2. Вдосконалення базових та технічно складно координованих рухів.
3. Вивчення музичного розкладу комбінації.
4. Розбір складних моментів.
5. Відпрацювання техніки виконання рухів.
6. Просторове рішення комбінації.
7. Робота над манерою виконання.

Практичне заняття № 61-62-63 (Д/В – 6 год., 3/В – 2 год.)

Тема: *Вивчення танцювальних етюдів афро-джаз*

Мета вивчення: Опанування манери виконання та переміщення у просторі під час виконання етюду.

Література:

Основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:**1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Завдання:

1. Відпрацювання основних і характерних елементів афро джаз танцю.

2. Напрацювання легкості та свободи, танцювальності та виразності під час усвідомленого виконання рухів. Вивчення музичного розкладу хореографічної композиції.
3. Розбір складних моментів та відпрацювання техніки виконання рухів;
4. Робота над характером та манерою виконання фрагментів хореографічної композиції

Практичне заняття № 64 (Д/В – 2 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Основні принципи при виконанні рухів бродвейського джаз танцю*

Мета вивчення: Опанування методики виконання основних принципів при виконанні рухів бродвейського джаз танцю.

Література:

Основна : 4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:** 1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Завдання:

1. Ознайомлення з принципами та характерними рухами, що характеризують стилістичні особливості бродвейський джаз танець.
2. Вивчення поняття та специфіку активного просування по сценічній площі, що включає в себе кроки та біг які комбінуються з стрибками та поворотами по прямій, а також в діагоналях.
3. Усвідомлення відчуття тіла в просторі.
4. Розвиток танцювальності, що дозволяє придбати манеру та стиль бродвейського джазового танцю. Вивчення принципів та технічних особливостей обертів бродвейського джазу
5. Особливості манери виконання рухів бродвейського джазового танцю.

Практичне заняття № 65-66 (Д/В – 4 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Опанування основних кроків, обертів, стрибків бродвейського джаз танцю.*

Мета вивчення: Вивчення методики виконання основних кроків, обертів, стрибків бродвейського джаз танцю. **Література:**

Основна : 4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:** 1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Завдання:

1. Вивчення кроків без передачі центру ваги:
2. Tap; Beat; Slam; Ball beat (ball tap); Heel beat (heel tap); Brush; Scuffbrush; Pickup; Skid
3. Вивчення кроків з передачею центру ваги:
4. Step; Flat step; Stamp; Ball step (ballstand); Heel step (heelstand); Balldrop; Heeldrop.
5. Вивчення ходів бродвейського джазового танцю (jazz walks):
6. Flat jazz walk; Bounce jazz walk; Strut; Brush step; Harlem walk; Prance jazz walk; Hopping prance

7. Вивчення різновидів джазових обертань:
8. Walking turn трехкрокове; Трехкрокове обертання з jazz walk; Skipping turn; «напівспіраль»; «спіраль»; Outside pas de bourrée turn; Pas de bourrée-jazz turn; Jazz pirouettes
9. Вивчення джаз обертань в повітрі:
10. Hop turn; Leap turn; Jump turn; Джаз-бег (jazz run), стрибки
11. Опанування джаз бігу та стрибків:
12. Біг; Галоп; Hop; Leap; Jump; Sissonne; Skip
13. Опанування джаз стрибків
14. Horse leap; Stag leap; Jump з підібраними до грудей ногами і collapse; Розніжка (вперед - назад); Frog jump; Leap у відкритому passe (нога від коліна відведена в сторону); Grand jete attitud croise з джаз координацією

Практичне заняття № 67. (Д/В – 2 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Опанування технікою роботи з предметами або театральним реквізитом*

Мета вивчення: Ознайомлення з технікою роботи з предметами або театральним реквізитом

Література:

Основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:**1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Завдання:

1. Вивчення методики виконання рухів з предметами (за вибором викладача): Капельюхи, тростини, повітряні кулі, парасолі, віяла, спідниці, прапори, стрічки.
2. Робота над характером та манерою виконання рухів,.
3. Робота над розвитком основ танцювальної техніки роботи з предметом.: координація, пластика руху, грамотність, музикальність.

Практичне заняття № 68 (Д/В – 2 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Технічні принципи характерні для класичного джаз танцю*

Мета вивчення: Опанування принципів та методики виконання основних рухів класичного джаз танцю

Література:

Основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:**1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Завдання:

1. Вивчення основних положень та позицій рук, положень тулуба та голови.
2. Опанування методикою виконання основних кроків: зі зміною динаміки виконання, комбінування повільного руху на різкий перехід до швидкого руху.

3. Вивчення методики виконання основних рухів. Комбінування виворотних та паралельних позицій ніг.
4. Вивчення основних ходів
5. Робота над характером та манерою виконання.

Практичне заняття № 69-70(Д/В – 4 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Exercise джаз танцю на середині зали*

Мета вивчення: Опанування методики виконання Exercise джазового танцю:

Література:

Основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:**1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Завдання:

1. Вивчення Exercise джазового танцю:
2. Вивчення методики виконання Demi и grand plie.
3. Вивчення методики виконання Battement tendu
4. Вивчення методики виконання Battement jete
5. Вивчення методики виконання Rond de jambe par terre stepp
6. Вивчення методики виконання Pas tortille adajo (battement fondu, battement developpe
7. Вивчення методики виконання Grand battement
8. Робота над характером та манерою виконання
9. Опанування технікою

Практичне заняття № 71-72 (Д/В – 6 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Кроси. Пересування в просторі*

Мета вивчення: Опанування методики виконання основних рухів пересування в просторі

Література:

Основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:**1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Завдання:

1. Опанування методикою виконання основних кроків:
2. Вивчення методики виконання джазового Комбінування джаз бігу та стрибків: джазовий біг та horse leap, jump з підібраними до грудей ногами і COLLAPSE, FROG JUMP; Гранд жетте ан тур нан; нор та stag leap; leap; jump батерфляй; sissonne; skip; leap у відкритому passe (нога від коліна відведена в бік); grand jete attitud croise з координацією руху рук в джаз манері.
3. Вивчення джаз падінь. Підготовка до падінь. Методика і види падінь. Падіння вперед на живіт: з випаду вперед на одну ногу; з півпальців, через розтяжку і нахил корпусу вперед.
4. Падіння вперед на спину:з «стоячи» через глибоке присідання з допомогою рук; з «стоячи» через коліна за допомогою рук.

5. Roll вперед через плечі (з будь-якого положення).
6. Падіння в сторону: з положення «стоячи» через коліна і стегно; з положення «стоячи» з поштовхом стегна за допомогою рук.
7. Вивчення більш складних стрибків і падінь. Всі вивчені стрибки виконуються з collapse і поліцентричною координацією: з рухом голови, плечей, грудної клітки і pelvis, бігу та horse leap.
8. Вивчення методики виконання jump з підібраними до грудей ногами і collapse.
9. Вивчення методики виконання frog jump.
10. Робота над характером та манерою виконання ходів.

Практичне заняття № 73-74/ (Д/В – 4 год., З/В – 4 год.)

Тема: *Вивчення учбових й танцювальних комбінацій бродвейського та класичного джаз танцю на середині зали*

Мета вивчення: Опанування манери виконання під час виконання розгорнутих комбінацій.

Література:

Основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:**1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Завдання:

1. Напрацювання та розвиток координації рук, ніг, корпусу та голови в розгорнутих комбінаціях.
2. Вдосконалення базових та технічно складно координованих рухів.
3. Вивчення музичного розкладу комбінації.
4. Розбір складних моментів.
5. Відпрацювання техніки виконання рухів.
6. Просторове рішення комбінації.
7. Робота над манерою виконання.

Практичне заняття № 75-76. (Д/В – 4 год., З/В – 4 год.)

Тема: *Вивчення танцювальних етюдів бродвейського та класичного джаз танцю*

Мета вивчення: Опанування манери виконання та переміщення у просторі під час виконання етюдів.

Література:

Основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22; **додаткова:**1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Завдання:

1. Відпрацювання основних і характерних елементів бродвейського джаз танцю.
2. Напрацювання легкості та свободи, танцювальності та виразності під час усвідомленого виконання рухів.
3. Вивчення музичного розкладу хореографічної композиції.

4. Розбір складних моментів та відпрацювання техніки виконання рухів;
5. Робота над характером та манерою виконання фрагментів хореографічної композиції

III курс

Практичне заняття № 77 (Д/В – 2 год., З/В – 1 год.)

Тема: *Термінологія. Класифікація рухів, основні поняття та принципи модерн танцю*

Мета вивчення: Опанування класифікації рухів, основних понять та принципів модерн танцю.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Завдання:

1. Вивчення термінів FLOORWORK (вправи в партері);
2. Вивчення термінів CENTRE WORK;
3. Вивчення термінів MOVING IN SPACE (переміщення в просторі):

Практичне заняття № 78 (Д/В – 2 год., З/В – 1 год.)

Тема: *Методика побудови уроку танцю модерн*

Мета вивчення: Визначення методики побудови уроку танцю модерн.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Завдання:

1. Визначення завдань уроку модерн танцю.
2. Визначення структури уроку.
3. Визначення характеру музичного супроводу

Практичне заняття № 79-80, (Д/В – 4 год., З/В – 1 год.)

Тема: *Техніка дихання та принципи її з'єднання з рухами модерн танцю*

Мета вивчення: Опанування методики виконання основних рухів в поєднанні з диханням

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Завдання:

1. Вивчення техніки нижнього дихання.
2. Вивчення техніки дихальної опори.
3. Вивчення стрибків і падінь в поєднанні з дихальними вправами

Практичне заняття № 81-82-83-84 (Д/В – 6 год., З/В – 4 год.)

Тема: *Exercise modern танцю на середині зали. Техніки М. Грехем, Л. Хортон.*

Мета вивчення: Опанування методики виконання вправ в партер – floor work.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Завдання:

1. Вивчення позицій та переходів з позиції в позицію: захрестна позиція, варіанти відкриття ноги для переходу з позиції в позицію 11, відкриті і закриті пози.
2. Вивчення перегинів корпусу, release 4-й позиції, tabletop 4-ой у партерній позиції / розгорнутій позиції, положення arabesque і attitude у партері.
3. Вивчення вправ на колінах. • curve, arch.
4. Вивчення принципів руху «котити куб» за технікою Марти Грехем.
5. Вивчення техніки лінійності Лестера Хортон.

Практичне заняття № 84-85-86 (Д/В – 6 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Centre work – вправи в положенні стоячи на середині зали*

Мета вивчення: Опанування методики виконання вправ в положенні стоячи на середині зали - Centre work

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Завдання:

1. Вивчення методики виконання основних рухів. arch з одночасним releve, the flat back, the primitiv squat descent, natural second with high pfrfllel arms, lateral position, flat back right side, the high lateral, the lateral-t, lateral-t with releve, low lateral-t, the back- t, the stag positi, front tabl position, side table position, the egyptian walk, closed egyptian, the coccyx flat bbalance, coccyx balance with extended legs, strike position, forward and side lunges, fortification number 4 – forward lunge weith lateral, and side lunge with flat back forward, the cross lunge, first stage of hinge, second stage, third stage of hinge, hinge could progress into back slide, the figure four, the roll down, flat back with plie, flat back with low diagonal, flat back, back bend
2. Опанування технікою
3. Робота над характером та манерою виконання

Практичне заняття № 87-88-89. (Д/В – 6 год., З/В – 2 год.)**Тема:** *Moving in space – пересування в просторі.***Мета вивчення:** Опанування методики виконання пересування в просторі moving in space.**Література:****Основна :** 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;**додаткова:**4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;**Завдання:**

1. Вивчення та комбінування основних рухів. Triplet в напівоберті, просуваючись вперед обличчям і спиною, і в walking turn (повний пірует).
2. Переміщення бічними кроками, виконуючи curve, arch.
3. Бічні переміщення по діагоналі, використовуючи позу ecarte, нога піднімається на 45 і 90 градусів.
4. Arabesque, lay out.
5. біг стрімкий у plie у поєднанні з arch.
6. Опанування методикою виконання стрибків:
 - LEAP з однієї ноги на іншу, просуваючись вперед;
 - На одній нозі, з «відбиттям» робочою ногою (flex, point);
 - З двох на одну з розворотом на 90 градусів;
 - PASE'CHAPPE' (з паралельної позиції в другу розгорнуту);
 - PASCHASSC' в сторону, вперед.
7. Опанування методикою виконання великих стрибків:
 - Нор з використанням відкритих і паралельних позицій.
 - TILT у положенні пози ecarte' вперед і назад.
 - Падіння вліво / вправо через PASCHASSC' в бік.
8. Робота над характером та манерою виконання

Практичне заняття № 90-91-92. (Д/В – 6 год., З/В – 2 год.)**Тема:** *Вивчення учбових й танцювальних комбінацій модерн танцю на середині зали***Мета вивчення:** Опанування манери виконання під час виконання розгорнутих комбінацій.**Література:****Основна :** 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;**додаткова:**4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;**Завдання:**

1. Напрацювання та розвиток координації рук, ніг, корпусу та голови в розгорнутих комбінаціях.
2. Вдосконалення базових та технічно складно координованих рухів.

