

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА  
СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

**Факультет хореографічного мистецтва**  
Кафедра народної хореографії

## **ВИКОНАВСЬКА ПРАКТИКА**

**Програма та навчально-методичні матеріали дисципліни**  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
спеціальності 024 Хореографія  
освітньої програми Народна хореографія

Харків, 2024

УДК 378.091.33-027:793.31](076.5)

**В-43**

Друкується за рішенням науково-методичної ради ХДАК  
(протокол № 4 від 30.10.2024 р.)

**Рецензенти:**

**Катерина БОРТНИК**, кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри народної хореографії факультету хореографічного мистецтва ХДАК.

**Наталія СЕМЕНОВА**, кандидат мистецтвознавства, завідувач кафедри сучасної та бальної хореографії факультету хореографічного мистецтва ХДАК, доцент.

**Укладачі:**

**Борис КОЛНОГУЗЕНКО**, професор кафедри народної хореографії, професор;

**Каріна ОСТРОВСЬКА**, завідувач кафедри народної хореографії, доцент.

**В-43 Виконавська практика** : програма та навч.-метод. матеріали для здобувачів вищої освіти першого (бакалавр.) рівня, спец. 024 «Хореографія», освітньої програми «Народна хореографія» / М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. народної хореографії ; уклад. Б. М. Колногузенко, К. В. Островська. – Харків: ХДАК, 2024. — 37 с.

Навчальна дисципліна «Виконавська практика» готує здобувача до професійної виконавської діяльності у сфері народно-сценічного танцю; вчить нести відповідальність за особистий професійний розвиток. «Виконавська практика» має міждисциплінарні зв'язки з курсами «Класичний танець та методика його викладання», «Народно-сценічний танець та методика його викладання», «Український народний танець та методика його викладання», «Хореографічний ансамбль».

Дисципліна розрахована на здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, слухачів системи підвищення кваліфікації та післядипломної освіти.

УДК 378.091.33-027:793.31](076.5)

© Харківська державна академія культури, 2024

© Колногузенко Б. М., 2024

© Островська К. В., 2024

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«ВИКОНАВСЬКА ПРАКТИКА»**  
**I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 18 2 семестр – 6 3 семестр – 6 5 семестр – 4	Галузь знань <u>02 «Культура і мистецтво»</u>	Обов'язкова	
Загальна кількість годин – 540	Спеціальність 024 Хореографія Освітня програма Народна хореографія	<b>Рік підготовки:</b>	
		1-й, 2-й, 3-й	-
		<b>Семестр</b>	
		2-й, 3-й, 5-й	-
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 год.  самостійної роботи студента – 4 год.	Ступінь: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		-	-
		<b>Практичні</b>	
		180 год.	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		360 год.	-
		Вид контролю: залік 2, 3, 5 сем.	

**Примітка**

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

для денної форми навчання — 180/360

для заочної форми навчання — не передбачено

## **II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

**Мета** – розвиток та вдосконалення техніки танцю, емоційності та акторської виразності, які відповідають рівню артиста професійного ансамблю.

### **Завдання навчальної дисципліни:**

- розвиток та удосконалення фізичних даних;
- удосконалення виконавської техніки, манери виконання номерів та сценічної виразності;
- формування, підтримка та розвиток необхідного психологічного стану артиста ;
- участь у концертній діяльності.

## **III. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

### **Спеціальні компетентності:**

СК03. Здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах.

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

СК05. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти.

СК06. Здатність використовувати і розробляти сучасні інноваційні та освітні технології в галузі культури і мистецтва.

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

СК08. Здатність сприймати новітні концепції, усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з урахуванням вітчизняної та світової культурної спадщини.

СК10. Здатність застосовувати традиційні й альтернативні інноваційні технології (відео-, TV-, цифрове, медіа- мистецтва та

ін.) в процесі створення мистецького проекту, його реалізації та презентації.

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

СК12. 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.

СК16. Здатність дотримуватись толерантності у міжособистісних стосунках, етичних і добродійних взаємовідносин у сфері виробничої діяльності.

### **Програмні результати навчання:**

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

ПР08. Розуміти хореографію як мистецький феномен, розрізняти основні тенденції її розвитку, класифікувати види, напрями, стилі хореографії.

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

ПР10. Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності.

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

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

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

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

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

ПР19. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

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

ПР21. Розвивати комунікативні навички, креативну і позитивну атмосферу в колективі.

ПР22. Мати навички управління мистецькими проектами, зокрема, здійснювати оцінки собівартості мистецького проекту, визначати потрібні ресурси, планувати основні види робіт.

### **Передумови для вивчення:**

Засвоєнню дисципліни передуює опанування дисциплін «Класичний танець та методика його викладання», «Український народний танець та методика його викладання», «Народно-сценічний танець та методика його викладання», «Хореографічний ансамбль», удосконалення виконавської майстерності через практичні завдання, що виконуються на фахових дисциплінах.

Критерієм засвоєння теоретичного та практичного матеріалу дисципліни «Зразки народної хореографії» можна вважати досягнення мінімального порогового рівня у 60 балів.

### **Форми та методи навчання**

Форми: навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи.

Види: лекції, практичні заняття, самостійні заняття.

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

### **Засоби оцінювання**

#### **та методи демонстрування результатів навчання:**

- оцінювання роботи на здобувачів вищої освіти практичних заняттях;

- перевірка виконання завдань самостійної роботи здобувачів вищої освіти.

## **IV. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ**

Навчальна дисципліна складається з 6 розділів, які містять 15 тем, зв'язаних між собою змістовними складовими.

