

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет хореографічного мистецтва
Кафедра сучасної та бальної хореографії

ВИКОНАВСЬКА ПРАКТИКА

Програма та навчально-методичні матеріали дисципліни

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 024 Хореографія
освітньої програми **Сучасна хореографія**

Харків, 2024

УДК 793.322:378.091.33-027](076.5.034)

В 43

Друкується за рішенням
Науково-методичної ради ХДАК (протокол № 16 від 13.06.2024 р.)
Рекомендовано науково-методичною комісією ФХМ
(протокол № 11 від 12.06.2024 р.)
Рекомендовано кафедрою народної хореографії
(протокол № 13 від 05.06.2024 р.)
Рекомендовано кафедрою сучасної та бальної хореографії
(протокол № 15 від 10.06.2024 р.)

Рецензенти:

Катерина БОРТНИК, доцент, кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри народної хореографії Харківської державної академії культури
Євгенія ЯНИНА-ЛЕДОВСЬКА кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри сучасної хореографії Харківської державної академії культури

Укладачі:

Ірина МАКАРОВА, викладач кафедри сучасної та бальної хореографії
Тетяна БОРОДІНА, провідний концертмейстер кафедри сучасної та бальної хореографії

В 43

Виконавська практика : програма та навч.-метод. матеріали дисципліни для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищої освіти, спец. 024 «Хореографія», освіт. програми «Сучасна хореографія» / М- во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. сучасної та бальної хореографії ; уклад.: І. І. Макарова, Т. М. Бородіна – Харків : ХДАК, 2024 – 31 с.

Курс «Виконавська практика» є базовим для підготовки бакалаврів зі спеціальності 024 «Хореографія». Зміст дисципліни розкриває основні методичні та практичні засади виконавської діяльності у галузі сучасної хореографії.

УДК 793.322:378.091.33-027](076.5.034)

© Харківська державна академія культури, 2024
© Макарова І.І., Бородіна Т.М., 2024

I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 18	галузь знань 02 Культура і мистецтво	Основна	
Загальна кількість годин 540	спеціальність 024 Хореографія освітня програма Сучасна хореографія	Рік підготовки:	
		1-3-й	1-3-й
		Семестр	
		2,3,5-й	2,3,5-й
Тижневих годин для денної форми навчання: 4 г.	Ступінь бакалавр	Лекції	
		-	-
		Практичні, семінарські	
		180 год.	60 год.
		Індивідуальні заняття	
		-	-
		Самостійна робота	
		360 год.	480 год.
		Вид контролю	
		іспит	
-	-		
залік			
2,3,5 сем.	2,3,5 сем.		

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

для денної форми навчання — 180 / 360

для заочної форми навчання — 60 / 480

II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Виконавська практика» є обов'язковою навчальною дисципліною професійної підготовки бакалаврів з хореографії, яка вивчається в 2, 3, 5 семестрах. Вона спрямована на вдосконалення здобувачами знань та навичок виконання та викладання в галузі сучасного танцю.

Мета – всебічний розвиток танцівника та формування професійної виконавської культури з різних стилів та напрямів сучасної хореографії.

Завдання навчальної дисципліни:

- розвиток навичок свободи пластичного мислення та автономного експериментування з танцювальними рухами;
- опанування методів побудови комплексів тренувальних вправ з сучасного танцю;
- розвиток професійних фізичних даних, координації, музикальності та ін.;

- вдосконалення техніки та механіки виконання рухів в напрямках джазового танцю, модерн танцю та контемпорарі;
- формування відчуття стилю та манери, виконання рухів різних напрямів сучасного танцю;
- розвиток технічності та емоційної виразності в танці;
- створення власного портфоліо.

III. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Спеціальні компетентності:

- 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 міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти.
- Здатність використовувати і розробляти сучасні інноваційні та освітні технології в галузі культури і мистецтва.
- Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності.
- 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 дотримуватись толерантності у міжособистісних стосунках, етичних і добродійних взаємовідносин у сфері виробничої діяльності.

Програмні результати навчання:

- Вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань.
- Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.
- Розуміти хореографію як мистецький феномен, розрізняти основні тенденції її розвитку, класифікувати види, напрями, стилі хореографії.

- Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.
- Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності.
- Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.
- Розуміти і вміти застосовувати на практиці сучасні стратегії збереження та примноження культурної спадщини у сфері хореографічного мистецтва.
- Володіти принципами створення хореографічного твору, реалізуючи практичне втілення творчого задуму відповідно до особистісних якостей автора.
- Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.
- Мати навички викладання фахових дисциплін, створення необхідного методичного забезпечення і підтримки навчання здобувачів освіти
- Знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.
- Розвивати комунікативні навички, креативну і позитивну атмосферу в колективі.
- Мати навички управління мистецькими проектами, зокрема, здійснювати оцінки собівартості мистецького проекту, визначати потрібні ресурси, планувати основні види робіт.

Передумови для вивчення

Для вивчення дисципліни здобувач повинен мати:

- знання з історії розвитку та сьогодення сучасного танцю;
- знання методики виконання рухів з різних напрямів сучасної хореографії;
- знання основних принципів побудови тренувальних вправ що направлені на розвиток фізичних якостей танцівника з сучасної хореографії;
- знання з методики створення комбінацій та побудови уроку з різних напрямів сучасного танцю;
- навички слухати і аналізувати музику, розуміти її розміри та акценти, образність, і відповідно до цього, створювати композиції з сучасного танцю;
- вміння музично, технічно грамотно та емоційно виразно виконувати хореографічні комбінації.

Форми та методи навчання

Форми навчання: практичні заняття, самостійна робота.

Методи навчання: словесні (розповідь, пояснення), наочні (ілюстрація, демонстрація), методи стимулювання і мотивації, методи перевірки знань.

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- перевірка виконання завдань самостійної роботи здобувачів вищої освіти;
- оцінювання роботи здобувачів вищої освіти на практичних заняттях.

IV. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна складається з 6 розділів, які містять 13 тем, які зв'язані між собою змістовними складовими

1 РОЗДІЛ. Індивідуальна підготовка артиста-здобувача до начала виконання танцювальних номерів або концертної програми містить 3 теми: Хореографічні техніки, що мають рівні хореографічного вдосконалення. Базові знання з фізіології танцівника. Базовий розігрів.

2 РОЗДІЛ. Розвиток виконавських та професійних якостей танцівника з сучасного танцю містить 2 теми: Види комплексів тренувальних вправ, що сприяють розвитку професійних якостей танцівника з сучасних напрямків хореографії. Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій.

3 РОЗДІЛ. Засвоєння методичних принципів та основ підготовки танцівника містить 2 теми: Основи фізичної, хореографічної, технічної, психологічної, тактичної, теоретичної підготовки. Робота над хореографічним образом танцівника.

4 РОЗДІЛ. Розвиток виконавських та професійних якостей танцівника з сучасного танцю містить 2 теми: Методичний аналіз танцювальних технік. Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій сучасного танцю.

5 РОЗДІЛ. Розвиток виконавської майстерності та робота над акторською подачею танцівника містить 2 теми: Удосконалення методичного виконання технічних принципів сучасного танцю. Емоційна подача танцівника при виконання індивідуальних композицій.

6 РОЗДІЛ. Створення персонального портфоліо танцівника містить 2 теми: Створення індивідуальної композиції танцівника з урахуванням технічних та фізичних можливостей. Створення хореографічного відео-портфоліо та його складові.

V. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

ДЕННА ФОРМА НАВЧАННЯ

№ з/п	Назва розділів та тем	Усього	Лекції	Практ.	Індивід.	Сам.
1	2	3	4	5	6	7
1 КУРС 2 СЕМЕСТР						
РОЗДІЛ 1. Індивідуальна підготовка артиста-здобувача до начала виконання танцювальних номерів або концертної програми						
1	Хореографічні техніки, що мають рівні хореографічного вдосконалення	18		6		12
2	Базові знання з фізіології танцівника.	24		8		16
3	Базовий розігрів.	24		8		16
РОЗДІЛ 2. Розвиток виконавських та професійних якостей танцівника з сучасного танцю						
4	Види комплексів тренувальних вправ, що сприяють розвитку професійних якостей танцівника з сучасних напрямків хореографії	72		24		48
5	Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій	42		14		28
Усього за семестр		180		60		120
2 КУРС 3 СЕМЕСТР						
РОЗДІЛ 3. Засвоєння методичних принципів та основ підготовки танцівника						
6	Основи фізичної, хореографічної, технічної, психологічної, тактичної, теоретичної підготовки.	24		8		16
7	Робота над хореографічним образом танцівника	24		8		16
РОЗДІЛ 4 Розвиток виконавських та професійних якостей танцівника з сучасного танцю						
8	Методичний аналіз танцювальних технік	72		24		48
9	Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій сучасного танцю	60		20		40
Усього за семестр		180		60		120
3 КУРС 5 СЕМЕСТР						
РОЗДІЛ 5. Розвиток виконавської майстерності та робота над акторською подачею танцівника						
10	Удосконалення методичного виконання технічних принципів сучасного танцю	54		18		36
11	Емоційна подача танцівника при виконання індивідуальних композицій	36		12		24
РОЗДІЛ 6. Створення персонального портфоліо танцівника						
12	Створення індивідуальної композиції танцівника з урахуванням технічних та фізичних можливостей.	54		18		36
13	Створення хореографічного відео-портфоліо та його складові.	36		12		24
Усього за семестр		180		60		120
РАЗОМ		540		180		360

ЗАОЧНА ФОРМА НАВЧАННЯ

№ з/п	Назва розділів та тем	Усього	Лекції	Практ.	Індивід.	Сам.
1	2	3	4	5	6	7
1 КУРС 2 СЕМЕСТР						
РОЗДІЛ 1. Індивідуальна підготовка артиста-здобувача до начала виконання танцювальних номерів або концертної програми						
1	Хореографічні техніки, що мають рівні хореографічного	18		2		16
2	Базові знання з фізіології танцівника.	24		2		22
3	Базовий розігрів.	24		2		22
РОЗДІЛ 2. Розвиток виконавських та професійних якостей танцівника з сучасного танцю						
4	Види комплексів тренувальних вправ, що сприяють розвитку професійних якостей танцівника з сучасних напрямків	72		8		64
5	Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій	42		4		38
Усього за семестр		180		20		160
2 КУРС 3 СЕМЕСТР						
РОЗДІЛ 3. Засвоєння методичних принципів та основ підготовки танцівника						
6	Основи фізичної, хореографічної, технічної, психологічної, тактичної, теоретичної підготовки.	24		2		22
7	Робота над хореографічним образом танцівника	24		2		22
РОЗДІЛ 4 Розвиток виконавських та професійних якостей танцівника з сучасного танцю						
8	Методичний аналіз танцювальних технік	72		8		64
9	Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій сучасного танцю	60		8		52
Усього за семестр		180		20		160
3 КУРС 5 СЕМЕСТР						
РОЗДІЛ 5. Розвиток виконавської майстерності та робота над акторською подачею танцівника						
10	Удосконалення методичного виконання технічних принципів сучасного танцю	54		4		50
11	Емоційна подача танцівника при виконання індивідуальних композицій	36		4		32
РОЗДІЛ 6. Створення персонального портфоліо танцівника						
12	Створення індивідуальної композиції танцівника з урахуванням технічних та фізичних можливостей.	54		8		46
13	Створення хореографічного відео-портфоліо та його складові.	36		4		32
Усього за семестр		180		20		160
РАЗОМ		540		60		480

VI. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

1 КУРС 2 СЕМЕСТР

РОЗДІЛ 1. *Індивідуальна підготовка артиста-здобувача до начала виконання танцювальних номерів або концертної програми*

Тема 1. Хореографічні техніки, що мають рівні хореографічного вдосконалення.

- Визначення базових хореографічних технік сучасного танцю:
- Стрибки
- Оберти
- Ізоляція
- Балансування
- Рівні
- Свінгові розгойдування
- Батмани
- Техніки контракшн та реліз
- Техніки дихання
- Імпровізація

Тема 2. Базові знання з фізіології танцівника

- Дослідження анатомії і фізіології, що вивчають будову і функції організму.
- Дослідження біомеханічних закономірностей, що лежать в основі технічних елементів сучасного танцю.
- Взаємозв'язок і залежність між будовою та функціями органів.
- Значення трифазного дихання у процесі навантаження.

Тема 3. Базовий розігрів.

Рухливість суглобів. Тренувальні вправи на розвиток сили та витривалості, вправи на швидкість рухів та необхідність чергування їх з вправами на час рухової реакції, вправи на повторні руху і максимальні швидкості.

РОЗДІЛ 2. *Розвиток виконавських та професійних якостей танцівника з сучасного танцю*

Тема 4. Види комплексів тренувальних вправ, що сприяють розвитку професійних якостей танцівника з сучасних напрямків хореографії.

- Комплекс вправ для напрацювання ізоляції рухів.
- Комплекс вправ стрейтч характеру.
- Комплекс вправ для розвитку гнучкості танцівника.
- Комплекс вправ для розвитку хореографічного шагу.
- Комплекс вправ для розвитку м'язового корсету.
- Комплекс вправ для розвитку хореографічної стопи.
- Комплекс вправ для розвитку хореографічної осанки.

- Комплекс вправ для розвитку стрибку
- Комплекс силових вправ для рук.
- Комплекс вправ для розвитку хореографічної виворотності.
- Комплекс вправ для розвитку координації.
- Комплекс вправ для розвитку витривалості.
- Комплекс вправ на розвиток пластики танцівника.

Тема 5. Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій.

Робота з емоціями.

- формування значущих мотивів змагальної та концертної діяльності, постановка адекватних завдань;
- оволодіння методикою формування оптимального емоційного стану перед змаганнями та концертами;
- розробка і освоєння індивідуальної системи безпосередньої підготовки до виступу;
- вдосконалення методики саморегуляції психічних станів;
- формування емоційної стійкості до стресу;
- збереження нервово-психічної свіжості, профілактика психічних перенапруг.

2 КУРС 3 СЕМЕСТР

РОЗДІЛ 3. Засвоєння методичних принципів та основ підготовки танцівника

Тема 6. Основи фізичної, хореографічної, технічної, психологічної, тактичної, теоретичної підготовки.

Загальнофізична, спеціальнофізична підготовка:

- всебічний розвиток організму, зміцнення опорно-зв'язкового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, вдосконалення діяльності вегетативної та центральної нервової систем;
- зміцнення здоров'я та підвищення працездатності;
- розвиток фізичних якостей, необхідних для успішного освоєння техніки танцювальних рухів, і виконання їх з необхідною якістю: амплітудою, швидкістю, силою.
- вправи на розвиток координації, гнучкості, сили, витривалості, рівноваги.

Хореографічна підготовка - процес навчання техніці хореографічних рухів, елементів і сполук чотирьох танцювальних систем: класичного, історико-побутового, народно-сценічного та сучасного бального танцю.

Технічна підготовка індивідуальна та дуетна.

Психологічна підготовка, як система психолого-педагогічних заходів, спрямованих на формування вміння зберігати оптимальний психологічний стан.

Тактична підготовка - процес озброєння танцівників способами і формами ведення конкурентної боротьби в умовах конкурсних змагань з бального танцю.

Теоретична підготовка - це процес оволодіння спеціальними знаннями з історії культури та хореографії, теорією і методикою всіх підготовок, основами техніки та методикою вивчення основних рухів, основами музичної грамоти і композицій.