3. Вивчення музичного розкладу комбінації.
4. Розбір складних моментів.
5. Відпрацювання техніки виконання рухів.
6. Просторове рішення комбінації.
7. Робота над манерою виконання.

Практичне заняття № 93-94-95. (Д/В – 6 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Вивчення танцювальних етюдів модерн танцю*

Мета вивчення: Опанування манери виконання та переміщення у просторі під час виконання етюду.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Завдання:

1. Відпрацювання основних і характерних елементів бродвейського джаз танцю.
2. Напрацювання легкості та свободи, танцювальності та виразності під час усвідомленого виконання рухів.
3. Вивчення музичного розкладу хореографічної композиції.
4. Розбір складних моментів та відпрацювання техніки виконання рухів;
5. Робота над характером та манерою виконання фрагментів хореографічної композиції

Практичне заняття № 96-97. (Д/В – 4 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Опанування тренувальних та елементів зі зміною рівнів в партнер*

Мета вивчення: Опанування методики виконання вправ floor work рухів

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Завдання:

1. Опанування падіннь з повним звільненням м'язів; прийняття сили тяжіння, коли тіло знаходиться в стані вільного падіння і його вага стає рівною нулю.
2. Вивчення методики виконання принципів руху floor work:
 - softening of falling (пом'якшення падіння)
 - lengthening of motion (подовження руху)
 - use of weight (використання ваги)
 - work with weight (робота з вагою)
3. Вивчення видів руху:
 - roll-blotting paper (промокашка) з положення embryo(ембріон) на колінах

- roll-blotting paper (промокашка) з положення embryo (ембріон) на спині
- roll не торкаючись кінцівками підлоги з положення embryo (ембріон) на колінах
- roll-blotting paper (промокашка) з положення embryo (ембріон) на спині не торкаючись руками підлоги
- roll-fold. просування через бокове приведення ніг до тулубу до складки «щучка» та перенос тулубу на протилежний бік через півколо (зміна ракурсу на протилежний при збереженні напрямку руху)
- skidding on a foot - ковзання на двох стопах в положенні угруповання з опорою на одну руку збоку в підлогу, форс вільною рукою (перенаправлення напрямку руху)
- skidding on a shin - ковзання з гомілки на гомілку в положенні угруповання з опорою на одну руку збоку в підлогу, форс вільною рукою (перенаправлення напрямку руху)
- skidding on feet and hands в положенні fold по напів колу чи по колу
- spiral за ногою з положення лежачи
- spiral за ногою з положення планка
- spiral за центром з положення планка
- spiral за ногою з положення угруповання
- spiral за головою з положення угруповання
- flight of (політ) з опорою на підлогу
- flight above (політ над)

Практичне заняття № 98-99. (Д/В – 4 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Опанування тренувальних вправ centre work на розвиток відчуття центру тяжіння*

Мета вивчення: Вивчення тренувальних вправ centre work

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додааткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Завдання:

1. Вивчення методики виконання:

2. OPPOSITION (протидія) як виважене натягіння

FEASANCE OF SWINGS (вчинення гойдалок) як опора на зустрічний потік повітря

OFF-CENTER TURN (позацентрові повороти) як відхилення від вертикальної вісі

PENDANTS (підвіски)

3. Вивчення методики виконання базових кроків, стрибків, обертів з вивільненням тулубу. Поєднання базових елементів в міні-комбінації для координації:

flat step – passé – flat step – developpe

flat step в обертанні з developpe

hip fall – taumbe – drag, pardebouurre з турами

drag- tour en dedan- tour chaine

touch step – hingeturn

triplet – touch turn

triplet – pivotte з вивільненням по колу por de bras

grand battement –стрибки – pas de bourree

4. Вивчення методики виконання allegro
5. Специфіка виконання стрибків у взаємодії з гравітацією, використання сили інерції. Стрибки за паралельними та розгорнутими позиціями, також з додаванням рухів тулубу.
6. Стрибки з просуванням та зміною напрямку redirecting (перенаправлення). Біг по паралельних позиціях, redirecting (перенаправлення).
7. TOURS
8. Вивчення обертання та зміною напрямку руху. Специфіка виконання обертів при роботі з вагою. Оберти та повороти з додаванням рухів тулубу, використанням levels.

з iv паралельної та iv розгорнутої позицій

з ii паралельної та ii розгорнутої позицій

tours у великих позах – attitude, arabesque, parallel arabesque, tilt, level t, diagonall evel та інші

tour chaîné

інші види поворотів: renversé, fouetté, pencil turn

кроки в повороті

Практичне заняття № 100-101. (Д/В – 4 год., З/В – 2 год.)

Тема: Кроси moving in space.

Мета вивчення: Опанування методики виконання кроси moving in space.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Завдання:

1. Вивчення кроків, стрибків, обертів та активні просування у просторі.
triplet with swing однією рукою з відхиленням тулубу в tilt
triplet with swing двома руками та виходом offcenter turn

triplet pendants слідування за вагою й переходом на біг по паралельним позиціям з завершенням у велику позу attitude, arabesque, parallel arabesque

2. Вивчення Sisson ferme із зміною напрямку redirecting/перенаправлення
 - ходи за вісімкою із зміною напрямку руху та виду кроків
 - ходи по колу із зміною напрямку руху, виду кроків та виконанням off-center turn
 - a jump pushing away з двох ніг на одну, біг кілька кроків за рухом й weight (вагою) вихід на jump tilt спиною на напрямом руху
 - jump of tiger в нижньому рівні
 - jump in a parallel with earth

Практичне заняття № 102-103. (Д/В – 4 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Засвоєння технік падіння та перекатів falls при роботі в рівнях.*

Мета вивчення: Опанування технік падіння та перекатів falls.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Завдання:

1. Головна вимога комбінацій – використання ваги, контилентність, використання певного малюнка руху, різних напрямків і ракурсів, чергування імпульсних та потяглих рухів, тобто використання всіх засобів танцювальної виразності, що розкривають індивідуальність виконавців.
 - recovery (ввідновлення)
 - rebound (відскік)
- removal (відсторонення)
- off-center turn (позацентрові повороти)
2. Робота над характером та манерою виконання

Практичне заняття № 104-105. (Д/В – 4 год., З/В – 1 год.)

Тема: *Методика побудови уроку contemporary dance limontechnique (інтерпретація)*

Мета вивчення: Опанування методики побудови уроку contemporary dance

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Завдання:

1. Вивчення методики побудови уроку contemporary dance .
2. Вивчення принципів руху: floor work (флоу ворк) рухів та елементів зі зміною рівнів в партер, CENTRE WORK (центр ворк) на розвиток

відчуття центру тяжіння, moving in space (мувінг ін спейс) – кроки, стрибки, оберти та активні просування у просторі.

Практичне заняття № 106. (Д/В – 2 год., З/В – 1 год.)

Тема: *Вивчення учбових й танцювальних комбінацій на середині зали техніка реліз*

Мета вивчення: Опанування манери виконання під час виконання розгорнутих комбінацій.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Завдання:

1. Вдосконалення базових та технічно складно координованих рухів:
 - alignment (вирівнювання), successional (спадкоємність, послідовний рух), opposition (опозиція, протидія)
 - weight (вага), fall (падіння), recovery (відновлення), rebound (відскік)
 - removal (відсторонення), isolations (ізоляція), levels (рівні).
3. Вивчення музичного розкладу комбінації.
4. Розбір складних моментів.
5. Відпрацювання техніки виконання рухів.
6. Просторове рішення комбінації.
7. Робота над манерою виконання.

Практичне заняття № 107. (Д/В – 2 год., З/В – 1 год.)

Тема: *Вивчення танцювальних етюдів на координацію*

Мета вивчення: Опанування манери виконання та переміщення у просторі під час виконання етюду.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Завдання:

1. Відпрацювання основних і характерних елементів.
2. Напрацювання легкості та свободи, танцювальності та виразності під час усвідомленого виконання рухів.
3. Напрацювання виконання зі свідомим вивільненням й напруженням м'язового апарату в координації з диханням та амплітудою руху.
4. Вивчення музичного розкладу хореографічної композиції.
5. Розбір складних моментів та відпрацювання техніки виконання рухів;
6. Робота над характером та манерою виконання фрагментів хореографічної композиції

Практичне заняття № 108-109 (Д/В – 4 год., З/В – 1 год.)**Тема:** *Вивчення танцювальних етюдів на використання законів фізики.***Мета вивчення:** Опанування манери виконання та переміщення у просторі під час виконання етюду.**Література:****Основна :** 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;**додаткова:**4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;**Завдання:**

1. Відпрацювання основних і характерних елементів.
2. Напрацювання легкості та свободи, танцювальності та виразності під час усвідомленого виконання рухів.
3. Напрацювання виконання Softening of falling (пом'якшення падіння), engthening of motion (подовження руху), use of weight (використання ваги), work with weight (робота з вагою).
4. Вивчення музичного розкладу хореографічної композиції.
5. Розбір складних моментів та відпрацювання техніки виконання рухів;
6. Робота над характером та манерою виконання фрагментів хореографічної композиції

IVкурс**Практичне заняття №110. (Д/В – 2 год., З/В – 1 год.)****Тема:** *Основні принципи руху contemporary dance.***Мета вивчення:** Опанування принципи руху contemporary dance**Література:****Основна :** 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;**Завдання:**

1. Вивчення методики виконання принципів руху contemporary dance: Просування (поступального рух).
2. Стан покою (в якості розслаблення). Жестикуляція (рух частинами тіла). Елевація (підйоми, стрибки). Оберти (ротація як всього тіла, так і окремих його частин).
3. Вивчення понять кінесфери: Тіло; зусилля; форма; простір «рухові ритми» (movement rhythms), враховуючи їхні складові: Time (час); weight (вага); energy (енергія); impulse (імпульс); impact (удар); swing (свінг); rebound (пружина); continuous (без акценту, лінія)
4. Робота над характером та манерою виконання.

Практичне заняття № 111. (Д/В – 2 год., З/В – 1 год.)**Тема:** *Робота із центром та периферією тулубу***Мета вивчення:** Опанування методикою роботи із центром та периферією тулубу.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Опанування роботою за імпульсом; робота за потоком; робота в парах, трійках, групі.
2. Вивчення методики виконання основних рухів.
3. Робота над характером та манерою виконання

Практичне заняття № 112 (Д/В – 2 год., З/В – 2 год.)

Тема: *«Роли», «спіралі», «падіння», що сприяють розслабленню м'язів тулубу*

Мета вивчення: Опанування рухів, що сприяють розслабленню м'язів тулубу.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Вивчення методики виконання основних рухів: «Роли» (role), «спіралі» (spiral), в рівнях: лежачи, з положення планка, з положення «випад»: на місці, з просуванням, в повороті.
2. Опанування технікою видів «падіння»: a fall, drop

Практичне заняття № 113. (Д/В – 2 год., З/В – 1 год.)

Тема: *Баланси для знаходження найбільш ефективного й природнього руху тіла.*

Мета вивчення: Опанування методики виконання балансів сучасного танцю.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Вивчення створення тренажу на прийняття ваги.
2. Опанування методикою виконання балансів.
3. Робота над характером та манерою виконання.

Практичне заняття № 114. (Д/В – 2 год., З/В – 1 год.)

Тема: *Причинно-наслідковий зв'язок рухів як принцип побудови просторової комбінації*

Мета вивчення: Опанування методики принципів побудови просторової комбінації.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Створення комбції на побудову причинного ряду з використанням принципів руху.
2. Вивчення робіт з маніпуляціями; Energy (енергія); Impulse (імпульс); Impact (удар); Swing (свінг); Rebound (пружина); Continuous (без акценту, лінія)

Практичне заняття № 115. (Д/В – 2 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Робота над удосконаленням техніки та музичності виконання просторової комбінації*

Мета вивчення: Вдосконалення техніки та музичності виконання просторової комбінації.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Усвідомлення «тут і зараз» при виконанні;
2. Усвідомлення стану покою (в якості розслаблення);
3. Виконання просування (поступального рух); Жестикуляція (рух частинами тіла); Елевація (підйоми, стрибки); Обертів (ротація як всього тіла, так і окремих його частин).

Практичне заняття № 116-117. (Д/В – 4 год., З/В – 1 год.)

Тема: *Centre work як здібність роботи в рівнях простору. Contemporary dance на основі техніки класичного танцю*

Мета вивчення: Вдосконалення техніки Centre work.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

Рухи з групи основних понять:

1. PLIE:

- demi-plie в i, ii, iv позиціях bounce
- grand plie в i, ii, v позиціях bounce
- demi plie на одній нозі, інша на releve bounce
- pl ie un turn ant bounce, plie soutenu
- з demi-plie в i та v позиціях port de bras, swing
- port de bras i, ii та iii форми з bounce

2. Рухи з групи BATTEMENTS:

- battement tendu:
- passe par terre з spiral
- battement tendu jete:
- battement releve lent:
- на 45* та 90* з i та v позицій у всі напрямки з port de bras, swing

- grand battement jete: з і та v позицій у всі напрямки
- battement fondu з tombe : у всіх напрямках на 45*, 90* swing
- battement developpe: у всіх напрямках на 90* та вище з виходом в port de bras v форми

3. *Рухи з групи RONDS*

- rond de jambe par terre en dehors et en dedans:
- demi rond de jambe par terre в паралельних та розгорнутих позиціях ніг з виконанням port de bras (згідно координаці)
- rond de jambe par terre з додатковим колом стегна
- rond de jambe par terre в паралельних та розгорнутих позиціях ніг з виконанням swing руками з паралельних положень, арабесків та класичеих позицій рук

4. *Рухи з групи TOUR*

- оберти на ротацію як всього тіла, так і окремих його частин
- tour shenes tilt
- tour з port de bras
- swing як імпульс до виконання tour /tilt

Практичне заняття № 118-119. (Д/В – 4 год., З/В – 1 год.)