**РОЗДІЛ 1.**

Тема 1. Індивідуальний психотренінг.

Тема 2. Самомасаж.

Тема 3. Розігрів.

**РОЗДІЛ 2.**

Тема 4. Удосконалення елементів танцювальної техніки, окремих комбінацій.

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

**РОЗДІЛ 3.**

Тема 6. Методичний аналіз елементів складної танцювальної техніки.

Тема 7. Розігрів та самомасаж.

**РОЗДІЛ 4.**

Тема 8. Удосконалення елементів танцювальної техніки окремих номерів.

Тема 9. Робота над хореографічним образом, емоційністю та виразністю.

**РОЗДІЛ 5.**

Тема 10. Морально-психологічна підготовка до сценічних виступів.

Тема 11. Технічна підготовка до сценічних виступів.

**РОЗДІЛ 6.**

Тема 12. Удосконалення техніки обертів.

Тема 13. Розвиток акторської виразності.

Тема 14. Удосконалення техніки виконання великих стрибків та складних трюків.

Тема 15. Робота над поєднанням виконавської техніки та акторської майстерності.

**V. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ**

Назви розділів і тем	Кількість годин
----------------------	-----------------

	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	с	інд	с.р.		п	п	с	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>2 семестр</b>												
<b>Розділ 1.</b>												
<b>Тема 1.</b> Індивідуальний психотренінг	10		5			10						
<b>Тема 2.</b> Самомасаж	10		5			10						
<b>Тема 3.</b> Розігрів	20		10			20						
<b>Разом за розділом 1</b>	<b>40</b>		<b>20</b>			<b>40</b>						
<b>Розділ 2.</b>												
<b>Тема 4.</b> Удосконалення елементів танцювальної техніки, окремих комбінацій.	80		20			40						
<b>Тема 5.</b> Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних номерів	60		20			40						
<b>Разом за розділом 2</b>	<b>140</b>		<b>40</b>			<b>80</b>						
<b>Разом за семестр</b>	<b>180</b>		<b>60</b>			<b>120</b>						
<b>3 семестр</b>												
<b>Розділ 3.</b>												
<b>Тема 6.</b> Методичний аналіз елементів складної танцювальної техніки.	20		10			20						
<b>Тема 7.</b> Розігрів та самомасаж.	20		10			20						
<b>Разом за розділом 3</b>	<b>40</b>		<b>20</b>			<b>40</b>						
<b>Розділ 4.</b>												
<b>Тема 8.</b> Удосконалення елементів танцювальної техніки окремих номерів.	80		20			40						
<b>Тема 9.</b> Робота над хореографічним образом, емоційністю та виразністю.	60		20			40						
<b>Разом за розділом 4</b>	<b>140</b>		<b>40</b>			<b>80</b>						
<b>Разом за семестр</b>	<b>180</b>		<b>60</b>			<b>120</b>						
<b>Разом за семестр</b>												
<b>5 семестр</b>												
<b>Розділ 5.</b>												



<b>Тема 10.</b> Морально-психологічна підготовка до сценічних виступів.	15		5		10						
<b>Тема 11.</b> Технічна підготовка до сценічних виступів.	15		5		10						
<b>Разом за розділом 5</b>	<b>30</b>		<b>10</b>		<b>20</b>						
<b>Розділ 6.</b>											
<b>Тема 12.</b> Удосконалення техніки обертів.	40		20		40						
<b>Тема 13.</b> Розвиток акторської виразності.	30		10		20						
<b>Тема 14.</b> Удосконалення техніки виконання великих стрибків та віртуозних рухів.	40		10		20						
<b>Тема 15.</b> Робота над поєднанням виконавської техніки та акторської майстерності.	40		10		20						
<b>Разом за розділом 6</b>	<b>150</b>		<b>50</b>		<b>100</b>						
<b>Разом за семестр</b>	<b>180</b>		<b>60</b>		<b>120</b>						
<b>Усього годин</b>	<b>540</b>		<b>180</b>		<b>360</b>						

## VI. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

### 2 семестр

#### РОЗДІЛ 1

##### **Тема 1. Індивідуальний психотренінг.**

Вправи для розвитку емоційної і рухової поведінки. Вправи для звільнення пригнічених емоцій. Вправи для підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі. Вправи для позитивного сприйняття себе і відчуття індивідуальної свободи.

##### **Тема 2. Самомасаж.**

Прийоми самомасажу (погладжування, розминання, розтирання, ударні прийоми, струшуючі прийоми, пасивні рухи). Попередній самомасаж. Тренувальний самомасаж. Виконання вправ самомасажу після фізичного навантаження.

##### **Тема 3. Розігрів.**

Гімнастичні вправи. Вправи із комплексу загальної фізичної підготовки. Елементи партерної гімнастики. Екзерсис біля станку. Розтяжка.

## РОЗДІЛ 2

### **Тема 4. Удосконалення елементів танцювальної техніки, окремих комбінацій.**

Партерні оберти в просуванні. Партерні оберти на місці. Прості присядки. Комбінації з танцювальних номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

### **Тема 5. Робота над характером, манерою, стилем виконання рухів, комбінацій, танцювальних номерів**

Опанування стилю виконання окремих рухів та комбінацій. Робота над характером та манерою в танцювальних номерах (за вибором викладача) з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

## 3 семестр

## РОЗДІЛ 3

### **Тема 6. Методичний аналіз елементів складної танцювальної техніки.**

Методичний аналіз різноманітних обертань. Методичний аналіз віртуозних рухів чоловічого танцю. Методичний аналіз віртуозних рухів жіночого танцю.