Тема 7. Робота над хореографічним образом танцівника

Створення краси, яке рівнозначне добру, душевній та фізичній досконалості людини, хореографічне мистецтво, яке народжує в людині благородні наміри до самовдосконалення. Музичний образ як рушійна сила у створенні образу, драматургічний розвиток художнього образу. Психологічна та хореографічна логіка у створенні образу. Образно-виразна пантоміма, виразна пластика тіла, міміка та лексика. Цілісність художнього образу.

РОЗДІЛ 4. Розвиток виконавських та професійних якостей танцівника з сучасного танцю

Тема 8. Методичний аналіз танцювальних технік.

- Великі та малі стрибки сучасного танцю.
- Лабільні оберти, джазові обертию, оберти зі зміною рівнів.
- Ізоляційні прийоми (поліцентрія, мультиплікація)
- Балансування у різних рівнях
- Рівні (імпровізація та саматичний рух у всіх рівнях)
- Різновиди свінгових розгойдувань.
- Батмани (У різних рівнях, на місці, у просуванні).
- Техніки контракшн та реліз.
- Техніки дихання.
- Творча імпровізація

Тема 9. Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій сучасного танцю.

Виразне та методичне виконання технік сучасного танцю у різних стилях та напрямленнях

3 КУРС 5 СЕМЕСТР

РОЗДІЛ 5. Розвиток виконавської майстерності та робота над акторською подачею танцівника

Тема 10. Удосконалення методичного виконання технічних принципів сучасного танцю.

Рациональне використання танцювального майданчику. Гармонічний розподіл рухів на сцені, практичне навчання тактичним прийомам.. Робота над мімікою та жестами на усвідомлення трансформації руху в емоцію/емоції в рух.

Тема 11. Емоційна подача танцівника при виконання індивідуальних композицій.

Усвідомлення виконавцями характеру художнього образу, задуму хореографа в постановці, яка являє собою невеличку виставу, де дії танцюристів наповнені певним змістом. Внутрішня техніка як вміння управляти своїми думками і почуттями, наповнювати ними рухи, жести і пози. Внутрішня техніка - найважливіший елемент мистецтва перевтілення танцівника в створенні художніх образів. Танцювальна техніка - виконання методичної правильної структури базових елементів, без зайвих напружень, прояв чималих зусиль, автоматизація основних координаційних процесів. Об'єднання технік в єдиний хореографічний твір.

РОЗДІЛ 6. Створення персонального портфоліо танцівника

Тема 12. Створення індивідуальної композиції танцівника з урахуванням технічних та фізичних можливостей.

Створюючи танцювальний текст, який властивий даному образу, треба враховувати жанр танцю, стиль і його характер. Природно, їм все це взаємопов'язане.

Створення хореографічного тексту повинно бути логічно зв'язано з малюнком танцю. Помилково гадати, що в сольному сценічному танці створенню малюнків можна не приділяти особливу увагу. Малюнок і вся просторова композиція важливі для створення образу, драматургії, розвитку сюжету.

Тема 13. Створення хореографічного відео-портфоліо та його складові.

- Резюме
- Фото
- Промовідео (інтродакшен, підтримки, трюки, найвигідніше виконання технік сучасного танцю, танцювальна композиція)

VII. ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Теми та плани практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Д.ф.н.	З.ф.н.
1	Хореографічні техніки, що мають рівні хореографічного вдосконалення.	6	2
2	Базові знання з фізіології танцівника.	8	2
3	Базовий розігрів.	8	2
4	Види комплексів тренувальних вправ, що сприяють розвитку професійних якостей танцівника з сучасних напрямків хореографії.	24	8
5	Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій.	14	4
6	Основи фізичної, хореографічної, технічної, психологічної, тактичної, теоретичної підготовки.	8	2
7	Робота над хореографічним образом танцівника.	8	2
8	Методичний аналіз танцювальних технік.	24	8
9	Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій сучасного танцю.	20	8
10	Удосконалення методичного виконання технічних принципів сучасного танцю.	18	4
11	Емоційна подача танцівника при виконання індивідуальних композицій.	12	4
12	Створення індивідуальної композиції танцівника з урахуванням технічних та фізичних можливостей.	18	8
13	Створення хореографічного відео-портфолію та його складові	12	4

1 КУРС 2 СЕМЕСТР

Практичне заняття тема № 1.

Тема: Хореографічні техніки, що мають рівні хореографічного вдосконалення

Мета вивчення: набуття знань про мотиви змагальної та концертної діяльності, про методику формування та освоєння системи психологічної готовності танцівника до виступу

Література: основна 34; додаткова: 1, 2.

Хід практичної роботи

I. Засвоєння головних компонентів танцювального руху, танцювальної виразності:

1. Усвідомлення (частин тіла, подиху, почуттів, образів, невербальних подвійних повідомлень, коли спостерігається дисонанс між вербальним і невербальним повідомленням людини).

2. Збільшення виразності рухів (розвиток гнучкості, спонтанності, розмаїтості елементів руху, включаючи фактори часу, простори й сили руху, визначення границь свого руху і їхнє розширення).
3. Автентичний рух (спонтанна, танцювально-рухова імпровізація, що йде від внутрішнього відчуття, що включає в себе досвід переживань і почуттів і провідна до інтеграції особистості).

2. Робота з емоціями.

- формування значущих мотивів змагальної та концертної діяльності, постановка адекватних завдань;
- оволодіння методикою формування оптимального емоційного стану перед змаганнями та концертами;
- розробка і освоєння індивідуальної системи безпосередньої підготовки до виступу;
- вдосконалення методики саморегуляції психічних станів;
- формування емоційної стійкості до стресу;
- вивчення методів збереження нервово-психічної свіжості, профілактика психічних перенапруг.

Практичні заняття тема № 2

Тема: Базові знання з фізіології танцівника.

Мета вивчення: набути навички самомасажу, необхідного для кращого самопочуття, фізичної форми та відновлення стану танцівника

Триглибинний масаж. Реліз (розширення), контракшн (зжимання, акумуляція).

Література: основна 2, 34; додаткова 1, 4.

Хід практичної роботи

1. Вивчення основних правил самомасажу:

- Вибір найбільш фізіологічної пози
- Розслаблення м'язів
- Вивчення місцезнаходження лімфатичних судин та залоз, які необхідно оминати при самомасажі

2 Набуття навичок та вивчення принципів самомасажу: самомасаж голови, обличчя, шиї; самомасаж грудної клітини; самомасаж живота; самомасаж спини, поперекової зони, сідничних м'язів; самомасаж верхніх та нижніх кінцівок

Практичні заняття тема № 3

Тема: Базовий розігрів.

Мета вивчення: засвоєння принципів та методів підготовки тіла танцівника до виконання танцю, приведення танцівника в стан, в якому він може проявити свій максимальний руховий потенціал, вивчення допоміжних вправ для поліпшення координації рухів.

Література: основна 6, 43.

Хід практичної роботи

1. Вивчити принципи загального обсягу, розподілення тривалості занять, кількості учнів в групах залежно від рівню підготовки танцівників

2. Поняття «розминка», «спеціальна фізична підготовка», «загально фізична підготовка»

3. Рухливість суглобів. Тренувальні вправи на розвиток сили та витривалості, вправи на швидкість рухів та необхідність чергування їх з вправами на час рухової реакції, вправи на повторні руху і максимальні швидкості.

Практичні заняття тема № 4

Тема: Види комплексів тренувальних вправ, що сприяють розвитку професійних якостей танцівника з сучасних напрямків хореографії.

Мета вивчення: досконале вивчення принципів руху що сприяють розвитку професійних якостей танцівника з сучасних напрямків хореографії. Від простого до складного, засвоєння біомеханічних закономірностей, які лежать в основі технічних елементів

Література: основна 4, 6, 34; додаткова 4.