Тема: *Знаходження опори.*

Мета вивчення: Вдосконалення техніки утворення вертикальних опор.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Вивчення методики виконання рухів з опорою на ладонях й стопах в партер.
2. Вивчення методики виконання рухів з вертикальною опорою та опор в TILT в партер. Утворення вертикальних опор та опор в TILT в парі.

Практичне заняття № 120-121. (Д/В – 4 год., З/В – 1 год.)

Тема: *Body work в парі на дослідження впливу розміру тіла та об'єму кісток в роботі суглобів*

Мета вивчення: Вдосконалення техніки дослідження впливу розміру тіла та об'єму кісток в роботі суглобів. **Література:**

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Усвідомлення роботи з тілом в трьох глибинах вивчення: Шкіра (еластичність, рухливість); М'язи (еластичність, рухливість, м'якість); Кістки (об'єму кісток); Суглоби (рухливість в роботі суглобів).

2. Робота над характером та манерою виконання.

Практичне заняття № 122-123. (Д/В – 4 год., 3/В – 1 год.)

Тема: *Техніка виконання «ролів» та падінь в парі*

Мета вивчення: Вдосконалення техніки падінь в парі. **Література:**

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Опанування методикою виконання Rolling on floor (проходження поверху);
2. Опанування методикою виконання Back to back and roll (підтримувати і котити);
3. Опанування методикою виконання Low table (низька опора); High table (висока опора);
4. Опанування методикою виконання Hip-lift standing opposite ways (стегновий підйомник, що стоїть навпроти шляхів);
5. Опанування методикою виконання Lift up to chest (підніміть вгору); Side lift (бічний підйомник)

Практичне заняття № 124-125. (Д/В – 4 год., 3/В – 2 год.)

Тема: *Методика побудови уроку contemporary dance на основі техніки класичного танцю (інтерпретація техніки Anouk van Dijk)*

Мета вивчення: Опанування побудови уроку contemporary dance на основі техніки класичного танцю. **Література:**

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Відпрацювання екзерсису на середині зали, що побудовано за принципами руху: floor work.
2. Напрацювання centre work на розвиток відчуття центру тяжіння.
3. Напрацювання moving in space – кроки, стрибки, оберти та активні просування у просторі.

Практичне заняття № 126-127-128 (Д/В – 6 год., 3/В – 2 год.)

Тема: *Вивчення етюду на опанування технікою contemporary dance.*

Мета вивчення: Опанування манери виконання та переміщення у просторі під час виконання етюду.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Відпрацювання основних і характерних елементів.
2. Напрацювання легкості та свободи, танцювальності та виразності під час усвідомленого виконання рухів.

3. Вивчення музичного розкладу хореографічної композиції.
4. Розбір складних моментів та відпрацювання техніки виконання рухів;
5. Робота над характером та манерою виконання фрагментів хореографічної композиції

Практичне заняття № 129-130. (Д/В – 4 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Тілесно-орієнтовані практики*

Мета вивчення: Опанування тілесно-орієнтовані практики на основі методу М. Фельднєкрайза, М. Александра.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Усвідомлення руху, що ускладнює координацію, посилює амплітуду.
2. Усвідомлення дихання, що полегшує зусилля
3. Поглиблення стану, що розширює свідомість й творче мислення.

Практичне заняття № 131-132-133. (Д/В – 6 год., З/В – 4 год.)

Тема: *Вивчення комбінацій за принципами утворення руху contemporary dance.*

Мета вивчення: Вдосконалення техніки та музичності виконання просторової комбінацій

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Усвідомлений рух на відчуття зміни акцентів, центрів, темпів, фіксацій :
underline physical strength (підкреслення фізичної сили);
 - simplification (візуальне полегшення руху).
 - self-body manipulation (маніпуляції з власним тілом);
 - moving an imaginary object (переміщення уявного предмета);
 - manipulation of the imaginary subject (маніпуляція уявним предметом);
2. Усвідомлений рух на імпульс з середини:
 - muscles relaxed (вивільнення м'язів);
 - shaking in all elements (тряска на всіх елементах);
 - movement from the joints (рух від суглобів).
3. Робота з геометрією та стереометрією:
 - from the point (line, semicircle) з крапки (лінія, півколо);
 - work with lines (робота з лініями);
 - elongation of the joint (подовження суглоба);

- articulation of the limbs during the jump (артикуляція кінцівок під час стрибка).
4. Робота з пам'яттю:
- exit from posture and return (рух на вихід з пози і повернення в позу);
 - movement on the selected part (рух за обраною частиною тіла).

Практичне заняття № 134-135-136. (Д/В – 6 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Вивчення етюду за принципами collaboration.*

Мета вивчення: Вдосконалення техніки та музичності виконання етюду за принципами collaboration.

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Напрацьовування розвитку кінестетичного відчуття quality якість;
2. Напрацьовування розвитку кінестетичного відчуття intensity інтенсивність;
3. Напрацьовування розвитку кінестетичного відчуття duration тривалість ;
4. Напрацьовування розвитку кінестетичного відчуття localization локалізація.

Практичне заняття № 137-138-139. (Д/В – 6 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Вивчення етюду за принципами group movement.*

Мета вивчення: Вдосконалення техніки та музичності виконання етюду за принципами group movement. **Література:**

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Використання моменту руху для співвідношення з партнером.
2. Робота з власною вагою та вагою партнера.
3. Парні рухи.

Практичне заняття № 140-141-142. (Д/В – 6 год., З/В – 2 год.)

Тема: *Удосконалення техніки та музичності при виконанні просторової комбінації з використанням віртуозних рухів.*

Мета вивчення: Вдосконалення техніки та музичності виконання просторової комбінації

Література:

Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25; **додаткова:**4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Завдання:

1. Ознайомлення з музичним супроводом який може включати твори класичної спадщини, твори сучасних композиторів, етнічні мелодії, етнічні мелодії в обробці сучасних інструментів, звуки природи, шуми в утворенні виконавців.
2. Здібність до виконання віртуозних рухів:
 - використання і слідування інерції при виконанні grand battement, grand rond із відхиленням тулубу й спіральним продовженням руху;
 - усвідомлення гравітації й акумуляції в кардинальній зміні рівня: вихід в grand pirouette з вихідного положення grand plie iv п.н.,v п.н.;
 - вихід на великі стрибки з нижнього рівня;
 - відсутність планування й здатність до несподіваної зміни напрямку руху.
3. Випрацювати здатність до неспланованого руху, здатність слідувати за рухом, здатність до перенаправлення руху в різних напрямках та кутах.

ПЛАНІ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

1 курс 1 семестр

Розділ 1.

Сучасний танець як вид хореографічного мистецтва

Тема 1. Мета, завдання та методи навчання дисципліни «Сучасний танець та методика його викладання» (Д/В – 2 год., З/В – 6 год.)

Самостійна робота студентів: засвоєння виразних засобів, характеристик та вимог сучасної хореографії.

Мета: Визначити загальну характеристику сучасного танцю як виду хореографічного мистецтва.

Завдання:

1. Визначити мету та завдання курсу «Сучасний танець та методика його викладання».
2. Розглянути вимоги до рівня освоєння курсу..
3. Вивчити необхідні терміни та поняття.
4. Записати в словник: визначення поняття «танець» «сучасний танець», теорії походження танцю.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Тема2. Загальна характеристика сучасного хореографічного мистецтва (Д/В – 2 год., З/В – 6 год.)

Самостійна робота студентів: засвоєння виразних засобів, характеристик та вимог сучасної хореографії.

Мета: Визначити роль зарубіжних майстрів танцю в розвитку нових напрямів хореографії.

Завдання:

1. Визначити основні сучасні напрями танцю в хореографічному мистецтві XXI ст.
2. Розглянути та вивчити основні групи танців первісного суспільства.
3. Вивчити нові виражальні можливості, технічних прийомів і методик викладання сучасного танцю.
4. Записати в словник: сучасні напрями танцю в хореографічному мистецтві XXI ст.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Тема 3. Загальні вимоги до проведення занять з сучасного танцю (Д/В – 3 год., З/В – 2 год.)

Самостійна робота студентів: засвоєння вимог, що стосується викладання сучасної хореографії.

Мета: Визначити загальні вимоги до проведення занять з сучасного танцю.

Завдання:

1. Визначити основні форми учбово-педагогічного процесу.
2. Розглянути сучасний танець як фактор професійної підготовки фахівців сучасної хореографії.
3. Вивчити підходи до класифікації уроків з сучасної хореографії.

Записати в словник: Дидактична мета викладання сучасної хореографії.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Тема 4. Термінологія. Основні поняття сучасного популярного танцю (Д/В – 3 год., З/В – 4 год.)

Самостійна робота студентів: Необхідність знання та використання хореографічної термінології в процесі навчання.

Мета: проаналізувати походження основних понять сучасного популярного танцю.

Завдання:

1. Визначити основні роль хореографічної термінології в процесі навчання.
2. Розглянути та вивчити основні групи танців первісного суспільства.
3. Вивчити необхідні терміни та поняття.
4. Записати в словник: визначення поняття «термін».

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Розділ 2.

Фізична підготовка і методика розвитку фізичних здібностей танцівника.

Тема 5. Фізична підготовка як розвиток фізичних якостей танцівника необхідних для успішного освоєння технік сучасного танцю. (Д/В – 10 год., З/В – 10 год.)

Самостійна робота студентів: загальна фізична підготовка як розвиток фізичних якостей танцівника

Мета: Розвиток загальної фізичної підготовки як фізичних якостей танцівника

1. Визначити мету і завдання ЗФП в ході вивчення предмету « сучасний танець та методика його викладання».
2. Розглянути психомоторні фізичні здібності: координація, гнучкість, сила, швидкість, стрибучість, рівновага, в структурі уроку сучасного танцю.
3. Вивчити групи та методи комплексу тренувальних вправ спеціальної танцювальної підготовка: Виворотність, ізоляція, координація, рухливість суглобів, гнучкість, хореографічний шаг, напрацювання балону, баланс.
4. Записати в словник: визначення базовий та специфічний комплекси тренувальних вправ.

Тема 6. Тренувальні вправи на розвиток сили та витривалості в системі навчання сучасному танцю. (Д/В – 6 год., З/В – 20 год.)

Самостійна робота студентів: Вивчення вправ на розвиток сили та витривалості в системі навчання сучасному танцю

Мета: проаналізувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки .

Завдання:

1. Визначити вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки на розвиток сили основних груп м'язів і витривалість..
2. Розглянути та вивчити види, функції і місце вправ стрейтч характеру в тренувальному процесі..
3. Вивчити необхідні тренажи для виховання гнучкості в різних відділах тіла.
4. Записати в словник: основні методичні рекомендації при занятті стрейтчінгом.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Розділ 3.

Комплекси тренувальних вправ що сприяють розвитку і вдосконаленню професійних якостей танцівника.

Тема 7. Комплекси тренувальних вправ сучасного танцю на середині зали.

Мета та їх різновиди. (Д/В – 10 год., З/В – 10 год.)

Самостійна робота студентів: роль тренувальних вправ, мета та їх різновиди.

Мета: проаналізувати різновиди комплексів тренувальних вправ сучасного танцю.

Завдання:

1. Визначити мету і завдання комплексу тренувальних вправ в ході вивчення предмету « сучасний танець та методика його викладання».
2. Розглянути та вивчити місце та тривалість комплексу тренувальних вправ
3. в структурі уроку сучасного танцю.
4. Вивчити групи та методи комплексу тренувальних вправ.
5. Записати в словник: визначення базовий та специфічний комплекси тренувальних вправ.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Тема 8. Базовий комплекс тренувальних вправна середині зали, засоби та принципи навчання (Д/В – 5 год., З/В – 6 год.)

Самостійна робота студентів: вивчення комплексу тренувальних вправна середині зали, засоби та принципи навчання

Мета: проаналізувати характеристики та види базового комплексу тренувальних вправ.

Завдання:

1. Визначити види базового комплексу тренувальних вправ.
2. Розглянути та вивчити основ танцювальної техніки.
3. Вивчити: група вправ, пов'язаних з постановкою дихання (освоєння трифазного дихання). група вправ, пов'язаних з розігрівом ніг (пальці ніг, гомілкові суглоби, колінні суглоби, тазостегнові суглоби). група вправ, пов'язаних з розтягненням, нахилами та поворотами торсу (поперековий відділ, грудний відділ, шийний відділ). група вправ, пов'язаних з розтягненням, проворотами, і координаційними рухами рук (плечові суглоби, ліктьові суглоби, кисті рук і пальці).
4. Записати в словник: визначення основ танцювальної техніки: координація (зовнішня, внутрішня), пластика руху (природна, штучна), грамотність (виконання початкових положень, чіткість, амплітуда; відповідність характеру та стилю), музикальність (ритмічність).