### **Тема 7. Розігрів та самомасаж.**

Вправи самомасажу. Самомасаж після фізичного навантаження. Самомасаж після травм і ушкоджень. Екзерсис біля станку. Вправи для підготовка м'язів до виконання складних танцювальних рухів.

## РОЗДІЛ 4

### **Тема 8. Удосконалення елементів танцювальної техніки окремих номерів.**

Партерні та повітряні оберти в просуванні та на місці. Комбіновані присядки. Танцювальні номери з репертуару театру народного танцю «Заповіт»: робота над виконавською технікою.

### **Тема 9. Робота над хореографічним образом, емоційністю та виразністю.**

Пошук зовнішніх художніх форм сценічного втілення внутрішнього змісту образів. Втілення образів з номерів репертуару театру народного танцю «Заповіт». Емоційність та образна виразністю під час виконання номерів репертуару театру народного танцю «Заповіт».

## 5 семестр

### РОЗДІЛ 5

#### **Тема 10. Морально-психологічна підготовка до сценічних виступів.**

Вправи для розвитку артистичної, емоційної і рухової поведінки. Вправи для зняття стресу. Вправи для позбавлення від страху перед аудиторією. Вправи для підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі. Вправи для об'єднання колективу.

#### **Тема 11. Технічна підготовка до сценічних виступів.**

Гімнастичні вправи. Вправи із комплексу загальної фізичної підготовки. Вправи для підготовки м'язів та суглобо-зв'язкового апарату до виконання складної танцювальної техніки.

### РОЗДІЛ 6

#### **Тема 12. Удосконалення техніки обертів.**

Удосконалення партерних та повітряних обертів на місці та в просуванні. Робота з різними темпами виконання обертів. Танцювальні номери з репертуару театру народного танцю «Заповіт»: робота над обертальною технікою.

#### **Тема 13. Розвиток акторської виразності.**

Елементи акторської майстерності для створення хореографічного образу. Вдосконалення акторської майстерності та сценічної виразності в номерах з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

#### **Тема 14. Удосконалення техніки виконання великих стрибків та віртуозних рухів.**

Великі стрибки. Віртуозні рухи чоловічого танцю. Віртуозні рухи жіночого танцю.

#### **Тема 15. Робота над поєднанням виконавської техніки та акторської майстерності.**

Методика та техніка виконання елементів та комбінацій з номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт». Акторська майстерність в номерах з репертуару театру народного танцю «Заповіт». Поєднання технічної та акторської майстерності в номерах з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

## **VII. ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ**

### **ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

#### **2 семестр РОЗДІЛ 1**

#### **Практичне заняття №1**

**Тема 1.** Індивідуальний психотренінг.

**Мета вивчення:** створення певного емоційного стану людини, необхідного для налаштування на виконавську діяльність.

**Література:** 1, 2, 5, 8, 10.

#### **Хід практичної роботи**

Завдання 1. Виконання вправ для розвитку емоційної і рухової поведінки.

Завдання 2. Виконання вправ для звільнення пригнічених емоцій.

Завдання 3. Вправи для підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі.

Завдання 4. Виконання вправ для позитивного сприйняття себе і відчуття індивідуальної свободи.

#### **Практичне заняття №2**

**Тема 2.** Самомасаж.

**Мета вивчення:** підготовка м'язового апарату до виконання елементів танцювальної техніки, танцювальних комбінацій та номерів.

**Література:** 1, 2, 5, 10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Запам'ятати та пропрацювати вправи для розвитку емоційної і рухової поведінки.

2. Запам'ятати та пропрацювати вправи для звільнення пригнічених емоцій.

3. Запам'ятати та пропрацювати вправи підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі.

4. Запам'ятати та пропрацювати вправи для позитивного сприйняття себе і відчуття індивідуальної свободи.

#### **Хід практичної роботи**

Завдання 1. Виконання прийомів самомасажу (погладження, розминання, розтирання, ударні прийоми, струшуючі прийоми, пасивні рухи).

Завдання 2. Виконання вправ попереднього самомасажу.

Завдання 3. Виконання вправ тренувального самомасажу.

Завдання 4. Виконання вправ самомасажу після фізичного навантаження.

### **Практичне заняття №3**

**Тема 3.** Розігрів.

**Мета вивчення:** підготовка м'язового та суглобо-зв'язкового апарату до виконання елементів танцювальної техніки, танцювальних комбінацій та номерів.

**Література:** 1, 2, 5, 8, 10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Запам'ятати різновиди та прийоми самомасажу.
2. Самостійно опрацювати вправи попереднього та тренувального самомасажу.
3. Самостійно опрацювати вправи самомасажу після фізичного навантаження.

#### **Хід практичної роботи**

Завдання 1. Виконання гімнастичних вправ, вправ із комплексу загальної фізичної підготовки, елементів партерної гімнастики.

Завдання 2. Виконання екзерсису біля станку.

Завдання 3. Виконання різних видів розтяжки.

## **РОЗДІЛ 2**

### **Практичне заняття №4**

**Тема 4.** Удосконалення елементів танцювальної техніки, окремих комбінацій.

**Мета вивчення:** підвищення власного виконавського та професійного рівня.

**Література:** 1-4, 6, 8-10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Повтор гімнастичних вправ, вправ із комплексу загальної фізичної підготовки, елементів партерної гімнастики.
2. Відпрацювання екзерсису біля станку.
3. Робота над розтяжкою.

**Хід практичної роботи**

Завдання 1. Виконання вправ з психотренінгу.

Завдання 2. Виконання самомасажу, розігріву, розтяжки.