Хід практичної роботи

1. Комплекс вправ для напрацьовування ізоляції рухів.
2. Комплекс вправ стрейтч характеру.
3. Комплекс вправ для розвитку гнучкості танцівника.
4. Комплекс вправ для розвитку хореографічного шагу.
5. Комплекс вправ для розвитку м'язового корсету.
6. Комплекс вправ для розвитку хореографічної стопи.
7. Комплекс вправ для розвитку хореографічної осанки.
8. Комплекс вправ для розвитку стрибка.
9. Комплекс силових вправ для рук.
10. Комплекс вправ для розвитку хореографічної виворотності.
11. Комплекс вправ для розвитку координації.
12. Комплекс вправ для розвитку витривалості.
13. Комплекс вправ на розвиток пластики танцівника.

Практичні заняття тема № 5

Тема: Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій

Мета вивчення: Визначити різноманітність форм взаємозв'язку музики і танцю. Знайти та напрацювати індивідуальну манеру, стиль виконання композицій латиноамериканських бальних танців.

Література: основна 8, 11, 17.

Хід практичної роботи

1. Вивчення та відпрацювання акробатичних елементів та комбінацій з них. Парна акробатика, групова акробатика. Шпагати(правий, лівий повздовжній, поперековий), мости, зтяжки, переكاتи, рондати, колеса, перекиди (вперед. назад), «пістолети» (на правій та на лівій нозі), складка, ластівка, перекид-стрибок.
2. Розібрати в комбінаціях танцівзбагачення та розвитку техніки виконання, використання індивідуальних, вольових, психо-емоційних та естетично- почуттєвих особистостей танцівника, комплексності та інтерпретації осмисленого танцювання, дотримання історичних та стилістичних особливостей кожного танцю.

2 КУРС 3 СЕМЕСТР

Практичні заняття тема № 6

Тема: Основи фізичної, технічної, психологічної, тактичної, теоретичної підготовки
Мета вивчення: Опанувати методикою кожного з видів підготовки танцюриста до виступу

Література: основна 11, 27,29,30. 34.

Хід практичної роботи

1. Вивчення основ фізичної підготовки танцівника. Загальна фізична підготовка (ЗФП) - спрямована на зміцнення здоров'я та різнобічний розвиток танцюриста. Спеціальна фізична підготовка (СФП) - спеціально організований процес, спрямований на успішне освоєння та якісне виконання рухів конкретного виду танцю
2. Технічна підготовка, як процес формування техніки рухів та вдосконалення її до максимально високого ступеня, включаючи педагогічний, естетичний, психологічний, фізіологічний, біомеханічний аспекти підготовки.
3. Хореографічна підготовка, як процес навчання техніці рухів, елементів та з'єднань чотирьох танцювальних систем: класичного, історико-побутового, народно-сценічного та бального танцю.
4. Базова психологічна підготовка включно:
розвиток важливих психологічних загальних функцій та якостей (уваги, мислення, пам'яті, уваги); розвиток професійних важливих здібностей (координації, музичності, емоційності, здатності до самоаналізу); формування значних моральних та вольових якостей (цілеспрямованості, дисциплінованості, завзятості, самостійності, ініціативності); формування умінь регулювати психічний стан, зосереджуватись перед виступом. Вивчення основ психологічної підготовки до репетицій та до виступів.
 - Формування значних мотивів змагальної діяльності, постановка адекватних завдань;
 - Оволодіння методикою формування оптимального емоційного стану перед змаганнями;
 - Розробка та освоєння індивідуальної системи безпосередньої підготовки до виступу
5. Тактична підготовка. Принципи підготовки танцівника до ефективної реалізації своїх індивідуальних можливостей, основи підбору танцівників в пару, вибір рухів згідно класу майстерності, раціональне використання індивідуальних можливостей, розробка способів поведінки в екстремальних ситуаціях, підбір зовнішнього оформлення пари – костюми, зачіска, макіяж
6. Теоретична підготовка, як процес оволодіння спеціальними знаннями, що стосуються танцювальної діяльності: історією культури та історією інших видів хореографії, історією бального танцю, основами музичної грамоти та хореографічної композиції, історією костюма.

7. Артистична підготовка – робота над танцювальною виразністю, над створенням художнього образу, над пластичною та музичною складовою образу, над естетикою ліній тіла, культурою руху, манерою тримати поставу залежно від образу та танцювального матеріалу, пантомімою та мімікою, ракурсом, акторським перевтіленням, над змістом та якістю танцювальних жестів

Практичні заняття тема № 7

Тема: Робота над хореографічним образом танцівника

Мета вивчення: Навчитися принципам асоціативного хореографічного мислення, вмінню вибирати найголовніше, найбільш суттєве, те що допомагає танцівнику доносити до глядача задум хореографа, тобто основам створення хореографічного образу

Література: основна: 6, 7, 17, 32, 34.

Хід практичної роботи

1. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Народний танець – першоджерело хореографічного мистецтва

2. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Художній образ в хореографічному мистецтві

3. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Музичний образ як рушійна сила у створенні хореографічного образу

4. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Драматургічний розвиток художнього образу і композиційний план

5. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Психологічні і хореографічні логіки у створенні художнього образу

6. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Хореографічний текст (образно-виразна пантоміма, виразна пластика тіла, міміка і лексика)

7. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Злиття музичного і хореографічного образів – цільність художнього образу в хореографії

8. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Талант балетмейстера – необхідна умова створення цільного художнього образу в хореографії

9. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Внутрішня і зовнішня техніка артиста, як основний засіб виразності

Практичні заняття тема № 8

Тема: Методичний аналіз танцювальних технік

Мета вивчення: володіння композицією танцю, вдосконалення техніки виконання, формування віртуозності, виразності і артистизму.

Література: основна 13, 16, 20, 24, 31, 34.

Хід практичної роботи

1. Виконання танцювальних кроків і рухів корпусу відповідно до ритмічної структури основних фігур і елементів, характерних для кожного танцю. Дотримання основної ритмічної структури. Швидкість кроків і руху корпусу для найбільш глибокого, характерного для кожного танцю заповнення музичної структури такту.

2. Лінії корпусу: лінія хребта, лінії стегон, положення тазу, лінії плечей, лінії шиї, позиції голови, позиції рук, бічні лінії корпусу, положення корпусу, характерне

для танцю, що виконується, позиції корпусу. Їх елегантність, природність, відповідність до танцю, що танцюється.

3. Динаміка. Баланс. Ведення, Амплітуда. Обсяг руху, елементу, фігури, відповідно до ритмічної структури танцю, технічних дій, характеру танцю

5. Музикальність: - емоційна чутливість музики, артистизм, можливості парив єдиному стані шляхом створення образів та побудови сюжету розкрити характер і настрої мелодії, що звучить, відповідно до ритмічної та історичної характерної основи танцю

Практичні заняття тема № 9

Тема: Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій

Мета вивчення: Вдосконалення, відпрацювання рухів , технік та танцювальних комбінації сучасного танцю

Література: основна 37; додаткова 1, 13.

Хід практичної роботи

1. Гармонійне поєднання елементів з великим переміщенням та без нього
2. Вивчення рухів з інших видів хореографії, які будуть використовуватись в композиціях.

3 КУРС 5 СЕМЕСТР

Практичні заняття тема № 10

Тема: Удосконалення методичного виконання технічних принципів сучасного танцю. .

Мета вивчення: відпрацювання та вдосконалення технічних принципів сучасного танцю згідно наступних засобів пластичної виразності.

Література: основна 20, 29, 34, 42, 34; додаткова 13.

Хід практичної роботи

1. Виконання технічних принципів сучасного танцю:
динамічна органічність;багатство и різноманітність танцювальної лексики (в том числі лінійних поз, базових фігур, фігур, запозичених з інших танців);
2. Відповідність рівню майстерності танцюристів;
відповідність музикальній фразировці, ритміці и мелодиці танцю; імпровізаційність и варіативність.

Практичні заняття тема № 11

Тема: Емоційна подача танцівника при виконання індивідуальних композицій.

Мета вивчення:. Вдосконалення виконавської майстерності танцівника.