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Розділ 4.**Принципи синхронізації зовнішнього і внутрішнього руху.**

Тема 9. Соматичні практики у сучасній хореографії. . (Д/В – 10 год., З/В – 10 год.)

Самостійна робота студентів: Необхідність знання та використання соматичних практик у сучасній хореографії.

Мета: проаналізувати походження основних понять соматичних практик у сучасній хореографії.

Завдання:

1. Визначити роль кінезіологічного функціонування тіла Р.Лабана.
2. Розглянути основи Бартенієфф у системі аналізу рухів Лабана
3. Вивчити необхідні терміни та поняття.
4. Записати в словник: визначення поняття «термін».

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Тема 10. Формування в танцювальній діяльності тілесного мислення та розуміння взаємозв'язків тіла за методикою Інгрэнд Бартенієфф (Д/В – 20 год., З/В – 20 год.)

Самостійна робота студентів: роль тілесного мислення та розуміння взаємозв'язків тіла.

Мета: проаналізувати загальні тілесні зв'язки вправ сучасного танцю.

Завдання:

1. Визначити основні теорії походження рухів
2. Розглянути та вивчити загальні тілесні зв'язки:
3. Розглянути та вивчити вправи в яких досліджуються основні рухові концепції тіла.
4. Напрацювання техніки розуміння взаємозв'язків тіла.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Розділ 5.**Практичне засвоєння танцювальних технік тілесного мислення та взаємозв'язків тіла**

Тема 11. Вивчення учбових й танцювальних комбінацій сучасного танцю. (Д/В – 10 год., З/В – 12 год.)

Самостійна робота студентів: Вивчення танцювальних комбінацій

Мета: відпрацювання техніки виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад комбінації.
2. Розбір складних моментів; запобігання найбільш розповсюджених помилок.
3. Вивчити в повільному, потім в потрібному темпі.
4. Відпрацювання техніки виконання рухів.
5. Просторове рішення комбінації;
6. Робота над манерою виконання.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Тема 12. Вивчення танцювальних етюдів. (Д/В – 10 год., З/В – 12 год.)

Самостійна робота студентів: Вивчення етюдів.

Мета: відпрацювання техніки та манери виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад .
2. Розглянути та вивчити малюнки етюду що будуються за законами хореографічної драматургії.
3. Вивчити танцювальні комбінації.
4. Робота над манерою виконання

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

І курс II семестр**Розділ 6.****Розвиток сучасної хореографії**

Тема 13. Напрями, стилі, види сучасної хореографії. (Д/В – 4 год., З/В – 4 год.)

Самостійна робота студентів: Сформувані поняття характеристики характеристику напрямам, стилям, видам

Мета: Визначити загальну характеристику напрямам, стилям, видам сучасної хореографії..

Завдання:

1. Визначити основні ознаки напрямів сучасної хореографії.
2. Розглянути та вивчити основні групи танців.
3. Вивчити необхідні терміни та поняття. «хореографічний напрям», «стиль», термін «техніка».
4. Записати в словник: визначення «хореографічний напрям», «стиль», термін «техніка».

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Тема 14. Класифікація напрямів сучасної хореографії (Д/В – 6 год., З/В – 4 год.)

Самостійна робота студентів: Танець як вид мистецтва, танець як соціально-культурний феномен.

Мета: Визначити загальну характеристику сучасного танцю як виду хореографічного мистецтва.

Завдання:

1. Визначити основні ознаки напрямів сучасної хореографії.
2. Розглянути та вивчити основні групи танців.
3. Вивчити необхідні терміни та поняття. термін «техніка».
4. Записати в словник: визначення «хореографічний напрям», «стиль», термін «техніка».

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Розділ 7.

Методика викладання уроку сучасний популярний танець

Тема 15. Мета та принципи побудови уроку сучасний популярний танець. (Д/В 4 год., З/В – 4 год.)

Самостійна робота студентів: роль планування уроку з сучасного танцю.

Мета: проаналізувати необхідні вимоги до проведення занять з сучасного танцю.

Завдання:

1. Визначити специфіку планування уроку.
2. Розглянути мету і завдання уроку.
3. Вивчити необхідні вимоги до проведення занять з сучасного танцю: систематичність, послідовність, наочність, активність, зв'язок теорії і практики.
4. Записати в словник: структуру уроку сучасний популярний танець.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Тема 16. Розділи уроку сучасний популярний танець, їх спів розмірність та призначення

в залежності від етапів навчання. (Д/В – 4 год., З/В – 4 год.)

Самостійна робота студентів: роль структури та послідовності уроку.

Мета: проаналізувати розділи уроку сучасний популярний танець.

Завдання:

1. Визначити частини уроку, що складають заняття з предмету сучасний популярний танець.
2. Розглянути та вивчити структуру та послідовності уроку. відповідність тривалості частин уроку.
3. Вивчити функції, що полягають на розділи уроку.
4. Записати в словник: частини уроку, що складають заняття з предмету сучасний популярний танець: вступна частина; тренувальні вправи; основна танцювальна частина; заключна частина.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Тема 17. Добір музичного матеріалу до занять з сучасного популярного танцю. (Д/В – 4 год., З/В – 4 год.)

Самостійна робота студентів: роль музичного оформлення уроку сучасного танцю.

Мета: проаналізувати відповідність музичного матеріалу стилістичним особливостям та характеру виконуваного руху.

Завдання:

1. Визначити принципи роботи з музичним матеріалом.

2. Розглянути та вивчити вплив музичного матеріалу на форму, лексику і пластичну виразність танцю. взаємозв'язок музики з жанровим розмаїттям і композиційною побудовою в навчальному процесі хореографічних творів.
3. Вивчити музичні стилі, які використовують при вивченні сучасних популярних танців.
4. Записати в словник: визначення нью-джек-свінг (new jack swing) або вінг біт (swingbeat) – гібрид фанк, хіп-хопу та сучасного ритм-енд-блюзу.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23

Розділ 8.

Тренувальні вправи на середині зали

Тема 18. Специфічний комплекс тренувальних вправ в системі навчання сучасного популярного танцю. (Д/В – 4 год., З/В – 8 год.)

Самостійна робота студентів: роль специфічного комплексу тренувальних вправ в системі навчання сучасного популярного танцю.

Мета: проаналізувати специфічний комплекс тренувальних вправ. Мета та принципи його навчання.

Завдання:

5. Визначити мету специфічного комплексу тренувальних вправ та місце в структурі уроку.
6. Розглянути та вивчити Комплекс вправ, спрямований на розігрівання базовими рухами будь якого напрямку або стилю сучасної хореографії.
7. Вивчити види специфічного комплексу тренувальних вправ.
8. Записати в словник: Характерні особливості: dance pop, dancehall, house, jazz-funk, techno, waacking, hip-hop dance.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23

Тема 19. Тренувальні вправи для розвитку фізичних якостей танцівника. (Д/В – 8 год., З/В – 8 год.)

Самостійна робота студентів: Введення гімнастичних вправ на підлозі в систему хореографічних занять.

Мета: проаналізувати вправи для м'язів, що сприяють утворенню міцного «м'язового корсета».

Завдання:

1. Розглянути та вивчити основні вправи для м'язів, що сприяють утворенню міцного «м'язового корсета»:
 - вправи на розвиток виворітності, рухливості і укріплення зв'язок стопи, гомілковостопного суглобу;
 - вправи на розвиток виворітності і рухливості колінного і тазостегнового суглобів;

- вправи на розвиток еластичності м'язів стегна;
- вправи на розвиток гнучкості і укріплення м'язів спини;
- вправи на розвиток рухливості плечових суглобів;
- вправи на укріплення м'язів черевного пресу;
- вправи на координацію рухів (моторика, релаксація);
- дихальні вправи;
- вправи для розвитку швидкості;
- вправи для розвитку витривалості.

2. Вивчити необхідні терміни та поняття.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Тема 20. Спеціалізовані комплекси тренувальних вправ. (Д/В – 8 год., З/В – 10 год.)

Самостійна робота студентів: Вивчення спеціалізованого комплексу тренувальних вправ за вибором викладача.

Мета: проаналізувати комплекс тренувальних вправ.

Завдання:

1. Комплекси з йоги (напр., Сур'я Намаскар), вправи зі стретчингу.
2. Розминка в *parterre*. Відчуття ваги частинами тіла, що залишаються на підлозі, та відчуття легкості, невагомості часин тіла, що не торкаються підлоги.
3. Розминка «Port de bras» із застосуванням різних рухів тулубу (*contraction — release, drop — recover, décalée, arch, curve, bounce, stretch, side stretch, tilt, twist.*), *body rolls* (*roll down, roll up*), *waves* (*ripple, worm, snake, dolphin*) та позиціями рук на ніг.
4. імпровізація сім «центрів руху»: голова-шия, плечі, лікті, кисті, стегна (таз), коліна, ступні- *body jazz* Габрієлли Рот. Імпровізація із завданнями *Gaga*, що застосовуються з метою винайдення «сплячих» зон, усунення м'язових, емоційних затисків, розширення варіантів рушення, поглибленню відчуття власного тіла та фокусуванню уваги на моменті виконання.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Розділ 9.

Практичне засвоєння принципів синхронізації зовнішнього і внутрішнього руху.

Тема 21. Формування в танцювальній діяльності тілесного мислення та розуміння (Д/В – 16 год., З/В – 20 год.)

взаємозв'язків тіла за методикою Інгрэнд Бартенієфф (система FB)

Самостійна робота студентів: Створення взаємозв'язків «базової шістки» та загальних тілесних зв'язків

Мета: проаналізувати розуміння тілесного мислення.

Завдання:

1. Створення взаємозв'язків «базової шістки» та загальних тілесних зв'язків з:
тілом(базові тілесні рухи, фразування тіла, частини тіла),
2. Створення взаємозв'язків «базової шістки» та загальних тілесних зв'язків з: простором(розміреність,наближеність у площині, спрямованість простору),
3. Створення взаємозв'язків «базової шістки» та загальних тілесних зв'язків з: зусиллями (зусилля в часі, просторове зусилля,зусилля ваги, потік зусилля)
4. Створення взаємозв'язків «базової шістки» та загальних тілесних зв'язків з: формою (лінійна, продовжена, плоска, кубічна, кругла, сферична, скручена, спіраль, тетраїдальна, пірамідальна).

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Тема 22. Імпровізаційна частина уроку. . (Д/В – 6 год., З/В – 16 год.)

Самостійна робота студентів: Дослідницька спрямованість сучасного танцю, яка обумовлена взаємодією танцю з філософією руху, що постійно розвивається та комплексом знань про можливості людського тіла.

Мета: проаналізувати передачу відчуттів і почуттів виконавця за допомогою форм сучасної пластики.

Завдання:

1. Опанування теоретичного матеріалу.
2. Імпровізаційні моменти уроку, що сприяють на поглиблене розуміння, вільного володіння принципами та прийомами системи ВФ.
3. Самостійний повтор рухів.
4. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
5. Конспект лекції.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Розділ 10.

Практичне засвоєння матеріалу уроку сучасного танцю.

Тема 23. Вивчення учбових й танцювальних комбінацій на середині зали (Д/В – 6 год., З/В – 10 год.)

Самостійна робота студентів: Вивчення танцювальних комбінацій

Мета: відпрацювання техніки виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад комбінації.

2. Розбір складних моментів; запобігання найбільш розповсюджених помилок.
3. Вивчити в повільному, потім в потрібному темпі.
4. Відпрацювання техніки виконання рухів.
5. Просторове рішення комбінації;
6. Робота над манерою виконання.

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

Тема 24. . Вивчення танцювальних етюдів street dance. (Д/В – 6 год., З/В – 10 год.)

Самостійна робота студентів: Вивчення етюду

Мета: відпрацювання техніки та манери виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад .
2. Розглянути та вивчити малюнки етюду що будуються за законами хореографічної драматургії.
3. Вивчити танцювальні комбінації.
4. Робота над манерою виконання

Література: основна :3;4;5;6;7;13;16;17;19;25; додаткова:2;3;6;11;12;14;17;23;

II курс III семестр

Розділ 11.

Вивчення етнічних форм джазової хореографії

Тема 25. Вплив африканських традицій на розвиток сучасної хореографічної культури. . (Д/В – 2 год., З/В – 2 год.)

Самостійна робота студентів: Історичні чинники, що призвели до трансформації танцювальної спадщини африканського народу в американському середовищі.

Мета: проаналізувати напрями сучасного хореографічного мистецтва, в яких можна простежити вплив африканських танцювальних традицій.

Завдання:

1. Визначити основні теорії що призвели до трансформації танцювальної спадщини африканського народу в американському середовищі.
2. Розглянути та вивчити основні напрями сучасного хореографічного мистецтва, в яких можна простежити вплив африканських танцювальних традицій.
3. Вивчити географічний розподіл і розповсюдження танцювальних традицій африканської культури у світі.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 26. Походження та розвиток жанру спірічуелз. (Д/В – 2., З/В – 2 г.)