Завдання 3. Робота над партерними обертами в просуванні: «шене» по діагоналі, тур ан де дан по діагоналі в середньому темпі

Завдання 4. Робота над партерними обертами на місці: тури, обертаси.

Завдання 5. Робота над простими присядками.

Завдання 6. Відпрацювання комбінацій з танцювальних номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт» (за вибором викладача).

**Практичне заняття №5**

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

**Мета вивчення:** Емоційно виразно виконувати окремі рухи, комбінації і танцювальні номери.

**Література:** 5, 7, 8, 10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Повтор вправ з психотренінгу, самомасажу, розігріву та розтяжки.
2. Відпрацювання партерних обертів в просуванні: «шене» по діагоналі, тур ан де дан по діагоналі в середньому темпі.
3. Відпрацювання партерних обертів на місці: тури, обертаси.
4. Відпрацювання простих присядок.
5. Удосконалення техніки виконання комбінацій з танцювальних номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт» (за вибором викладача).

**Хід практичної роботи**

Завдання 1. Робота над стилем виконання окремих рухів та комбінацій.

Завдання 2. Робота над характером та манерою в танцювальних номерах з репертуару театру народного танцю «Заповіт» (за вибором викладача).

### **Практичне заняття №6-30**

**Тема 1.** Індивідуальний психотренінг.

**Тема 2.** Самомасаж.

**Тема 3.** Розігрів.

**Тема 4.** Удосконалення елементів танцювальної техніки, окремих комбінацій.

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

**Мета вивчення:** створення певного емоційного стану людини, необхідного для налаштування на виконавську діяльність, підготовка м'язового та суглобо-зв'язкового апарату до виконавської діяльності, методично грамотне, технічно та емоційно виразне виконання рухів, комбінацій, танцювальних номерів.

**Література:** 1-10.

#### **Хід практичної роботи**

Завдання 1. Виконання вправ з психотренінгу.

Завдання 2. Виконання самомасажу, розігріву, розтяжки.

Завдання 3. Робота над партерними обертаними на місці та в просуванні, простими присядками.

Завдання 4. Відпрацювання техніки та емоційності в танцювальних номерах з репертуару театру народного танцю «Заповіт» (за вибором викладача).

### **3 семестр**

#### **РОЗДІЛ 3**

### **Практичне заняття №1**

**Тема 6.** Методичний аналіз елементів складної танцювальної техніки.

**Мета вивчення:** аналіз та методично-грамотне виконання елементів складної танцювальної техніки.

**Література:** 3, 4, 6, 10.

#### **Хід практичної роботи**

Завдання 1. Розбір та аналіз різноманітних обертань.

Завдання 2. Розбір та аналіз віртуозних рухів чоловічого танцю.

Завдання 3. Розбір та аналіз віртуозних рухів жіночого танцю.

### **Практичне заняття №2**

**Тема 7.** Розігрів та самомасаж.

**Мета вивчення:** підготовка м'язового та суглобо-зв'язкового апарату до виконання елементів танцювальної техніки та номерів.

**Література:** 1, 2, 5, 8, 10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Самостійний аналіз елементів танцювальної техніки.
2. Вдосконалення методики виконання віртуозних рухів.

#### **Хід практичної роботи**

Завдання 1. Виконання вправ самомасажу.

Завдання 2. Виконання вправ самомасажу після травм і ушкоджень.

Завдання 3. Робота над комбінаціями біля станку.

Завдання 4. Вправи для підготовки м'язів до виконання складних танцювальних рухів.

## **РОЗДІЛ 4**

### **Практичне заняття №3**

**Тема 8.** Удосконалення елементів танцювальної техніки окремих номерів.

**Мета вивчення:** підвищення власного виконавського та професійного рівня.

**Література:** 1-4, 6, 8-10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Самостійно опрацювати вправи самомасажу.
2. Відпрацювати комбінації біля станку.
3. Самостійно опрацювати вправи для підготовки м'язів до виконання складних танцювальних рухів.

#### **Хід практичної роботи**

Завдання 1. Виконання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.



Завдання 2. Робота над обертаннями:

- «шене» по колу та діагоналі у швидкому темпі у поєднанні з іншими рухами;
- тур ан де дан по діагоналі та по колу у швидкому темпі у поєднанні з іншими рухами;
- подвійні повітряні оберти у поєднанні з іншими рухами;

Завдання 3. Робота над технікою виконання комбінованих присядок.

Завдання 4. Робота над виконавською технікою в номерах з репертуару театру народного танцю «Заповіт» (за вибором викладача).

#### **Практичне заняття №4**

**Тема 9.** Робота над хореографічним образом, емоційністю та виразністю.

**Мета вивчення:** відтворення різноманітних художніх образів у хореографічному мистецтві, вдосконалення акторської виразності.

**Література:** 5, 7, 8, 10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Самостійно опрацювати вправи для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.
2. Відпрацювання обертань: «шене» по колу та діагоналі, тур ан де дан у швидкому темпі у поєднанні з іншими рухами; подвійні повітряні оберти у поєднанні з іншими рухами.
3. Відпрацювання комбінованих присядок.
4. Відпрацювання виконавської техніки в номерах з репертуару театру народного танцю «Заповіт» (за вибором викладача).

#### **Хід практичної роботи**

Завдання 1. Виконання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.

Завдання 2. Вправи для пошуку зовнішніх художніх форм сценічного втілення внутрішнього змісту образів.

Завдання 3. Робота над створенням хореографічних образів в номерах.