Література: основна 8, 10,40, 42; додаткова: 2.

Хід практичної роботи

1. Раціональне використання танцювального майданчику. Методика побудови композиції ,гармонічний розподіл рухів на сцені, практичне навчання тактичним прийомам.

2. Відпрацювання здатності до не спланованого руху. Робота над мімікою та жестами на усвідомлення трансформації руху в емоцію/емоції в рух.

Практичні заняття тема № 12

Тема: Створення індивідуальної композиції танцівника з урахуванням технічних та фізичних можливостей.

Мета вивчення: Демонстрація всіх можливостей танцівника.

Література: основна 7, 22,23, 24,; додаткова 13.

Хід практичної роботи

1. Обговорення та визначення зі здобувачем образу, теми та ідеї індивідуальної композиції.
2. Добір музичного матеріалу та його обробка .
3. Робота щодо створення хореографічного тексту для індивідуальної композиції танцівника відповідно фізичним можливостям та рівнем його підготовки.
7. Використання акробатичних елементів.
8. Створення індивідуальної композиції танцівника.

Практичні заняття тема № 13

Тема: Створення хореографічного відео-портфоліо та його складові

Мета вивчення: Демонстрація завдяки медіа-простору всіх можливостей танцівника.

Література основна: 19

Хід практичної роботи

1. Обговорення та визначення зі здобувачом частин відео презентації, стилістичних особливостей згідно з обраним образом.
2. Робота щодо створення відео матеріалу та його обробка.

VIII. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчання відбувається через роботу з теоретичним матеріалом, танцювальною технікою, імпровізацією та композицією, а також через творчі процеси, що сприяють розвитку індивідуальної чутливості та креативності здобувача.

Самостійна робота – це експериментальна робота, яка ведеться з долученням критично-позитивного погляду ззовні.

Для досягнення якісного результату завдань з дисципліни здобувачу бажано самостійно працювати над:

- Теоретичним матеріалом
- Рекомендованою літературою
- Першоджерелами, та аналізувати їх і робити висновки
- Відеоматеріалами
- Вивченням суміжних видів мистецтва (література, музика, живопис, скульптура, кіномистецтво, театральне мистецтво, тощо)

Теми самостійних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Д.ф.н.	З.ф.н.
1	Хореографічні техніки, що мають рівні хореографічного вдосконалення.	12	16
2	Базові знання з фізіології танцівника.	16	22
3	Базовий розігрів.	16	22
4	Види комплексів тренувальних вправ, що сприяють розвитку професійних якостей танцівника з сучасних напрямків хореографії.	48	64
5	Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій.	28	38
6	Основи фізичної, хореографічної, технічної, психологічної, тактичної, теоретичної підготовки.	16	22
7	Робота над хореографічним образом танцівника.	16	22
8	Методичний аналіз танцювальних технік.	48	64
9	Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій сучасного танцю.	40	52
10	Удосконалення методичного виконання технічних принципів сучасного танцю.	36	50
11	Емоційна подача танцівника при виконання індивідуальних композицій.	24	32
12	Створення індивідуальної композиції танцівника з урахуванням технічних та фізичних можливостей.	36	46
13	Створення хореографічного відео-портфолію та його складові	24	32

Завдання самостійної роботи

1 КУРС 2 СЕМЕСТР

Заняття № 1

Тема: Хореографічні техніки, що мають рівні хореографічного вдосконалення

Мета вивчення: набуття знань про мотиви змагальної та концертної діяльності, про методику формування та освоєння системи психологічної готовності танцівника до виступу

Література основна: 34; **додаткова :** 1, 2.

Завдання

1. Засвоєння головних компонентів танцювального руху, танцювальної виразності:

Усвідомлення (частин тіла, подиху, почуттів, образів, невербальних подвійних повідомлень, коли спостерігається дисонанс між вербальним і невербальним повідомленням людини).

Збільшення виразності рухів (розвиток гнучкості, спонтанності, розмаїтості елементів руху, включаючи фактори часу, простори й сили руху, визначення границь свого руху і їхнє розширення).

Автентичний рух (спонтанна, танцювально-рухова імпровізація, що йде від внутрішнього відчуття, що включає в себе досвід переживань і почуттів і провідна до інтеграції особистості).

2. Робота з емоціями.

- формування значущих мотивів змагальної та концертної діяльності, постановка адекватних завдань;
- оволодіння методикою формування оптимального емоційного стану перед змаганнями та концертами;
- розробка і освоєння індивідуальної системи безпосередньої підготовки до виступу;
- вдосконалення методики саморегуляції психічних станів;
- формування емоційної стійкості до стресу;
- вивчення методів збереження нервово-психічної свіжості, профілактика психічних перенапруг.

Заняття № 2

Тема: Базові знання з фізіології танцівника.

Мета вивчення: набути навички самомасажу, необхідного для кращого самопочуття, фізичної форми та відновлення стану танцівника

Триглибинний масаж. Реліз (розширення), контракшн (зжимання, акумуляція).

Література основна: 2, 34; додаткова : 1, 4.

Завдання

1. Вивчення основних правил самомасажу:

- Вибір найбільш фізіологічної пози
- Розслаблення м'язів
- Вивчення місцезнаходження лімфатичних судин та залоз, які необхідно оминати при самомасажі

2 Набуття навичок та вивчення принципів самомасажу: самомасаж голови, обличчя, шиї; самомасаж грудної клітини; самомасаж живота; самомасаж спини, поперекової зони, сідничних м'язів; самомасаж верхніх та нижніх кінцівок

Заняття № 3

Тема: Базовий розігрів.

Мета вивчення: засвоєння принципів та методів підготовки тіла танцівника до виконання танцю, приведення танцівника в стан, в якому він може проявити свій максимальний руховий потенціал, вивчення допоміжних вправ для поліпшення координації рухів.

Література основна: 6, 43.

Завдання

1. Вивчити принципи загального обсягу, розподілення тривалості занять, кількості учнів в групах залежно від рівню підготовки танцівників
2. Поняття «розминка», «спеціальна фізична підготовка», «загально фізична підготовка»
3. Рухливість суглобів. Тренувальні вправи на розвиток сили та витривалості, вправи на швидкість рухів та необхідність чергування їх з вправами на час рухової реакції, вправи на повторні руху і максимальні швидкості.

Заняття № 4

Тема: Види комплексів тренувальних вправ, що сприяють розвитку професійних якостей танцівника з сучасних напрямків хореографії.

Мета вивчення: досконале вивчення принципів руху що сприяють розвитку професійних якостей танцівника з сучасних напрямків хореографії. Від простого до складного, засвоєння біомеханічних закономірностей, які лежать в основі технічних елементів

Література основна: 4, 6, 34; додаткова : 4.

Завдання

1. Комплекс вправ для напрацьовування ізоляції рухів.
2. Комплекс вправ стрейтч характеру
3. Комплекс вправ для розвитку гнучкості танцівника.
4. Комплекс вправ для розвитку хореографічного шагу .
5. Комплекс вправ для розвитку м'язового корсету
6. Комплекс вправ для розвитку хореографічної стопи.
7. Комплекс вправ для розвитку хореографічної осанки.
8. Комплекс вправ для розвитку трамплінного стрибка
9. Комплекс силових вправ для рук
10. Комплекс вправ для розвитку хореографічної виворотності.
11. Комплекс вправ для розвитку координації
12. Комплекс вправ для розвитку витривалості
13. Комплекс вправ на розвиток пластики танцівника.

Заняття № 5

Тема: Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій

Мета вивчення: Визначити різноманітність форм взаємозв'язку музики і танцю. Знайти та напрацювати індивідуальну манеру, стиль виконання композицій латиноамериканських бальних танців.

Література основна: 8, 11, 17.