Самостійна робота студентів: Обрядова діяльність як вид африканського мистецтва.

Мета: проаналізувати музику, спів і танець як невід’ємна частина ритуальних обрядів африканського народу..

Завдання:

1. Визначити музичні форми, що лягли в основу джазової музики (блюз, свінг, регтайм).
2. Розглянути музику афро-американців, що вплинула на зародження, формування і розвиток джазової культури.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 27. Специфіка африканського танцювального мистецтва. (Д/В – 2 год., З/В – 2 год.)

Самостійна робота студентів: Фольклорні ритуальні танці африканського народу.

Мета: проаналізувати ритуальні танці африканського народу.

Завдання:

1. Визначити гендерні особливості афро-фольклорного танцювального мистецтва.
2. Розглянути фольклорні ритуальні танці африканського народу.
3. Вивчити поліритмічне звучання музичного супроводу, що пробуджує внутрішню пульсацію тіла..

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 28. Особливості африканських ритмів. (Д/В – 2 год., З/В – 2 год.)

Самостійна робота студентів: Явища поліритмії та поліметрії.

Мета: проаналізувати переплетення музичних ритмів, в культурі африканських племен.

Завдання:

1. Визначити особливості африканських ритмів
2. Розглянути та вивчити явища поліритмії та поліметрії
3. Проаналізувати музичні ритми, в культурі африканських племен.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Розділ 11.

Комплекс тренувальних вправ джазового танцю на середині зали

Тема 29: Характерні риси джазового танцю, його різновиди та особливості танцювальної лексики. . (Д/В – 2 год., З/В – 2 год.)

Мета вивчення: Вивчення характерні ознаки джаз-танцю.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 30: Термінологія. Основні поняття джазового танцю. (Д/В – 2 год., З/В – 2 год.)

Мета вивчення: Вивчення основних елементів, термінів, понять джазового танцю.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 31: Групи тренувальних рухів африканського джазового танцю, їх специфічні риси та призначення . (Д/В – 8 год., З/В – 4 год.)

Мета вивчення: Вивчення груп тренувальних рухів африканського джазового танцю, їх специфічні риси та призначення

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 32: . Комплекс тренувальних вправ джазового танцю на середині зали. (Д/В – 10 год., З/В – 6 год.)

Мета вивчення: Вивчення вправ, для більш глибокого засвоєння внутрішнього почуття.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;
додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Розділ 13.

Методика виконання базових рухів джазового танцю

Тема 33: . Вивчення положень і позицій рук та ніг джазового танцю. (Д/В – 6 год., З/В – 6 год.)

Мета вивчення: Вивчення рухів та позицій рук в джазовому танці.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;
додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 34: . Технічні принципи африканського джаз танцю. (Д/В – 12 год., З/В – 8 год.)

Мета вивчення: Вивчення технічних принципів джаз танцю.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;
додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 35: . Вправи на розвиток та рухливість тулуба. (Д/В – 10 год., З/В – 6 год.)

Мета вивчення: Вивчення рухів джаз танцю.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;
додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 36: . Різновиди свінгових розгойдувань та їх функція в африканському джазовому танці. (Д/В – 10 год., З/В – 6 год.)

Мета вивчення: Вивчення свінгового покачування, як вправа для розвитку рухливості окремих частин тіла.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;
додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 37: . Опанування основних кроків, стрибків, обертів зі зміною рівнів.
(Д/В – 10 год., З/В – 8 год.)

Мета вивчення: Вивчення основних кроків, стрибків, обертів зі зміною рівнів.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;
додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Розділ 14.

Практичне засвоєння танцювальних технік афро-джаз

Тема 38. Вивчення учбових й танцювальних комбінацій афро-джаз на середині зали. (Д/В – 10 год., З/В – 10 год.)

Самостійна робота студентів: Вивчення танцювальних комбінацій афро-джаз

Мета: відпрацювання техніки виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад комбінації.
2. Розбір складних моментів; запобігання найбільш розповсюджених помилок.
3. Вивчити в повільному, потім в потрібному темпі.
4. Відпрацювання техніки виконання рухів.
5. Просторове рішення комбінації;
6. Робота над манерою виконання.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;
додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 39. . Вивчення танцювальних етюдів афро-джаз. (Д/В – 10 год., З/В – 10 год.)

Самостійна робота студентів: Вивчення етюдів стилю афро-джаз

Мета: відпрацювання техніки та манери виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад .
2. Розглянути та вивчити малюнки етюду що будуються за законами хореографічної драматургії.
3. Вивчити танцювальні комбінації.
4. Робота над манерою виконання

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

IV семестр**Розділ 15.****Формування театрального хореографічного мистецтва**

Тема 40: . Історичні аспекти, пов'язані з появою джазових танців, які належать до ери свінгу. (Д/В – 2 год., З/В – 5 год.)

Мета вивчення: Вплив джаз-танцю на танцювальну культуру початку ХХ ст.

Завдання :

1. Визначити . історичні аспекти, пов'язані з появою джазових танців.
2. Розглянути вплив джаз-танцю на танцювальну культуру початку хх ст.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 41: . Історичні умови виникнення мюзиклу, його розвиток та сучасний стан. (Д/В – 2 год., З/В – 5 год.)

Мета вивчення: Вивчення основних кроків, стрибків, обертів зі зміною рівнів.

Завдання :

1. Визначити . нові форми сценічних вистав.
2. Розглянути формування театрального хореографічного мистецтва.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 42: . Трансформація джазового танцю з побутового у сценічний вид танцю. (Д/В – 2 год., З/В – 5 год.)

Мета вивчення: Вивчення основних кроків, стрибків, обертів зі зміною рівнів.

Завдання :

1. Визначити . нові форми сценічних вистав.
2. Розглянути світове поширення джаз танцю
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;
додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 43: . Виникнення поняття класичний джаз танець . (Д/В – 2 год., З/В – 5 год.)

Мета вивчення: Розглянути синтез в балетах техніки джаз-танцю з етнічним, народним і класичним танцем.

Завдання :

1. Самостійно розглянути синтез в балетах техніки джаз-танцю.
2. Техніка Джордано.
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;
додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Розділ 16.

Методика викладання уроку джазового танцю

Тема 44: . Характерні особливості, стиль та манера бродвейського джазового танцю. (Д/В – 2 год., З/В – 5 год.)

Мета вивчення: Розглянути манеру виконання кроків та позування в постановках Боба Фосса.

Завдання :

1. Самостійно розглянути характерні особливості, стиль та манера бродвейського джазового танцю.
2. Постановки Боба Фосса.
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;
додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 45: . Методика побудови уроку класичний джаз танцю. (Д/В – 1 год., З/В – 5 год.)

Мета вивчення: Вивчення ехерсісе джаз танцю на середині зали.

Завдання :

1. Вивчення частин уроку джаз танцю.
2. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;
додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 46: . Добір музичного матеріалу до занять з уроку джазового танцю. (Д/В – 1 год., З/В – 4 год.)

Мета вивчення: Вивчення стильове різноманіття джазової музики .

Завдання :

1. Самостійне вивчення популярних стилів джазової музики.
2. Необхідні вимоги до музичного оформлення уроку – ясність, дохідливість, завершеність мелодій, чіткість метроритмічних формул, змістовність.
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Розділ 17.**Методика виконання рухів джазового танцю**

Тема 47: . Основні принципи при виконанні рухів бродвейського джаз танцю. (Д/В – 4 год., З/В – 10 год.)

Мета вивчення: Вивчення основних кроків, стрибків, обертів зі зміною рівнів.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 48: . Опанування основних кроків, обертів, стрибків бродвейського джаз танцю. (Д/В – 8 год., З/В – 12 год.)

Мета вивчення: Вивчення основних кроків, стрибків, обертів зі зміною рівнів.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 49: . Опанування технікою роботи з предметами або театральним реквізитом. (Д/В – 4 год., З/В – 12 год.)

Мета вивчення: Вивчення техніки роботи з предметами або театральним реквізитом.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.

3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 50: . Технічні принципи характерні для класичного джаз танцю. (Д/В – 4 год., 3/В – 12 год.)

Мета вивчення: Вивчення особливостей пластики, стилю і манери виконання класичного джаз-танцю.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.

2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.

3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 51: . Ехерсісе джаз танцю на середині зали. (Д/В – 8 год., 3/В – 12 год.)

Мета вивчення: Вивчення Ехерсісе джазового танцю.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.

2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.

3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 52: . Кроси. Пересування в просторі. (Д/В – 8 год., 3/В – 12 год.)

Мета вивчення: Вивчення основних кроків, стрибків, обертів зі зміною рівнів.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.

2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.

3. Ведення конспекту.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Розділ 18.

Практичне засвоєння танцювальних технік джазового танцю

Тема 53. Вивчення учбових й танцювальних комбінацій бродвейського та класичного джаз танцю на середині зали. (Д/В – 6 год., 3/В – 12 год.)

Самостійна робота студентів: Вивчення танцювальних комбінацій афро-джаз

Мета: відпрацювання техніки виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад комбінації.
2. Розбір складних моментів; запобігання найбільш розповсюджених помилок.
3. Вивчити в повільному, потім в потрібному темпі.
4. Відпрацювання техніки виконання рухів.
5. Просторове рішення комбінації;
6. Робота над манерою виконання.

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

Тема 54. . Вивчення танцювальних етюдів бродвейського та класичного джаз танцю. (Д/В – 6 год., З/В – 12 год.)

Самостійна робота студентів: Вивчення етюду стилю афро-джаз

Мета: відпрацювання техніки та манери виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад .
 1. Розглянути та вивчити малюнки етюду що будуються за законами хореографічної драматургії.
 2. Вивчити танцювальні комбінації.
 3. Робота над манерою виконання

Література: основна :4;7;8; 9;10;11;16;19;20;22;

додаткова:1;2;3;4;6;11;13;15;16;19;

III курс V семестр

Розділ 19.

Модерн танець як особливий вид пластично-хореографічної мови

Тема55. Історичні умови становлення та формування системи модерн танцю.

(Д/В – 2 год., З/В – 2 год.)

Мета: Визначити роль зарубіжних майстрів модерн танцю .

Завдання:

1. Визначити основні сучасні напрями танцю в хореографічному мистецтві ХХ ст.
2. Розглянути та вивчити основні групи танців первісного суспільства.
3. Вивчити нові виражальні можливості, технічних прийомів і методик викладання сучасного танцю.
4. Записати в словник: сучасні напрями танцю в хореографічному мистецтві ХХ ст.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема56. Естетика та філософія танцю модерн. (Д/В – 4 год., З/В – 5 год.)

Мета: Особливості викладання та виконання пластичної лексики в системі модерн танцю.

Завдання:

1. Визначити особливості викладання та виконання пластичної лексики в системі модерн танцю.
2. Розглянути філософію танцю модерн, використання медитативних практик.
3. Вивчити нові виражальні можливості, технічних прийомів і методик викладання сучасного танцю.
4. Записати в словник: сучасні напрями танцю в хореографічному мистецтві ХХ ст.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема57. Основні школи та видатні педагоги-новатори, що вплинули на розвиток хореографії модерн в Західній Європі ХХ ст. (Д/В – 4 год., З/В – 5 год.)

Мета: Визначити роль зарубіжних майстрів танцю в розвитку нових напрямів хореографії.

Завдання:

1. Визначити роль в становленні і розвитку танцю модерн.
2. Розглянути та вивчити послідовників експресивного танцю.
3. Записати в словник: школи танцю модерн ХХст.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Розділ 20.

Комплекс тренувальних вправ та базові рухи в системі модерн танцю

Тема58. Термінологія. Класифікація рухів, основні поняття та принципи модерн танцю. (Д/В – 5 год., З/В – 5 год.)

Мета: Визначити термінологію модерн танцю.

Завдання:

1. Визначити основні рухи модерн танцю.
2. Розглянути та вивчити основні групи рухів модерн танцю.
3. Записати в словник: терміни модерн танцю.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема 59. Використання різноманітних систем у підготовчому етапі вивчення модерн танцю. (Д/В – 5 год., З/В – 5 год.)

Мета: Визначити різноманітні системи у підготовчому етапі вивчення модерн танцю

Завдання:

1. Визначити основні сучасні напрями танцю в хореографічному мистецтві ХХІ ст.
2. Розглянути компаративний аналіз відео матеріалу різних технік модерн танцю Марти Грехем, Лестера Хортона.
3. Розглянути інтерпретацію технік М. Грехем, Л. Хортона сьогодні. Записати в словник: сучасні напрями танцю в хореографічному мистецтві ХХІ ст.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема60. Методика побудови уроку танцю модерн. (Д/В – 2 год., З/В – 5 год.)

Мета: Визначити завдання уроку модерн танцю.

Завдання:

1. Визначити структуру уроку: вправи на підлозі, на колінах, вправи на середині, пересування в просторі.
2. Розглянути правила виконання: основні етапи вивчення рухів, можливі поєднання з іншими рухами і поступове ускладнення виконання (відповідно завданням).
3. Вивчити приклади найбільш поширених помилок у виконанні рухів і їх корекція.
4. Записати в словник: частин уроку модерн танцю.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема61. Техніка дихання та принципи її з'єднання з рухами модерн танцю. (Д/В – 5 год., З/В – 5 год.)