Завдання 4. Робота над емоційністю та образною виразністю під час виконання номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

### **Практичне заняття №5-30**

**Тема 6.** Методичний аналіз елементів складної танцювальної техніки.

**Тема 7.** Розігрів та самомасаж.

**Тема 8.** Удосконалення елементів танцювальної техніки окремих номерів.

**Тема 9.** Робота над хореографічним образом, емоційністю та виразністю.

**Мета вивчення:** аналіз та методично-грамотне виконання елементів складної танцювальної техніки; підготовка емоційного стану, м'язового та суглобо-зв'язкового апарату до виконавської діяльності, методично грамотне, технічно та емоційно виразне виконання рухів, комбінацій, танцювальних номерів.

**Література:** 1- 10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

Завдання 1. Виконання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.

Завдання 2. Робота над виконавською технікою.

Завдання 3. Робота над емоційністю та образною виразністю під час виконання номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

## **5 семестр**

### **РОЗДІЛ 5**

#### **Практичне заняття №1**

**Тема 10.** Морально-психологічна підготовка до сценічних виступів.

**Мета вивчення:** створення певного емоційного стану людини, необхідного для виходу на сценічний майданчик та для успішних виступів.

**Література:** 1, 2, 5, 8, 10.

**Хід практичної роботи**

Завдання 1. Виконання вправ для розвитку артистичної, емоційної і рухової поведінки.

Завдання 2. Виконання вправ для зняття стресу.

Завдання 3. Виконання вправ для позбавлення від страху перед аудиторією.

Завдання 4. Виконання вправ для підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі.

Завдання 5. Виконання вправ для об'єднання колективу.

### **Практичне заняття №2**

**Тема 11.** Технічна підготовка до сценічних виступів.

**Мета вивчення:** підтримка фізичної форми, підготовка опору-рухового апарату тіла до виконання складної танцювальної техніки та танцювальних номерів.

**Література:** 1-4, 8-10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Опрацювання вправ для розвитку артистичної, емоційної і рухової поведінки.

2. Опрацювання вправ для зняття стресу.

3. Опрацювання вправ для позбавлення від страху перед аудиторією.

4. Опрацювання вправ для підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі.

5. Опрацювання вправ для об'єднання колективу.

### **Хід практичної роботи**

Завдання 1. Виконання гімнастичних вправ, вправ із комплексу загальної фізичної підготовки

Завдання 2. Виконання екзерсису біля станку.

Завдання 3. Виконання вправ для підготовки м'язів та суглобо-зв'язкового апарату до виконання складної танцювальної техніки.

### **Практичне заняття №3**

**Тема 12.** Удосконалення техніки обертів.

**Мета вивчення:** підвищення власного виконавського та професійного рівня.

**Література:** 1-4, 6, 8-10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Повтор гімнастичних вправ, вправ із комплексу загальної фізичної підготовки
2. Відпрацювання екзерсису біля станку.
3. Відпрацювання вправ для підготовки м'язів та суглобов'язкового апарату до виконання складної танцювальної техніки.

**Хід практичної роботи**

Завдання 1. Виконання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.

Завдання 2. Робота над обертами різних видів: партерних, повітряних, на місці, з просуванням в різних темпах.

Завдання 3. Робота над обертальною технікою номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

**Практичне заняття №4**

**Тема 13.** Розвиток акторської виразності.

**Мета вивчення:** підвищення власного виконавського та професійного рівня, відтворення різноманітних художніх образів у хореографічному мистецтві.

**Література:** 5, 7, 8, 10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Опрацювання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.

2. Відпрацювання обертів різних видів: партерних, повітряних, на місці, з просуванням в різних темпах.

Завдання 3. Робота над робота над обертальною технікою номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

**Хід практичної роботи**

Завдання 1. Виконання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.

Завдання 2. Робота над мімікою, жестами, позами, дієвою лексикою та пластикою.

Завдання 3. Робота з певними хореографічними образами з номерів репертуару театру народного танцю «Заповіт».

Завдання 4. Робота над емоційністю та виразністю під час виконання номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

### **Практичне заняття №5**

**Тема 14.** Удосконалення техніки виконання великих стрибків та віртуозних рухів.

**Мета вивчення:** підвищення власного виконавського та професійного рівня.

**Література:** 1-4, 6, 8-10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Опрацювання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.

2. Самостійна робота над мімікою, жестами, позами, дієвою лексикою та пластиком.

3. Вдосконалення емоційності та акторської виразності в номерах репертуару театру народного танцю «Заповіт».

#### **Хід практичної роботи**

Завдання 1. Виконання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.

Завдання 2. Робота над методикою та технікою виконання великих стрибків та їх поєднанням з іншими рухами.

Завдання 3. Робота над методикою та технікою виконання віртуозних рухів чоловічого танцю.

Завдання 4. Робота над методикою та технікою виконання віртуозних рухів жіночого танцю.

### **Практичне заняття №6**

**Тема 15.** Робота над поєднанням виконавської техніки та акторської майстерності.

**Мета вивчення:** вміло та методично-грамотно поєднувати у танці складні танцювальні рухи з відтворенням хореографічного образу.

**Література:** 5-10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Опрацювання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.

2. Відпрацювання методики та техніки виконання великих стрибків та їх поєднаннями з іншими рухами.

3. Відпрацювання методики та техніки виконання віртуозних рухів чоловічого/жіночого танцю.