Завдання

1. Вивчення та відпрацювання акробатичних елементів та комбінацій з них. Парна акробатика, групова акробатика. Шпагати(правий, лівий повздовжній, поперековий), мости, зтяжки, переكاتи, рондати, колеса, перекиди (вперед. назад), «пістолети» (на правій та на лівій нозі), складка, ластівка, перекид-стрибок
2. Розібрати в комбінаціях танцівзбагачення та розвитку техніки виконання, використання індивідуальних, вольових, психо-емоційних та естетично- почуттєвих

особистостей танцівника, комплексності та інтерпретації осмисленого танцювання, дотримання історичних та стилістичних особливостей кожного танцю.

2 КУРС 3 СЕМЕСТР

Заняття № 6

Тема: Основи фізичної, технічної, психологічної, тактичної, теоретичної підготовки
Мета вивчення: Опанувати методикою кожного з видів підготовки танцюриста до виступу

Література основна: 11, 27,29,30. 34.

Завдання

1. Вивчення основ фізичної підготовки танцівника. Загальна фізична підготовка (ЗФП) - спрямована на зміцнення здоров'я та різнобічний розвиток танцюриста. Спеціальна фізична підготовка (СФП) - спеціально організований процес, спрямований на успішне освоєння та якісне виконання рухів конкретного виду танцю

2. Технічна підготовка, як процес формування техніки рухів та вдосконалення її до максимально високого ступеня, включаючи педагогічний, естетичний, психологічний, фізіологічний, біомеханічний аспекти підготовки.

3. Хореографічна підготовка, як процес навчання техніці рухів, елементів та з'єднань чотирьох танцювальних систем: класичного, історико-побутового, народно-сценічного та бального танцю.

4. Базова психологічна підготовка включно: розвиток важливих психологічних загальних функцій та якостей (уваги, мислення, пам'яті, уяви); розвиток професійних важливих здібностей (координації, музичності, емоційності, здатності до самоаналізу); формування значних моральних та вольових якостей (цілеспрямованості, дисциплінованості, завзятості, самостійності, ініціативності); формування умінь регулювати психічний стан, зосереджуватись перед виступом. Вивчення основ психологічної підготовки до репетицій та до виступів.

- Формування значних мотивів змагальної діяльності, постановка адекватних завдань;

- Оволодіння методикою формування оптимального емоційного стану перед змаганнями;

- Розробка та освоєння індивідуальної системи безпосередньої підготовки до виступу

5. Тактична підготовка. Принципи підготовки танцівника до ефективної реалізації своїх індивідуальних можливостей, основи підбору танцівників в пару, вибір рухів згідно класу майстерності, раціональне використання індивідуальних можливостей, розробка способів поведінки в екстремальних ситуаціях, підбір зовнішнього оформлення пари – костюми, зачіска, макіяж

6. Теоретична підготовка, як процес оволодіння спеціальними знаннями, що стосуються танцювальної діяльності: історією культури та

історією інших видів хореографії, історією бального танцю, основами музичної грамоти та хореографічної композиції, історією костюма.

7. Артистична підготовка – робота над танцювальною виразністю, над створенням художнього образу, над пластичною та музичною складовою образу, над естетикою ліній тіла, культурою руху, манерою тримати поставу залежно від образу та танцювального матеріалу, пантомімою та мімікою, ракурсом, акторським перевтіленням, над змістом та якістю танцювальних жестів

Заняття № 7

Тема: Робота над хореографічним образом танцівника

Мета вивчення: Навчитися принципам асоціативного хореографічного мислення, вмінню вибирати найголовніше, найбільш суттєве, те що допомагає танцівнику доносити до глядача задум хореографа, тобто основам створення хореографічного образу

Література основна: 6, 7, 17, 32, 34.

Завдання

1. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Народний танець – першоджерело хореографічного мистецтва

2. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Художній образ в хореографічному мистецтві

3. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Музичний образ як рушійна сила у створенні хореографічного образу

4. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Драматургічний розвиток художнього образу і композиційний план

5. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Психологічні і хореографічні логіки у створенні художнього образу

6. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Хореографічний текст (образно-виразна пантоміма, виразна пластика тіла, міміка і лексика)

7. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Злиття музичного і хореографічного образів – цільність художнього образу в хореографії

8. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Талант балетмейстера – необхідна умова створення цільного художнього образу в хореографії

9. Вивчення та досконалий розбір підтеми: Внутрішня і зовнішня техніка артиста, як основний засіб виразності

Заняття № 8

Тема: Методичний аналіз танцювальних технік

Мета вивчення: володіння композицією танцю, вдосконалення техніки виконання, формування віртуозності, виразності і артистизму.

Література основна: 13, 16, 20, 24, 31, 34.6

Завдання

1. Виконання танцювальних кроків і рухів корпусу відповідно до ритмічної структури основних фігур і елементів, характерних для кожного танцю. Дотримання основної ритмічної структури. Швидкість кроків і руху корпусу для найбільш глибокого, характерного для кожного танцю заповнення музичної структури такту.

2. Лінії корпусу: лінія хребта, лінії стегон, положення тазу, лінії плечей, лінії шиї, позиції голови, позиції рук, бічні лінії корпусу, положення корпусу, характерне для танцю, що виконується, позиції корпусу. Їх елегантність, природність, відповідність до танцю, що танцюється.

3. Динаміка. Баланс. Ведення, Амплітуда. Обсяг руху, елементу, фігури, відповідно до ритмічної структури танцю, технічних дій, характеру танцю

5. Музикальність: - емоційна чутливість музики, артистизм, можливості парив єдиному стані шляхом створення образів та побудови сюжету розкрити характер і настрої мелодії, що звучить, відповідно до ритмічної та історичної характерної основи танцю

Заняття № 9

Тема: Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних композицій

Мета вивчення: Вдосконалення, відпрацювання рухів, технік та танцювальних комбінацій сучасного танцю

Література основна: 37; додаткова : 1, 13.

Завдання

1. Гармонійне поєднання елементів з великим переміщенням та без нього

2. Вивчення рухів з інших видів хореографії, які будуть використовуватись в композиціях.

3 КУРС 5 СЕМЕСТР

Заняття № 10

Тема: Удосконалення методичного виконання технічних принципів сучасного танцю. .

Мета вивчення: відпрацювання та вдосконалення технічних принципів сучасного танцю згідно наступних засобів пластичної виразності.

Література основна: 20, 29, 34, 42, 34; додаткова : 13.

Завдання

1. Виконання технічних принципів сучасного танцю:

динамічна органічність; багатство і різноманітність танцювальної лексики (в том числі лінійних поз, базових фігур, фігур, запозичених з інших танців);

2. Відповідність рівню майстерності танцюристів;

відповідність музикальній фразировці, ритміці і мелодиці танцю; імпровізаційність і варіативність.

Заняття № 11

Тема: Емоційна подача танцівника при виконання індивідуальних композицій.

Мета вивчення: Вдосконалення виконавської майстерності танцівника.

Література основна: 8, 10, 40, 42,; додаткова : 2.

Завдання

3. Рациональне використання танцювального майданчику. Методика побудови композиції ,гармонічний розподіл рухів на сцені, практичне навчання тактичним прийомам.
4. Відпрацювання здатності до не спланованого руху. Робота над мімікою та жестами на усвідомлення трансформації руху в емоцію/емоції в рух.

Заняття № 12

Тема: Створення індивідуальної композиції танцівника з урахуванням технічних та фізичних можливостей.

Мета вивчення: Демонстрація всіх можливостей танцівника.

Література основна: 7, 22,23, 24,; **додаткова :** 13.

Завдання

1. Обговорення та визначення зі здобувачем образу, теми та ідеї індивідуальної композиції.
2. Добір музичного матеріалу та його обробка .
3. Робота щодо створення хореографічного тексту для індивідуальної композиції танцівника відповідно фізичним можливостям та рівнем його підготовки.
7. Використання акробатичних елементів.
8. Створення індивідуальної композиції танцівника.