Мета: Визначити техніку дихання та принципи її з'єднання з рухами модерн танцю.

Завдання:

1. Визначити основні види дихання.
2. Розглянути та вивчити основні принципи дихання.
3. Вивчити нові виражальні можливості, технічних прийомів і методик викладання сучасного танцю.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Розділ 21.

Освоєння технік та методик виконання провідних педагогів Модерн танцю

Тема 62: Exercise модерн танцю на середині зали. Техніки М. Грехем, Л. Хортон.

FLOOR WORK – вправи в партер. (Д/В – 10 год., З/В – 15 год.)

Мета вивчення: оволодіння методикою виконання вправ екзерсису біля станка та тренувальних вправ на середині залу.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема 63: Centre work – вправи в положенні стоячи на середині зали. (Д/В – 10 год., З/В – 15 год.)

Мета вивчення: оволодіння методикою виконання вправ екзерсису біля станка та тренувальних вправ на середині залу.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема 64: Moving in space – пересування в просторі. (Д/В – 10 год., З/В – 20 год.)

Мета вивчення: оволодіння методикою виконання вправ moving in space.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Розділ 22.**Практичне засвоєння танцювальної техніки модерн танцю**

Тема 65: Вивчення учбових й танцювальних комбінацій на середині зали. (Д/В – 10 год., З/В – 10 год.)

Мета вивчення: оволодіння методикою виконання танцювальних комбінацій на середині зали.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема 66: Вивчення танцювальних етюдів. (Д/В – 10 год., З/В – 10 год.)

Мета вивчення: оволодіння методикою виконання танцювальних етюдів.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

VI семестр**Розділ 23.****Постмодерний танець, етапи розвитку**

Тема 67: Основні принципи стилю і манери виконання основних елементів технік Х. Лімона, М. Каннінгхема, Т. Браун (США). (Д/В – 2 год., З/В – 4 год.)

Мета вивчення: оволодіння інерції в техніці групових підтримок Триші Браун.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема 68: Основні принципи стилю і манери виконання основних елементів технік танцю

М. Бешар, У. Форсайт, І. Кіліан, М. Ек, (Західна Європа). (Д/В – 2 год., З/В – 6 год.)

Мета вивчення: оволодіння методикою виконання вправ екзерсису біля станка та тренувальних вправ на середині залу.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Розділ 24.

Методика виконання тренувальних вправ на середині зали

Тема 69: Основні технічні принципи LIMONTECHNIQUE (основи та інтерпретація). (Д/В – 5 год., З/В – 5 год.)

Мета вивчення: оволодіння основними поняттями руху, які лежать в основі «мови» або стилю limontechnique засновані на використанні законів фізики..

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема 70: Опанування тренувальних вправ floor work рухів та елементів зі зміною рівнів в партер. (Д/В – 8 год., З/В – 8 год.)

Мета вивчення: оволодіння тренувальних вправ floor work.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема 71: Опанування тренувальних вправ centre work на розвиток відчуття центру тяжіння. (Д/В – 8 год., З/В – 8 год.)

Мета вивчення: оволодіння тренувальними вправами centre work на розвиток відчуття центру тяжіння.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.

3. Ведення конспекту.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема 72: Кроси moving in space. (Д/В – 8 год., З/В – 8 год.)

Мета вивчення: оволодіння методикою виконання вправ moving in space.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема 73: Засвоєння технік падіння та перекатів falls при роботі в рівнях. (Д/В – 8 год., З/В – 8 год.)

Мета вивчення: оволодіння методикою падіння та перекатів falls при роботі в рівнях.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Розділ 25.

Методика викладання уроку limontechnique (основи та інтерпретація)

Тема 74: Особливості добору музичного матеріалу до супроводу уроку.

Contemporary dance limontechnique (інтерпретація). (Д/В – 4 год., З/В – 4 год.)

Мета вивчення: оволодіння методикою Contemporary dance limontechnique (інтерпретація).

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема 75: Методика побудови уроку contemporary dance limontechnique (інтерпретація). (Д/В – 4 год., З/В – 6 год.)

Мета вивчення: оволодіння методикою рухів та елементів зі зміною рівнів в партер.

Завдання :

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Розділ 26.

Практичне засвоєння танцювальних технік

Тема 76: Вивчення учбових й танцювальних комбінацій на середині зали техніка реліз. (Д/В – 4 год., З/В – 8 год.)

Мета: відпрацювання техніки виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад комбінації.
2. Розбір складних моментів; запобігання найбільш розповсюджених помилок.
3. Вивчити в повільному, потім в потрібному темпі.
4. Відпрацювання техніки виконання рухів.
5. Просторове рішення комбінації;
6. Робота над манерою виконання.

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема 77: Вивчення танцювальних етюдів на координацію. (Д/В – 4 год., З/В – 6 год.)

Мета: відпрацювання техніки та манери виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад .
2. Розглянути та вивчити малюнки етюду що будуються за законами хореографічної драматургії.
3. Вивчити танцювальні комбінації.
4. Робота над манерою виконання

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Тема 78: Вивчення танцювальних етюдів на використання законів фізики. (Д/В – 4 год., З/В – 6 год.)

Мета: відпрацювання техніки та манери виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад .
2. Розглянути та вивчити малюнки етюду що будуються за законами хореографічної драматургії.
3. Вивчити танцювальні комбінації.
4. Робота над манерою виконання

Література: Основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

IV курс VII семестр Розділ 27.

Провідні хореографи contemporary dance

Тема79. Становлення contemporary dance. (Д/В – 2 год., З/В – 2 год.)

Мета: Розглянути джерела сучасної культури contemporary dance

Завдання:

1. Визначити основні версії Піни Бауш.
2. Розглянути вистави німецького танцтеатру версії Піни Бауш.
3. Вивчити нові виражальні можливості, технічних прийомів і методик викладання сучасного танцю.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема80. Провідні хореографи Contemporary dance Західної Європи та США. (Д/В – 2 год., З/В – 2 год.)

Мета: Визначити техніку Contemporary dance Західної Європи та США.

Завдання:

1. Розглянути провідних хореографів Contemporary dance.Тріша Браун, Івонн Райнер, Стив Пакстон, Дебора Хей, Анна Тереза де Кеерсмакер, Саша Вальц, Сиди Ларби Шеркауи, Акрам Хан.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Розділ 28.

Розподіл рухів contemporary dance на основні групи

Тема 81. Основні принципи руху contemporary dance. (Д/В – 4 год., З/В – 6 год.)

Мета: Визначити основні принципи руху contemporary dance.

Завдання:

1. Визначити основні види дихання.
2. Розглянути та вивчити основні принципи руху contemporary dance.
3. Вивчити нові виражальні можливості, технічних прийомів і методик викладання contemporary dance

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 82. Робота із центром та периферією тулубу. (Д/В – 4 год., З/В – 6 год.)

Мета: Визначити техніку із центром та периферією тулубу.

Завдання:

1. Визначити технічні принципи contemporary dance.
2. Розглянути та вивчити : Робота за імпульсом; Робота за потоком; Робота в парах, трійках, групі.
3. Вивчити нові виражальні можливості, технічних прийомів і методик викладання сучасного танцю.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 83. «Роли», «спіралі», «падіння», що сприяють розслабленню м'язів тулубу. (Д/В – 4 год., З/В – 6 год.)

Мета: Опанувати техніку ролів, падінь, що сприяють розслабленню м'язів тулубу.

Завдання:

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;

додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 84. Баланси для знаходження найбільш ефективного й природнього руху тіла. (Д/В – 4 год., З/В – 6 год.)

Мета: Визначити техніку природнього руху тіла.

Завдання:

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Створення тренажу на прийняття ваги.
4. Створення комплексу вправ на розвиток фізичних можливостей.
5. Ведення конспекту.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 85. Причинно-наслідковий зв'язок рухів як принцип побудови просторової комбінації floor work. (Д/В – 2 год., З/В – 6 год.)

Мета: оволодіння методикою виконання вправ комбінації floor work.

Завдання:

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 86. Робота над удосконаленням техніки та музичності виконання просторової комбінації. (Д/В – 2 год., З/В – 6 год.)

Мета: оволодіння методикою удосконаленням техніки та музичності виконання просторової комбінації.

Завдання:

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Розділ 28.

Основні принципи Centre work

Тема 87. Centre work як здібність роботи в рівнях простору. (Д/В – 10 год., З/В – 10 год.)

Мета: оволодіння методикою виконання вправ Centre work середині залу.

Завдання:

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 88. Знаходження опори. (Д/В – 10 год., З/В – 10 год.)

Мета: оволодіння методикою утворення вертикальних опор

Завдання:

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
 додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 89. Body work в парі на дослідження впливу розміру тіла та об'єму кісток в роботі суглобів. (Д/В – 10 год., З/В – 10 год.)

Мета: оволодіння методикою виконання вправ Body work в парі на середині залу.

Завдання:

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
 додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 90. Техніка виконання «ролів» та падінь в парі. (Д/В – 10 год., З/В – 10 год.)

Мета: оволодіння методикою виконання «ролів» та падінь в парі.

Завдання:

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
 додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Розділ 30.

Практичне опанування технікою contemporary dance

Тема 91. Особливості добору музичного матеріалу до супроводу уроку contemporary dance. (Д/В – 2 год., З/В – 4 год.)

Мета: значення музичного матеріалу до супроводу уроку contemporary dance.

Завдання:

1. Самостійний добір музичного матеріалу до супроводу уроку contemporary dance.
2. Ведення конспекту.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
 додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 92. Методика побудови уроку contemporary dance на основі техніки класичного танцю (інтерпретація техніки Anouk van Dijk). (Д/В – 4 год., З/В – 8 год.)

Мета: оволодіння методикою виконання уроку contemporary dance на основі техніки класичного танцю.

Завдання:

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 93. Вивчення етюду на опанування технікою contemporary dance. (Д/В – 10 год., З/В – 10 год.)

Мета: відпрацювання техніки та манери виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад .
2. Розглянути та вивчити малюнки етюду що будуться за законами хореографічної драматургії.
3. Вивчити танцювальні комбінації.
4. Робота над манерою виконання

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

VIII семестр

Розділ 31.

Теоретична база contemporary dance

Тема 94. Концепція тіла й танцю в contemporary dance. (Д/В – 5 год., З/В – 8 год.)

Мета: оволодіння методикою концепції тіла й танцю в contemporary dance.

Завдання:

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 95. Утворення простору для подій contemporary dance. (Д/В – 5 год., З/В – 8 год.)

Мета: оволодіння методикою концепції тіла й танцю в contemporary dance.

Завдання:

1. Самостійне вивчення творчисть Уільяма Форсайта.
2. Ведення конспекту.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Розділ 32.**Розвиток креативного мислення**

Тема 96. Тілесно-орієнтовані практики. (Д/В – 10 год., З/В – 12 год.)

Мета: оволодіння методикою тілесно-орієнтованих практик.

Завдання:

1. Самостійний повтор рухів.
2. Відпрацювання та вдосконалення техніки виконання.
3. Ведення конспекту.

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 97. Вивчення комбінацій за принципами утворення руху contemporary dance. (Д/В – 10 год., З/В – 12 год.)

Мета: відпрацювання техніки та манери виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад .
2. Розглянути та вивчити малюнки етюду що будуються за законами хореографічної драматургії.
3. Вивчити танцювальні комбінації.
4. Робота над манерою виконання

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 98. Вивчення етюду за принципами collaboration. (Д/В – 10 год., З/В – 12 год.)

Мета: відпрацювання техніки та манери виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад .
2. Розглянути та вивчити малюнки етюду що будуються за законами хореографічної драматургії.
3. Вивчити танцювальні комбінації.
4. Робота над манерою виконання

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 99. Вивчення етюду за принципами group movement. (Д/В – 10 год., З/В – 12 год.)

Мета: відпрацювання техніки та манери виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад .
2. Розглянути та вивчити малюнки етюду що будуються за законами хореографічної драматургії.
3. Вивчити танцювальні комбінації.
4. Робота над манерою виконання

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

Тема 100. Удосконалення техніки та музичності при виконанні просторової комбінації. (Д/В – 10 год., З/В – 12 год.)

Мета: відпрацювання техніки та манери виконання рухів.

Завдання:

1. Визначити музичний розклад .
2. Розглянути та вивчити малюнки етюду що будуються за законами хореографічної драматургії.
3. Вивчити танцювальні комбінації.
4. Робота над манерою виконання

Література: основна : 1;2;9;10;14;16;18;20;21;22;25;
додаткова:4;5;6;7;11;20;21;22;25;27;

VIII. ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ ФОРМИ КОНТРОЛЮ

I семестр

1. Мета і завдання дисципліни «Сучасний танець та методика його викладання».
2. З яких частин складається заняття з сучасного популярного танцю.
3. Основні різновиди естрадного танцю.
4. Загальна характеристика сучасного хореографічного мистецтва.
5. Тренувальні вправи на розвиток сили та витривалості в системі навчання сучасному танцю.
6. Основні терміни та поняття сучасного популярного танцю.
7. Основні ознаки естрадного танцю й властиві йому засоби виразності.
8. Побудова уроку сучасний популярний танець.