### **Хід практичної роботи**

Завдання 1. Відпрацювання окремих елементів та комбінацій з номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

Завдання 2. Робота над хореографічним образом, акторською майстерністю в номерах з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

Завдання 3. Відпрацювання технічної та акторської майстерності в номерах з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

### **Практичні заняття № 7-30**

**Тема 10.** Морально-психологічна підготовка до сценічних виступів.

**Тема 11.** Технічна підготовка до сценічних виступів.

**Тема 12.** Удосконалення техніки обертів.

**Тема 13.** Розвиток акторської виразності.

**Тема 14.** Удосконалення техніки виконання великих стрибків та складних трюків.

**Тема 15.** Робота над поєднанням виконавської техніки та акторської майстерності.

**Мета вивчення:** підвищення власного професійного рівня, методично грамотне, технічно та емоційно виразне виконання танцювальних номерів.

**Література:** 1-10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Опрацювання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.

2. Вдосконалення виконавського рівня.

3. Вдосконалення емоційної виразності.

### **Хід практичної роботи**

Завдання 1. Виконання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.

Завдання 2. Робота над виконавською технікою.

Завдання 3. Робота над емоційністю та образною виразністю під час виконання номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

## **ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

**2 семестр**

**РОЗДІЛ 1**

**Самостійні заняття №1-5 (10 г.)**

**Тема 1.** Індивідуальний психотренінг.

**Мета вивчення:** створення певного емоційного стану людини, необхідного для налаштування на виконавську діяльність.

**Література:** 1, 2, 5, 8, 10.

**Завдання**

1. Запам'ятати та пропрацювати вправи для розвитку емоційної і рухової поведінки.
2. Запам'ятати та пропрацювати вправи для звільнення пригнічених емоцій.
3. Запам'ятати та пропрацювати вправи підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі.
4. Запам'ятати та пропрацювати вправи для позитивного сприйняття себе і відчуття індивідуальної свободи.

**Самостійні заняття № 6-10 (10 г.)**

**Тема 2.** Самомасаж.

**Мета вивчення:** підготовка м'язового апарату до виконання елементів танцювальної техніки, танцювальних комбінацій та номерів.

**Література:** 1, 2, 5, 10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Запам'ятати та пропрацювати вправи для розвитку емоційної і рухової поведінки.
2. Запам'ятати та пропрацювати вправи для звільнення пригнічених емоцій.
3. Запам'ятати та пропрацювати вправи підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі.

4. Запам'ятати та пропрацювати вправи для позитивного сприйняття себе і відчуття індивідуальної свободи.

#### **Завдання**

1. Запам'ятати різновиди та прийоми самомасажу.
2. Самостійно опрацювати вправи попереднього та тренувального самомасажу.
3. Самостійно опрацювати вправи самомасажу після фізичного навантаження.

### **Самостійні заняття № 11-20 (20 г.)**

#### **Тема 3. Розігрів.**

**Мета вивчення:** підготовка м'язового та суглобо-зв'язкового апарату до виконання елементів танцювальної техніки, танцювальних комбінацій та номерів.

**Література:** 1, 2, 5, 8, 10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Повтор різновидів та прийомів самомасажу.
2. Повтор вправ попереднього та тренувального самомасажу.
3. Повтор вправ самомасажу після фізичного навантаження.

#### **Завдання**

1. Повтор гімнастичних вправ, вправ із комплексу загальної фізичної підготовки, елементів партерної гімнастики.
2. Відпрацювання екзерсису біля станку.
3. Робота над розтяжкою.

## **РОЗДІЛ 2**

### **Самостійні заняття № 21-40 (40 г.)**

**Тема 4. Удосконалення елементів танцювальної техніки, окремих комбінацій.**

**Мета вивчення:** підвищення власного виконавського та професійного рівня.

**Література:** 1-4, 6, 8-10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Повтор гімнастичних вправ, вправ із комплексу загальної фізичної підготовки, елементів партерної гімнастики.



2. Повтор екзерсису біля станку.
3. Вдосконалення розтяжки.

#### **Завдання**

1. Повтор вправ з психотренінгу, самомасажу, розігріву та розтяжки.
2. Відпрацювання партерних обертів в просуванні: «шене» по діагоналі, тур ан де дан по діагоналі в середньому темпі.
3. Відпрацювання партерних обертів на місці: тури, обертаси.
4. Відпрацювання простих присядок.
5. Удосконалення техніки виконання комбінацій з танцювальних номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт» (за вибором викладача).

#### **Самостійні заняття № 41-60 (40 г.)**

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

**Мета вивчення:** Емоційно виразно виконувати окремі рухи, комбінації і танцювальні номери.

**Література:** 5, 7, 8, 10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Повтор вправ з психотренінгу, самомасажу, розігріву та розтяжки.
2. Вдосконалення партерних обертів в просуванні: «шене» по діагоналі, тур ан де дан по діагоналі в середньому темпі.
3. Вдосконалення партерних обертів на місці: тури, обертаси.
4. Вдосконалення простих присядок.
5. Вдосконалення техніки виконання комбінацій з танцювальних номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт» (за вибором викладача).

#### **Завдання**

1. Вдосконалення виконавської стилістики.
2. Робота над характером та манерою в танцювальних номерах з репертуару театру народного танцю «Заповіт» (за вибором викладача).

**3 семестр**

**РОЗДІЛ 3**

**Самостійні заняття № 1-10 (20 г.)**

**Тема 6.** Методичний аналіз елементів складної танцювальної техніки.

**Мета вивчення:** аналіз та методично-грамотне виконання елементів складної танцювальної техніки.

**Література:** 3, 4, 6, 10.

#### **Завдання**

1. Самостійний аналіз елементів танцювальної техніки.
2. Вдосконалення методики виконання віртуозних рухів.