Заняття № 13

Тема: Створення хореографічного відео-портфоліо та його складові

Мета вивчення: Демонстрація завдяки медіа-простору всіх можливостей танцівника.

Література основна: 19

Завдання

1. Обговорення та визначення зі здобувачем частин відео презентації, стилістичних особливостей згідно з обраним образом.
2. Робота щодо створення відео матеріалу та його обробка.

ІХ. ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ ФОРМИ КОНТРОЛЮ

1. Які хореографічні техніки мають рівні хореографічного вдосконалення?
2. Охарактеризуйте автентичний рух та які компоненти він включає?
3. Які методи м'язового розслаблення найбільш ефективні?
4. Місцезнаходження лімфатичних судин та залоз, які необхідно оминати при самомасажі
5. Перерахуйте методи базового розігріву.
6. Які комплекси тренувальних вправ сприяють розвитку професійних якостей танцівника з сучасних напрямків хореографії.
7. Сформулюйте поняття «почуття ритму». Як розвинути в танцюриста вміння слухати музичний ритм та потрапляти в нього?
8. Які вимоги є до виконавця сучасного танцю?
9. Які якості повинен мати танцівник?
- 10.Що є основними виражальними засобами танцю?

11. Дати визначення поняттю «сучасний танець»
12. Особливості створення індивідуальної композиції.
13. Охарактеризуйте що є артистична підготовка.
14. Яку роль в хореографії грає акторське перевтілення танцівника?
15. Відмінності художнього образу та хореографічного образу.
16. Яку роль відіграє музикальність танцівника та якими засобами можливо її розвинути?
17. Від яких чинників залежить манера виконання хореографічного твору?
18. Сценічний простір та його складові?
19. Що таке стилі та види хореографії?
20. Які етапи відпрацювання та вдосконалення хореографічних технік існують?
21. Чи важлива емоційна складова при виконанні хореографічних номерів і чому?
22. При створення індивідуальної хореографічної композиції на які компоненти потрібно спиратись?

Х. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Критерії оцінювання результатів навчання

Здобувач повинен знати:

Роль і місце дисципліни в системі професійної підготовки.

Методику виконання рухів, типові помилки та прийоми їх подолання.

Специфіку навчально-виховної і організаційної діяльності викладача в хореографічному колективі.

Максимально правильно виконувати елементи , вправи та сполучення віртуозної техніки.

Володіти музичною виразністю, координаційними прийомами, вмінням поєднувати основні і допоміжні рухи, імпровізувати.

Має навчитися структуруванню , систематизації, конкретизації, варіюванню понять.

Відповідно до умов використовувати різноманітні прийоми, методи, спрямовані на краще оволодіння матеріалом.

Знаходити рішення поставленої викладачем проблеми із аргументованим його захистом

Форми контролю

Контрольні заняття з оцінюванням рівня виконавської майстерності, володіння методикою виконання рухів, перевірка виконання завдань по створенню окремих комбінацій та уроків

Розподіл балів, які отримують здобувачі

1 курс 2 семестр

РОЗДІЛ 1			РОЗДІЛ 2		ЗАЛІК	СУМА
T1	T2	T3	T4	T5		
10	10	15	15	20	20	100

2 курс 3 семестр

РОЗДІЛ 3		РОЗДІЛ 4		ЗАЛІК	СУМА
T6	T7	T8	T9		
20	20	20	20	20	100

3 курс 5 семестр

РОЗДІЛ 5		РОЗДІЛ 6		ЗАЛІК	СУМА
T10	T11	T12	T13		
10	10	30	30	20	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
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; - силабус; - інструктивно-методичні матеріали до практичних занять; - інструктивно-методичні матеріали до самостійної роботи; - словник основних термінів та понять.
2. Відеоматеріали академічних показів та відкритих уроків

Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна (за потребою)

1. Інтернет-ресурси
2. Конспект лекцій
3. Музична апаратура, або музичний інструмент
4. Комп'ютер, або магнітофон (CD, DVD – програвач)

XI. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Борсук Н. Танці в сучасних ритмах: нариси. / Навчально-методичний посібник // Н. Борсук, А. Тараканова. – Вінниця : Нова книга, 2014 – 52 с.
2. Герц І., Мова Л., Кебас О., Бойко О., Журавльова А. Сучасний танець: шляхи творчого вдосконалення: навчальний посібник. Київ : Видавничий центр КНУКіМ, 2021. – 241.
3. Годовський В. М., Горбачу Р. Л. Модерн танець (хронологічна таблиця історії розвитку): Навчально-методичний посібник з дисципліни “Методика викладання модерн танцю для здобувачів I курсу спеціалізації “Хореографії”. – Рівне: РДГУ, 2005. – 20 с.
4. Журавльова А. В. Теорія та методика викладання популярних танцювальних стилів : навч. посіб. / А. В. Журавльова. – Київ : КНУКіМ, 2017. – 181 с.
5. Колногузенко Б. М. Види мистецтв і хореографії : метод. посіб. / Б. М. Колногузенко ; Нац. хореогр. спілка України. – 2-ге вид., допов. – Харків, 2014. – 319 с.
6. Колногузенко Б. М. Сучасний танець та методика його викладання : конспект лекцій / Б. М. Колногузенко, І. І. Макарова. – Харків : Слово, 2015. – 136 с.
7. 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.
8. Макарова З. Методика виконання сучасних напрямків хореографічного мистецтва / З. Макарова. – Київ, КНУКіМ, 2017. – 116 с.
9. Плахотнюк О. А. Джаз-танець як феномен художньої культури : дис. ... канд. мистецтвознавства : 26.00.01 – Теорія й історія культури / Олександр Анатолійович Плахотнюк – Львів, ЛНУ ім. Івана Франка, 2016. – 295 с.
10. Плахотнюк О. А. Основи сучасної хореографії (Джаз-модерн танець, популярні масові танці) / Програма для вищих навчальних закладів культури і мистецтв I-II рівня акредитації. Спеціалізація “Народна хореографія”. – Київ: Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв, 2006 – 20 с.
11. Плахотнюк О. А. Стилi та напрямки сучасного хореографічного мистецтва – Львів. ЦТДЮГ, 2009. – 80 с.
12. Плахотнюк О. Використання акробатичних елементів в сучасній хореографії / О. Плахотнюк // Вісник Міжнародного Слов'янського університету : зб. наук. праць. – Харків : 2010. – С. 88–96. – (Серія мистецтвознавство; вип. № 2, Т. XIII). Плахотнюк О. Використання акробатичних елементів в сучасній хореографії
13. Плахотнюк О. Джаз-танець у контексті розвитку сучасного хореографічного мистецтва України // Вісник КНУ ім. Карпенка-Карого : зб. наук. праць. – Київ : КНУ ім. Карпенка-Карого, 2013. Вип. № 12. – С. 179–186. <http://visnyk.knutkt.com.ua/vipusk12.html>
14. Плахотнюк О. Квінтесенція соціальних танців / О. Плахотнюк // Танцювальні студії. – 2018. – Вип. 1. – С. 28–36. http://nbuv.gov.ua/UJRN/ds_2018_1_5