9. Класифікація сучасної хореографії сьогодення за напрямками, сталими, видами.
10. Загальна характеристика базового комплексу тренувальних вправ.
11. Методи навчання комплексу тренувальних вправ.
12. Напрями сучасної хореографії
13. Загальна характеристика специфічного комплексу тренувальних вправ
14. Мета комплексу тренувальних вправ.
15. Добір музичного матеріалу до занять з сучасного популярного танцю.
16. Групи рухів на які ділиться комплекс тренувальних вправ

II семестр

1. Сучасні тенденції розвитку зарубіжної танцювальної педагогіки.
2. Техніки спрямовані на засвоєння основ виконання якісного руху.
3. Яскраві представники та провідні трупі що використовують соматичні практики.
4. Система аналізу рухів Р. Лабана з позицій кінезіологічного функціонування тіла.
5. Теоретичні і практичні аспекти рухової практики «Основи І. Бартенієфф»
6. Практичне використання соматичних практик за системою «Основи Бартенієфф»
7. Загальні тілесні зв'язки, що були визначені І. Бартенієфф.
8. Вправи за системою Бартенієфф в яких досліджуються основні рухові концепції тіла
9. Вправи які були названі «Базовою шісткою»
10. Методика створення соматичного руху.
11. Методичні принципи техніки м'язового зусилля.
12. Методичні принципи техніки розширення діапазону рухових патернів.

III семестр

1. Загальна характеристика комплексу тренувальних вправ африканського джазового танцю.
2. Стрибки та оберти афро-джаз танцю.
3. Свінгові розгойдування в афро-джаз танці.
4. Зародження, розвиток та сучасний стан танців африканських народів.
5. Термінологія та основні поняття африканського джазового танцю.
6. Основні тренувальні рухи африканського джазового танцю, їх специфічні риси та призначення.
7. Технічні принципи африканського джаз танцю.
8. Характерні риси африканського джаз танцю.
9. Основні терміни та поняття африканського джазового танцю.
10. Побудова уроку африканського джаз танцю

11. Основні кроки та пересування в просторі афро-джаз танцю.
12. Основні кроки та пересування в просторі афро-джаз танцю.
13. Методика виконання roll down та roll up.
14. Основні принципи технік джаз танцю: поліритмії, ізоляції, поліцентрії, опозиції, мультиплікації.
15. Основні положення рук у афро-джаз танці.
16. Методика виконання стрибків, основних кроків в афро-джаз танці.
17. Основні принципи афро-джаз танцю, «спірічуел».
18. Музично-танцювальна магія африканців.
19. Положення тулуба у афро-джаз танці.
20. Вплив «африканської музики» на танцювальну культуру.
21. Рухи ізольованих частин тіла (центрів) та техніка їх виконання.
22. Методика виконання arch, curve, low back.
23. Методика виконання рухів, запозичених з джаз танцю (поза коллапса, ізоляція, мультиплікація).
24. Роль традиції африканського континенту в мистецтві.
25. Методика виконання технічних принципів джаз танцю (координація, поліритмія).
26. Основні положення ніг у афро-джаз танці.
27. Основні положення рук, ніг та тулуба у афро-джаз танці.
28. Вивчення рухів плечима: підйоми, твіст, шейк. Рухи грудної клітини: вперед-назад, з боку в бік, хрест, кругові оберти.
29. Методика виконання основних кроків в афро-джаз танці.
30. Методика виконання стрибків в афро-джаз танці.
31. Координація рухів. Складання окремих рухів в найпростіші комбінації.
32. Основні принципи афро-джаз танцю
33. Вивчення екзерсису на середині залу з елементами афро-джазу.
34. Крос. Пересування в просторі в стилі афро-джазу.
35. Координація рухів «спірічуел».

IV семестр

1. Які жанри увібрав в себе мюзикл.
2. Рухи ізольованих частин тіла (центрів) та техніка їх виконання.
3. Технічні принципи бродвейського джаз-танцю: поліцентрія, моноцентрія, мультиплікація.
4. Перший мюзикл «Плавучий театр» Флоренца Зігфелда (1927).
5. Мистецькі пошуки і надбання хореографів 30-40х років ХХ ст. в області джаз-танцю.
6. Методика виконання технічних принципів джаз танцю (координація, поліритмія).
7. Історія виникнення джазової музики і її відмінні риси.

8. Пересування в просторі. Основні види рівнів.
9. Роль Перл Примус у відкритті «нового шляху» танцівникам.
10. Основні положення та позиції рук, ніг, голови, тулуба бродвейського джаз-танцю.
11. Методика виконання простих стрибків в джаз - манері.
12. Методика виконання обертів в джаз-манері.
13. Методика виконання основних кроків джаз танцю.
14. Історичні аспекти пов'язані з появою джазових танців, які належать до ери свінгу.
15. Основні різновиди джазового танцю.
16. Свінгові розгойдування в джаз танці.
17. Загальна характеристика джазового танцю .
18. Основні ознаки джаз танцю й властиві йому засоби виразності.
19. Побудова уроку джазового танцю.
20. Термінологія, основні поняття джазових танців.
21. Методика виконання та викладання базових елементів бродвейського джазу.
22. Методика викладання уроку джазового танцю.
23. Характерні особливості, стиль та манера бродвейського джазу.
24. Основні терміни та поняття джазового танцю.
25. Загальна характеристика сучасного джазового танцю.
26. Зародження, розвиток та сучасний стан танців африканських народів.
27. Тренувальні вправи на розвиток сили та витривалості в системі навчання джаз танцю.
28. Основні терміни та поняття джаз- танцю.
29. Основні тренувальні рухи африканського джазового танцю, їх специфічні риси та призначення.
30. Постановка корпусу, голови та вивчення позицій рук, ніг джазового танцю
31. Розділи уроку джаз-танцю, їх спів розмірність та призначення в залежності від етапів навчання.
32. Екзерсис джазового танцю на середині залу.
33. Опанування основних кроків, обертів, стрибків бродвейського джазу
34. Зв'язок джазового танцю з класичною хореографією.
35. Особливості танцювальної лексики джаз танцю.

VI семестр

1. Місце і роль танцю модерн у розвитку хореографії XX ст.
2. Роль М. Грехем, Л. Хортон, Х. Лімон, в становленні і розвитку танцю модерн.
3. Вимоги до виконання танцю модерн.
4. Використання в методиці вчення елементів з системи йоги.

5. Необхідна міра духовної свободи.
6. Дихання як необхідна якість при виконання танцю модерн.
7. Використання системи Пілатес на підготовчому етапі процесу вчення.
8. Аналіз побудови уроку танцю модерн за М. Грехем та інтерпретація.
9. Приклади найбільш поширених помилок у виконанні рухів і їх корекція.
10. Аналіз стилю і манери виконання основних елементів техніки Л. Хортон.
11. Постановка корпусу, позицій рук, ніг, рухів голови.
12. Опанування позицій і положень в партері.
13. Contraction як джерело енергії виконавця. Вимоги виконання Contraction в техніках jazz та modern.
14. Floor work, centre work як розділи заняття.
15. Stretch (розтягання) хребта; side stretch (бічні розтягання).
16. Contraction / Release в основних позиціях. Curve, arch. Методика виконання.
17. The Roll Down, The Roll Up. Методика виконання в рівнях.
18. Спіральне положення корпусу, спіраль в русі.
19. Вправи для стопи з витягуванням ніг вперед, убік; закредстная позиція.
20. Rond de jamb par terre point, flet, stretch.
21. Falls. Методика виконання.
22. Grand battement jete' в положенні лежачи на спині, боці, животі.
23. De'veloppe' лежачи на спині, боці, животі.
24. The Primitiv Squat Descent.
25. Battement tendu. Аналіз за технікою М. Грехем.
26. Battement releve' lent з виконанням contraction. Аналіз за технікою М. Грехем
27. Tilt. Методика виконання.
28. Кроки (flex step triplet), біг.
29. The Stag Positi.
30. Jump. Методика виконання.
31. Leap. Методика виконання.
32. The Flat Back, Flat Back Right Side, Lateral Position, The High Lateral.
33. Natural Second with High pfrfllel Arms. Методика виконання.
34. The Lateral-T; Low Lateral-T; Lateral-T with releve. Методика виконання.
35. Front Tabl Position; Side Table Position. The Back-T. Методика виконання.
36. The Egyiptian Walk, Closed Egyiptian. Методика виконання.
37. The Coccyx Flat Balance, Coccyx Balance with Extended Legs. Методика виконання.
38. Strike Position. Методика виконання.
39. Forward and Side Lunges.
40. Fortification Number 4 – Forward Lunge weith Lateral, and Side Lunge with Flat Back Forward. Методика виконання.

41. Roll, різновиди роботи в партер. Методика виконання.
42. The Cross Lunge. Методика виконання.
43. First Stage of Hinge, Second Stage, Third Stage of Hinge, Hinge could progress into back slide. Методика виконання.
44. The Figure Four. Методика виконання.
45. Flat back with Plie, Flat back with Low diagonal. Методика виконання.
46. Swastika jump, swastika leap. Методика виконання.
47. Back Bend. Методика виконання.
48. Tilt leap верхній/нижній. Методика виконання.
49. Боковий Tilt з plié варіанти виходу. Методика виконання.

VII семестр

1. Дихання в contemporary-dance.
2. Методика виконання спіралей в нижньому рівні.
3. Історія виникнення та розвитку стилю сучасного танцю – contemporary.
4. Значення та особливості творчості Іржи Кіліана.
5. Методика виконання arch, curve, low back.
6. Методика виконання падінь drop, їх різновиди.
7. Характеристика танцювального напрямку contemporary, його компоненти.
8. Основні положення рук, ніг, голови, тулуба в contemporary.
9. Методика виконання arch, curve.
10. Значення та особливості творчості Бориса Ейфмана.
11. Особливості музичного супроводу contemporary-dance.
12. Основні принципи flying low.
13. Методика виконання tilt.
14. Яскраві постаті сучасної хореографії епохи Модерн.
15. Методика виконання вправ спрямованих на розвиток рухливості хребта body roll («хвилі»), tilt.
16. Методика виконання flat back.
17. Техніка Flying low.
18. Методика виконання flat back, deep body bend, jack knife.
19. Методика виконання lay out, різновиди та варіації.
20. Характеристика техніки Александера.
21. Методика виконання contraction, side contraction та realaze.
22. Методика виконання flat back, deep body bend, jack knife.
23. Східна філософія та Contemporary-dance.
24. Принципи виконання roll down та roll up.
25. Творчий шлях Радуги Поклітару та «Київ Модерн Балету».
26. Теоретик танцю модерн – Рудольф фон Лабан.
27. Методика виконання contraction у верхньому рівні в положенні «стоячи».
28. Техніка роботи в просторі Уільяма Форсайта.

29. «Вільний танець» Мерса Каннінгема.
30. Методика виконання contraction в нижньому рівні у положенні «сидячи», використовуючи frog-position.
31. Композиційна робота за принципом «контр-тема».
32. Модерн – танець та його техніки.
33. Методика виконання lay out, bounce та drop.
34. Значення та особливості творчості Саши Вольц.
35. Різновиди технік підйомів та падінь.
36. Постмодерн в хореографії.
37. Аналіз спектаклю, хореографічної мініатюри, балету (на вибір) у постановці Бориса Ейфмана.
38. Використання контактної імпровізації в танці у стилі contemporary.
39. Аналіз спектаклю, хореографічної мініатюри, балету (на вибір) у постановці Іржи Кіліана.
40. Стрейчінг як засіб розвитку фізичних можливостей танцівника.
41. Рівні в Contemporary-dance.
42. Задачі та цілі опорно-рухової терапії.
43. Методика виконання contraction в положенні сидячи, ноги вбік.
44. Поняття балансу та контр-балансу.
45. Спільне між Contemporary-dance та опорно-руховою терапією.
46. Методика виконання contraction в положенні сидячи на 'п'ятках.
47. Contemporary було, яскраві представники.
48. Експериментальні погляди Моріса Бежара.
49. Методика виконання свінгів та їх різновидів.
50. Роль та значення творчості Тріши Браун для сучасної хореографії.
51. Аналіз спектаклю, хореографічної мініатюри, балету (на вибір) у постановці Саши Вольц.
52. Методика виконання roll down та roll up, body roll.
53. Положення рук, ніг, голови, тулуба у танці у стилі contemporary.
54. Методика виконання contraction в положенні «лежачи на спині».
55. Імпровізаційні техніки в contemporary dance.
56. Використання танцювальної імпровізації в contemporary-dance.
57. Методика виконання contraction на колінах з відкриванням робочої ноги вбік в нижньому рівні.
58. «Відчуття та усвідомленість» в contemporary.
59. Робота в просторі за Вільямом Форсайтом.
60. Нульові точки тіла, як важелі керування та імпульси до роботи.
61. Підпункт до кожного білету – практичний показ сольного етюд у стилі contemporary

2-й курс, 4-й семестр

Розділ 15				Розділ 16			Показ	
T40	T41	T42	T43	T44	T45	T46		20
1	1	1	1	2	2	2		
Розділ 17					Розділ 18			
T47	T48	T49	T50	T51	T52	T53		T54
9	9	9	9	9	9	9		9

3-й курс, 5-й семестр

Розділ 19			Розділ 20				Розділ 21			Розділ 22		Показ
T55	T56	T57	T58	T59	T60	T61	T62	T63	T64	T65	T66	
1	1	1	1	10	9	9	10	10	10	9	9	

3-й курс, 6-й семестр

Розділ 23		Розділ 24					Показ
T67	T68	T69	T70	T71	T72	T73	
1	1	1	10	10	10	10	
Розділ 25		Розділ 26					
T74	T75	T76	T77	T78			
1	9	9	9	9			

4-й курс, 7-й семестр

Розділ 27		Розділ 28						Показ
T79	T80	T81	T82	T83	T84	T85	T86	
1	1	6	6	7	6	7	7	
Розділ 29				Розділ 30				
T87	T88	T89	T90	T91	T92	T93		
6	7	6	7	1	6	6		

4-й курс, 8-й семестр

Розділ 31		Розділ 32					Показ
T94	T95	T96	T97	T98	T99	T100	
2	2	16	15	15	15	15	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Показ балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		
	Оцінка ECTS	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
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	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Методичне забезпечення

1. Пакет навчально-методичного забезпечення: робоча програма; конспект лекцій; методичні рекомендації до практичних занять; завдання для самостійної роботи; словник основних термінів та понять.
2. Відеоматеріали академічних показів та відкритих уроків.

XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ

Обов'язкова література

1. Акробатический рок-н-ролл : учеб. пособие / под ред. П. Н. Кызима [и др.]. – Харьков : Основа, 1999. – 150 с.
2. Александрова Н. А. Танец модерн : пособие для начинающих / Н. А. Александрова, Н. В. Макарова. – СПб. [и др.] : Лань : Планета музыки, 2012. – 187 с.
3. Баркновиц С. Дыхание, проявление жизни / С. Баркновиц. – Париж : Изд-во Грааля, 1996. – 78 с.
4. Володина О. В. Самоучитель клубных танцев: Funk. Transe. House / О. В. Володина, Т. Б. Анисимова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 155 с.

5. Журавльова А. В. Теорія та методика викладання популярних танцювальних стилів : навч. посіб. / А. В. Журавльова. – Київ : КНУКІМ, 2017. – 181 с.
6. Колногузенко Б. М. Види мистецтв і хореографії : метод. посіб. / Б. М. Колногузенко ; Нац. хореогр. спілка України. – 2-ге вид., допов. – Харків, 2014. – 319 с.
7. Колногузенко Б. М. Сучасний танець та методика його викладання : конспект лекцій / Б. М. Колногузенко, І. І. Макарова. – Харків : Слово, 2015. – 136 с.
8. Лиманська О. В. Основи композиції та постановки танцю: сучасна тема в хореографії : навч. посіб. / О. В. Лиманська, Н. А. Бугаєць. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2014. – 112 с.
9. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танець : История. Методика. Практика : [учеб. пособие] / В. Ю. Никитин. – М. : ГИТИС, 2000. – 440 с.
10. Никитин В. Ю. Стретчинг в професіональному обученіи современному танцу : метод. пособие / В. Ю. Никитин. – М. : ГИТИС, 2005. – 74 с.
11. Печеранський І. П. Вступ до філософії танцю : монографія / І. П. Печеранський, Д. Д. Базела. – Київ : КНУКіМ, 2017. – 123 с.
12. Полятков С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 80 с.
13. Сучасний танець та методика його викладання : конспект лекцій з дисципліни, розділ "Contemporary dance", для студентів спец. 024 "Хореографія", спеціалізація "Сучасна хореографія" / уклад. Даниленко Ю. В. – Харків : ХДАК, 2018. – 35 с.
14. Сучасний танець. Основи теорії та практики : навч. посіб. / Бігус О. О. [та ін.]. – Київ : Ліра-К, 2020. – 264 с.
15. Сучасний танець та методика його викладання : програма та навч.-метод. матеріали / [уклад.: Шабаліна О. М., Макарова І. І.]. – Харків : ХДАК, 2017. – 116 с.
16. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера / М. Фельденкрайз ; пер. с англ. А. Заславской. – М. : Эксмо, 2003. – 352 с.
17. Хендрик О. Ю. Педагогічні підходи до створення contemporary dance під час навчання балетмейстерському мистецтву студентів українських ЗВО / О. Ю. Хендрик // Культура України : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2019. – Вип. 65. – С. 196–206.

18. Хендрик О. Ю. Основи Бартенієфф: аналітичний підхід до педагогіки сучасного танцю / О. Ю. Хендрик // Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчених / Дрогобицьк. держ. пед. ун-т ім. Івана Франка. – Дрогобич, 2020. – Вип. 28, т. 4. – С. 223–228.
19. Хендрик О. Ю. Педагогічні прийоми композиції contemporary dance: досвід Каролін Карлсон / О. Ю. Хендрик // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. – Умань, 2020. – Вип. 2. – С. 145–153.
20. Хендрик О. Ю. Поняття contemporary dance та композиції його хореографічного тексту / О. Ю. Хендрик // Вісн. Нац. акад. кер. кадрів культури і мистецтв. – 2017. – № 3. – С. 128–132.
21. Хендрик О. Ю. Проблема забезпечення навчально-методичним інструментарієм дисципліни "Танець Контемпорарі" у внз України / О. Ю. Хендрик // Культура України. Серія: Мистецтвознавство : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2016. – Вип. 54. – С. 255–265.
22. Шабаліна О. М. Пластичність. Мова. Тіло : монографія / О. М. Шабаліна ; Харків. держ. акад. культури. – Харків : ХДАК, 2018. – 192 с.
23. Шариков Д. І. Класифікація сучасної хореографії: напрями, стилі, види / Д. І. Шариков. – Київ : Вид. Вадим Карпенко, 2008. – 168 с.
24. Шереметьевская И. Танец на эстраде / И. Шереметьевская. – М. : Искусство, 1985. – 416 с.
25. Шкурко Т. А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т. А. Шкурко. – СПб. : Речь, 2003. – 185 с.
26. Шубарин В. А. Джазовый танец на эстраде : учеб. пособие / В. А. Шубарин. – СПб. : Лань ; М. ; Краснодар : Планета музыки, 2012. – 235 с.

**Додаткова
всі інші джерела**

1. Конен В. К истории афро-американской музыки: история и современность / В. Конен. – М. : Искусство, 1993. – 130 с.
2. Конен В. Третий пласт. Новые массовые жанры в музыке XX века / В. Конен. – М. : Музыка, 1994. – 160 с.

3. Королев О. К. Краткий энциклопедический словарь джаза, рок- и поп-музыки : термины и понятия / О. К. Королев. – М. : Музыка, 2006. – 166 с.
4. Котельникова Е. Г. Биомеханика хореографических упражнений / Е. Г. Котельникова. – Л., 1980. – 98 с.
5. Коц Я. М. Организация произвольного движения / Я. М. Коц. – М. : Наука, 1975. – 248 с.
6. Майнице В. Балет XX века / Виолетта Майнице // Муз. жизнь. – 1987. – № 22. – С. 18–22.
7. Майнице В. Нидерландский театр танца / Виолетта Майнице // Муз. жизнь. – 1985. – № 19. – С. 6–7.
8. Макарова Г. Возвращение Пины Бауш / Г. Макарова // Театр. жизнь. – 1990. – № 23. – С. 12.
9. Макарова И. И. Современная хореография в высшем учебном заведении. Проблемы учебного процесса / И. И. Макарова // Інформаційно-культурологічна та мистецька освіта (консенсус, партнерство, стандарти) в контексті Болонського процесу : матеріали наук.-практ. конф., 13–14 груд. 2005 р. / Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2005. – С. 193–194.
10. Макарова И. И. Специфика африканского танцевального искусства / И. И. Макарова // Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття : матеріали всеукр. наук.-теорет. конф. молодих учених, 19–20 квіт. 2012 р. / Харків. держ. акад. культури, Акад. мистецтв України, Ін-т культурології, Упр. культури і туризму Харків. облдержадмін. – Харків, 2012. – С. 184–185.
11. Макарова И. И. Стретчинг как эффективная часть тренировочного процесса / И. И. Макарова // Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття : матеріали наук. конф. молодих учених, 24–25 квіт. 2007 р. / Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2007. – С. 184–185.
12. Макарова І. І. Вплив африканських танцювальних традицій на розвиток сучасної хореографічної культури / І. І. Макарова // Проблеми розвитку сучасного хореографічного мистецтва та шляхи їх вирішення : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., 17–18 листоп. 2011 р. / Луган. держ. ін-т культури і мистецтв. – Луганськ, 2011. – С. 41–43.

13. Макарова І. І. Термінологія сучасної хореографії / І. І. Макарова // *Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття : матеріали всеукр. наук.-теорет. конф. молодих учених, 22–23 квіт. 2010 р. / Харків. держ. акад. культури, Акад. мистецтв України, Ін-т культурології. – Харків, 2010. – Ч. 2. – С. 34.*
14. Макарова О. Европа балетная: Танцуют ли в танцтеатре / Ольга Макарова // *Петербург. театр. журнал. – 2003. – № 34. – С. 137–139.*
15. Освальд К. Стретчинг для всех. Простые упражнения на растяжку / Кристофер Освальд, Стэнли Баско. – М. : ЭКСМО, 2004. – 192 с.
16. Сидоров А. А. Современный танец / А. А. Сидоров. – М. : Нервина, 1922. – 62 с.
17. Суриц Е. Пластический и ритмопластический танец: его жизнь в России / Е. Суриц // *Совет. балет. – 1988. – № 6. – С. 47–49.*
18. Федорова Л. Н. Африканский танец : Обычаи, ритуалы, традиции / Л. Н. Федорова. – М. : Наука, 1986. – 128 с.
19. Чепалов О. І. Когнітивні аспекти хореографічної лексики / О. І. Чепалов // *Культура України : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2004. – Вип. 14 : Мистецтвознавство. Філософія. – С. 109–126.*
20. Чепалов О. Традиції «виразного танцю» у творчості балетмейстерів Німеччини ХХ століття / Олександр Чепалов // *Київ. музикознавство : зб. ст. / Нац. муз. акад. України ім. П. І. Чайковського, Київ. держ. вище муз. уч-ще ім. Р. М. Глієра. – Київ, 2004. – Вип. 15 : Культурологія та мистецтвознавство. – С. 64–75.*
21. Чепалов О. І. Хореографічні засади дослідження танцю (за методикою лабанівського центру) / Олександр Чепалов // *Культура України : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2004. – Вип. 15: Мистецтвознавство. – С. 161–170.*
22. Шабаліна О. М. Актуальні проблеми створення термінології хореографічної лексики сучасного танцю / О. М. Шабаліна // *Мистецька освіта в Україні: традиції, сучасність, перспективи : зб. тез за матеріалами ІІІ всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ, 2005. – С. 284–286.*

23. Шабаліна О. М. Джадсонівська «революція танцю» та пластичні інновації Триші Браун / О. М. Шабаліна // Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури : зб. наук. пр. / Держ. акад. кер. кадрів культури і мистецтв, Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – Київ, 2007. – Вип. 17. – С. 235–239.
24. Шабаліна О. М. Діалог через океан: трансакції в американському і європейському варіантах постмодерністського пошуку балетмейстерів-жінок / О. М. Шабаліна // Культура України : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2010. – Вип. 30. – С. 173–183.
25. Шабаліна О. М. Марта Грехем – руйнівниця стереотипів / О. М. Шабаліна // Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття : матеріали наук. конф. молодих учених, 24–25 квіт. 2007 р. / Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2007. – С. 192–193.
26. Шабаліна О. М. Тілесність як фактор гендерної історії і засіб самовисловлення особистості / О. М. Шабаліна // Культура України : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2010. – Вип. 31. – С. 167–178.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Харківської державної академії культури : сайт. – Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>.
2. Репозиторій ХДАК. – Режим доступу: <http://195.20.96.242:5028/khkdk-xmlui/>.
3. Харківська міська спеціалізована музично-театральна бібліотека імені К. С. Станіславського : сайт. – Режим доступу: <http://mtlib.org.ua/>.
4. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка : сайт. – Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com/>.
5. Вікіпедія : вільна енциклопедія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ru.wikipedia.org/wiki>.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ ТА МЕТОДИКА ЙОГО
ВИКЛАДАННЯ**

Програма та навчально-методичні матеріали до курсу

Укладачі

МАКАРОВА Ірина Іванівна,

викладач кафедри сучасної та бальної хореографії

ХЕНДРИК Ольга Юрївна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри сучасної та бальної хореографії

Друкується в авторській редакції

Комп'ютерний набір Макарова І. І., Хендрик О. Ю.

Підписано до друку 28.08.2021 р. Формат 60x84/16

Гарнітура "Times". Папір для мн. ап.

Ум. друк. арк. 5. Обл.-вид. арк. 4,5

Наклад 100. Зам. № 29

Адреса редакції видавця

ХДАК, 61057, Харків, Бурсацький узвіз, 4

Віддруковано в Aladdin Print

Україна 61057, м. Харків, вул. Донець-Захаржевського, 6/8