#### **Самостійні заняття № 11-20 (20 г.)**

**Тема 7.** Розігрів та самомасаж.

**Мета вивчення:** підготовка м'язового та суглобо-зв'язкового апарату до виконання елементів танцювальної техніки та номерів.

**Література:** 1, 2, 5, 8, 10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Самостійний аналіз елементів танцювальної техніки.
2. Вдосконалення методики виконання віртуозних рухів.

#### **Завдання**

1. Самостійно опрацьовувати вправи самомасажу.
2. Відпрацювати комбінації біля станку.
3. Самостійно опрацьовувати вправи для підготовки м'язів до виконання складних танцювальних рухів.

### **РОЗДІЛ 4**

#### **Самостійні заняття № 21-40 (40 г.)**

**Тема 8.** Удосконалення елементів танцювальної техніки окремих номерів.

**Мета вивчення:** підвищення власного виконавського та професійного рівня.

**Література:** 1-4, 6, 8-10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Повтор вправ самомасажу.
2. Повтор та відпрацювання комбінації біля станку.
3. Опрацювання вправ для підготовки м'язів до виконання складних танцювальних рухів.

#### **Завдання**

1. Самостійно опрацювати вправи для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.
2. Відпрацювання обертань: «шене» по колу та діагоналі, тур ан де дан у швидкому темпі у поєднанні з іншими рухами; подвійні повітряні оберти у поєднанні з іншими рухами.
3. Відпрацювання комбінованих присядок.
4. Відпрацювання виконавської техніки в номерах з репертуару театру народного танцю «Заповіт» (за вибором викладача).

### **Самостійні заняття № 41-60 (40 г.)**

**Тема 9.** Робота над хореографічним образом, емоційністю та виразністю.

**Мета вивчення:** відтворення різноманітних художніх образів у хореографічному мистецтві, вдосконалення акторської виразності.

**Література:** 5, 7, 8, 10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Опрацювання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.
2. Вдосконалення техніки обертань: «шене» по колу та діагоналі, тур ан де дан у швидкому темпі у поєднанні з іншими рухами; подвійні повітряні оберти у поєднанні з іншими рухами.
3. Вдосконалення техніки комбінованих присядок.
4. Вдосконалення виконавської техніки в номерах з репертуару театру народного танцю «Заповіт» (за вибором викладача).

### **Завдання**

1. Опрацювання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.
2. Опрацювання вправ для пошуку зовнішніх художніх форм сценічного втілення внутрішнього змісту образів.
3. Вдосконалення роботи над створенням хореографічних образів в номерах.
4. Вдосконалення емоційності та образної виразності в номерах з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

## 5 семестр

### РОЗДІЛ 5

#### Самостійні заняття № 1-5 (10 год.)

**Тема 10.** Морально-психологічна підготовка до сценічних виступів.

**Мета вивчення:** створення певного емоційного стану людини, необхідного для виходу на сценічний майданчик та для успішних виступів.

**Література:** 1, 2, 5, 8, 10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Повтор опанованих вправ.

#### **Завдання**

1. Опрацювання вправ для розвитку артистичної, емоційної і рухової поведінки.

2. Опрацювання вправ для зняття стресу.

3. Опрацювання вправ для позбавлення від страху перед аудиторією.

4. Опрацювання вправ для підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі.

5. Опрацювання вправ для об'єднання колективу.

#### Самостійні заняття № 5-10 (10 год.)

**Тема 11.** Технічна підготовка до сценічних виступів.

**Мета вивчення:** підтримка фізичної форми, підготовка опору-рухового апарату тіла до виконання складної танцювальної техніки та танцювальних номерів.

**Література:** 1-4, 8-10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Повтор вправ для розвитку артистичної, емоційної і рухової поведінки.

2. Повтор вправ для зняття стресу.

3. Повтор вправ для позбавлення від страху перед аудиторією.

4. Повтор вправ для підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі.

5. Повтор вправ для об'єднання колективу.

#### **Завдання**

1. Повтор гімнастичних вправ, вправ із комплексу загальної фізичної підготовки
2. Відпрацювання екзерсису біля станку.
3. Відпрацювання вправ для підготовки м'язів та суглобово-зв'язкового апарату до виконання складної танцювальної техніки.

### **Самостійні заняття № 11-30 (40 год.)**

**Тема 12.** Удосконалення техніки обертів.

**Мета вивчення:** підвищення власного виконавського та професійного рівня.

**Література:** 1-4, 6, 8-10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Повтор гімнастичних вправ, вправ із комплексу загальної фізичної підготовки
2. Вдосконалення екзерсису біля станку.
3. Вдосконалення вправ для підготовки м'язів та суглобово-зв'язкового апарату до виконання складної танцювальної техніки.

#### **Завдання**

1. Опрацювання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.
2. Відпрацювання обертів різних видів: партерних, повітряних, на місці, з просуванням в різних темпах.

Завдання 3. Робота над роботою над обертальною технікою номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

### **Самостійні заняття № 31-40 (20 год.)**

**Тема 13.** Розвиток акторської виразності.

**Мета вивчення:** підвищення власного виконавського та професійного рівня, відтворення різноманітних художніх образів у хореографічному мистецтві.

**Література:** 5, 7, 8, 10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Повтор вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.
2. Вдосконалення обертів різних видів: партерних, повітряних, на місці, з просуванням в різних темпах.

3. Вдосконалення обертальної техніки з номерів репертуару театру народного танцю «Заповіт».

#### **Завдання**

1. Опрацювання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.
2. Самостійна робота над мімікою, жестами, позами, дієвою лексикою та пластикою.
3. Вдосконалення емоційності та акторської виразності в номерах репертуару театру народного танцю «Заповіт».