15. Плахотнюк О. Проблематика розуміння природи афро-джаз-танцю / О. Плахотнюк // Молодий вчений : науковий журнал. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018. – Вип. № 7 (59). – С. 40–44.
16. Плахотнюк О. Стилї і напрямки сучасного хореографічного мистецтва / О. Плахотнюк // Вісник Міжнародного Слов'янського університету : зб. наук. праць. – Харків : 2007. – С. 32–36. – (Серія мистецтвознавство; вип. № 1, Т. Х.). Плахотнюк О. Стилї і напрямки сучасного хореографічного мистецтва.pdf.
17. Плахотнюк О. Сценічні та побутові форми джаз-танцю / О. Плахотнюк // Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка: зб. наук. Праць. – Луганськ : ЛНУ ім. Т. Шевченка – Серія педагогічні науки, вип. № 10 (269), частина II). – 2013 – С. 130–139. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vluf_2013_10\(2\)_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vluf_2013_10(2)_23)
18. Плахотнюк О. Фольк-джаз-танець у контексті розвитку сучасного хореографічного мистецтва України / Плахотнюк О. // Вісник Львівського університету : зб. наук. праць. – Серія мистецтвознавство; вип. № 12 – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2013. – С. 242–247.
19. Плахотнюк О.А. Поліхудожні та міжмистецькі зв'язки танцювальної культури у прояві її інтермадіальності / О.А. Плахотнюк, Д.А. Топорков // Актуальні питання гуманітарних наук : Міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка – Дрогобич : Гельваніка, 2021. – Вип. 43. – Т. 2. – С. 81–87. <http://www.aphn-journal.in.ua/43-2-2021> DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/43-2-13>
20. Погребняк М. М. Танець «модерн» ХХ ст. : витоки, стильова типологія, панорама історичної ходи, еволюція : монографія / М. М. Погребняк. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2015. – 312 с.
21. Програми школи сучасної хореографії Рівненського міського Палацу дітей та молоді. / Укладачі: Алексіюк Р. В., Горбачу І. М., Дончук О. Й., Зозуля Н. П., Котова С. В., Самохвалова А. В. – Рівне: Волинські обереги, 2003. – 128 с.
22. Розвиток художньо-естетичного світогляду майбутніх учителів хореографії та основі інтегративного підходу : колективна монографія / Н. Кривунь, К. Ірдиненко, О. Мартиненко, О. Плахотнюк, Л. Савчин, [та ін.] / за заг. ред. О. Мартиненко. – Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2016. – 256 с. О. Плахотнюк 2.3 Джаз-танець у мистецтвознавчому дискурсі сьогодення.pdf.
23. Сучасне хореографічне мистецтво: підґрунтя, тенденції, перспективи розвитку : навчально-методичний посібник / упор. О. Плахотнюк. – Львів : СПОЛОМ, 2016. – 240 с.
24. Сучасне хореографічне мистецтво: підґрунтя, тенденції, перспективи розвитку. II частина : навчально-методичний посібник / упоряд. О. А. Плахотнюк. – Львів : СПОЛОМ, 2018. – 222 с.
25. Сучасне хореографічне мистецтво: тенденції та перспективи розвитку.: навчально-методичний посібник / упоряд. О. А. Плахотнюк. – Львів : ЛНУ ім. Івана Франка кафедра режисури та хореографії, 2020. – Ч. III – 134 с.
26. Сучасний танець та методика його викладання : конспект лекцій з дисципліни, розділ "Contemporary dance", для здобувачів спец. 024 "Хореографія", спеціалізація "Сучасна хореографія" / уклад. Даниленко Ю. В. – Харків : ХДАК, 2018. – 35 с.

27. Сучасний танець та методика його викладання : програма та навч.-метод. матеріали / [уклад.: Шабаліна О. М., Макарова І. І.]. – Харків : ХДАК, 2017. – 116 с.
28. Сучасний танець. Основи теорії та практики : навч. посіб. / Бігус О. О. [та ін.]. – Київ : Ліра-К, 2020. – 264 с.
29. Сучасний танець. Основні теорії і практики : навч. посіб. / О. О. Бігус, О. О. Маншиліна, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герц, Н. П. Донченко, Н. В. Батєєва. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2016. – 264 с.
30. Сучасні проблеми світового та вітчизняного мистецтва: прогнр. і навч.-метод. матеріали для здобувачів магістратури денної та заочної форми навчання / Харківська державна академія культури; уклад. О. І. Чапалов. – Харків, 2010 – 22 с.
31. Танець “Модерн”. І курс: Методичні рекомендації, лекції, навчальні програми, словник для спеціалізації “Сучасна хореографія” денної і заочної форми навчання / Упоряд. В.М. Годовський, Р. Л. Горбачу, Т. Й. Літвін. – Рівне: РДГУ, 2001. – 24 с.
32. Українське хореографічне мистецтво в контексті світової художньої культури (сучасний поліжанровий дискурс) : колективна монографія / за заг. ред. О. А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 316 с. Плахотнюк О.А. статті з монографії Українське хореографічне мистецтво в контексті світової художньої культури pdf
33. 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.
34. Хендрик О. Ю. Педагогічні підходи до створення contemporary dance під час навчання балетмейстерському мистецтву здобувачів українських ЗВО / О. Ю. Хендрик // Культура України : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2019. – Вип. 65. – С. 196–206.
35. 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.
36. 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.
37. Шабаліна О. М. Пластичність. Мова. Тіло : монографія / О. М. Шабаліна ; Харків. держ. акад. культури. – Харків : ХДАК, 2018. – 192 с.
38. Шариков Д. І. “Contemporary dance” у балетмейстерському мистецтві: Навчальний посібник. – Київ: КиМУ, 2010. – 173 с.
39. Шариков Д. І. Класифікація сучасної хореографії. – К. : Видавець Карпенко В. М., 2008. – 168 с.
40. Шариков Д. І. Сучасна хореографія як феномен художньої культури ХХ століття. / Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата мистецтвознавства. – К.: Державна академія керівних кадрів культури і мистецтв, 2008. – 20 с.

41. Шариков Д. І. Хореографія: навчальний посібник для здобувачів ВНЗ «Театральне мистецтво» / Шариков Д. І. – Київ : КиМУ, 2011. – 184 с.
42. Шляхи становлення джазового танцю: Методичні рекомендації для здобувачів I–III курсів спеціалізації “Сучасна хореографія” денної і заочної форми навчання / Упоряд. Годовський В.М., Горбачу Р. Л., Нестерук О.І. – Рівне: РДГУ, 2000. – 16 с.

Додаткова література

1. Дальсарт Франсуа, Система виразності людини / Пер. з англ. М. Шкарабана. – К. : Театр-лабораторія «Nesctntes», 1998. – 28 с. (Сер. «Підручний poradnik для актора»).
2. Жак-Далькроз Еміль. Евритмія / Пер. з англ. М. Шкарабана. – К. : Театр-лабораторія «Nesctntes», 1998. – 44 с. (Сер. «Підручний poradnik для актора»).
3. 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.
4. Макарова І. І. Термінологія сучасної хореографії / І. І. Макарова // Культура та інформаційне суспільство XXI 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.
5. Орієнтовні навчальні програми та методичні рекомендації з класичних та естрадних видів мистецтва / Методичний посібник. – Львів Край, 2009. – 168 с.
6. Печеранський І. П. Вступ до філософії танцю : монографія / І. П. Печеранський, Д. Д. Базела. – Київ : КНУКіМ, 2017. – 123 с.
7. 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 III всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ, 2005. – С. 284–286.
8. 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.
9. 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.
10. Шабаліна О. М. Марта Грехем – руйнівниця стереотипів / О. М. Шабаліна // Культура та інформаційне суспільство XXI століття : матеріали наук. конф. молодих учених, 24–25 квіт. 2007 р. / Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2007. – С. 192–193.

11. 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/khk dak-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

ВИКОНАВСЬКА ПРАКТИКА

Програма та навчально-методичні матеріали дисципліни

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 024 Хореографія
освітньої програми **Сучасна хореографія**

Укладачі:

МАКАРОВА Ірина Іванівна, викладач кафедри
сучасної та бальної хореографії

БОРОДІНА Тетяна Михайлівна, провідний концертмейстер
Кафедри сучасної та бальної хореографії

Видається в авторській редакції

Комп'ютерний набір Макарова І.І.

Підписано до друку 13.06.2024 р.

Формат 60x84/16.

Гарнітура «Times» Папір для мн. ап.

Ум.друк.арк. Обл.-вид.арк.

Наклад 50. Зам №

Адреса редакції видавця
ХДАК, 61057, Харків-57, Бурсацький узвіз, 4
Надруковано в лаб. множ. техніки