#### **Самостійні заняття № 41-50 (20 год.)**

**Тема 14.** Удосконалення техніки виконання великих стрибків та віртуозних рухів.

**Мета вивчення:** підвищення власного виконавського та професійного рівня.

**Література:** 1-4, 6, 8-10.

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Повтор вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.
2. Вдосконалення міміки, жестів, поз, дієвої лексики та пластики.
3. Вдосконалення емоційності та акторської виразності в номерах репертуару театру народного танцю «Заповіт».

#### **Завдання**

1. Опрацювання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.
2. Відпрацювання методики та техніки виконання великих стрибків та їх поєднаннями з іншими рухами.
3. Відпрацювання методики та техніки виконання віртуозних рухів чоловічого/жіночого танцю.

#### **Самостійні заняття № 51-60 (20 год.)**

**Тема 15.** Робота над поєднанням виконавської техніки та акторської майстерності.

**Мета вивчення:** вміло та методично-грамотно поєднувати у танці складні танцювальні рухи з відтворенням хореографічного образу.

**Література: 5-10.****Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Повтор вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.
2. Вдосконалення методики та техніки виконання великих стрибків та їх поєднаннями з іншими рухами.
3. Вдосконалення методики та техніки виконання віртуозних рухів чоловічого/жіночого танцю.
4. Вдосконалення виконавської техніки.
5. Вдосконалення емоційності та образної виразності під час виконання номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

**Завдання**

1. Виконання вправ для підготовки психологічного та фізичного стану до виконавської діяльності.
2. Вдосконалення виконавської техніки.
3. Вдосконалення емоційності та образної виразності під час виконання номерів з репертуару театру народного танцю «Заповіт».

## **VIII. ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ ФОРМИ КОНТРОЛЮ**

**2 семестр****Розділ 1**

1. Виконати вправи індивідуального психотренінгу та пояснити їх призначення.
2. Продемонструвати прийоми самомасажу та пояснити їх призначення.
3. Виконати та проаналізувати вправи самомасажу до і після фізичного навантаження.
4. Продемонструвати вправи розігріву та пояснити їх призначення.
5. Продемонструвати приклади вправ гімнастичних, із комплексу загальної фізичної підготовки, елементи партерної

гімнастики, розтяжки за вибором викладача та пояснити їх призначення.

6. Виконати вправи екзерсису біля станку (за вибором викладача) та пояснити їх призначення.

### **Розділ 2**

1. Виконати «шене», тур ан де дан по діагоналі в середньому темпі.

2. Виконати оберти на місці опановані в 2 семестрі.

3. Виконати прості присядки.

4. Виконати комбінації з танцювальних номерів згідно з матеріалом 2 семестру.

7. Виконати фрагменти окремих хореографічних композицій з репертуару театру народного танцю «Заповіт», опанованих у 2 семестрі.

## **3 семестр**

### **Розділ 3**

1. Виконати та проаналізувати обертання, опановані в 3 семестрі.

2. Виконати та проаналізувати декілька віртуозних рухів чоловічого танцю, опанованих у 3 семестрі.

3. Виконати та проаналізувати декілька віртуозних рухів жіночого танцю, опанованих у 3 семестрі.

### **Розділ 4**

1. Виконати та проаналізувати «шене» по колу та діагоналі у швидкому темпі у поєднанні з іншими рухами.

2. Виконати та проаналізувати тур ан де дан по діагоналі та по колу у швидкому темпі у поєднанні з іншими рухами.

3. Виконати та проаналізувати подвійні повітряні оберти у поєднанні з іншими рухами.

4. Виконати та проаналізувати комбіновані присядки.

5. Виконати фрагменти окремих хореографічних композицій з репертуару театру народного танцю «Заповіт», опанованих у 3 семестрі, з послідуочим аналізом методики виконання певних технічних елементів.

6. Виконати фрагменти окремих хореографічних композицій з репертуару театру народного танцю «Заповіт»,



опанованих у 3 семестрі, з послідуочим аналізом особливостей їх емоційного забарвлення.

## **5 семестр**

### **Розділ 5**

1. Виконати та пояснити призначення вправ, які направлені на підтримку психологічного стану артиста перед виступом.

2. Виконати та пояснити призначення розігріву перед виступом.

3. Виконати та пояснити призначення вправ для підготовки м'язів та суглобо-зв'язкового апарату до виконання складної танцювальної техніки.

4. Виконати та проаналізувати вправи для підготовки м'язів до сценічних виступів.

### **Розділ 6**

1. Виконати та проаналізувати партерні оберти, опановані в 5 семестрі.

2. Виконати та проаналізувати повітряні оберти, опановані в 5 семестрі.

3. Виконати та проаналізувати оберти на місці, опановані в 5 семестрі.

4. Виконати та проаналізувати оберти з просуванням, опановані в 5 семестрі.

5. Виконати та проаналізувати великі стрибки у поєднанні з іншими рухами, опановані в 5 семестрі.

6. Виконати та проаналізувати віртуозні рухи чоловічого танцю, опановані в 5 семестрі.

7. Виконати та проаналізувати віртуозні рухи чоловічого танцю, опановані в 5 семестрі.

8. Виконати фрагменти окремих хореографічних композицій з репертуару театру народного танцю «Заповіт», опанованих у 5 семестрі, з послідуочим аналізом особливостей обертальної техніки.

9. Виконати фрагменти окремих хореографічних композицій з репертуару театру народного танцю «Заповіт»,

опанованих у 5 семестрі, з послідуочим аналізом методики та техніки виконання певних елементів та комбінацій

10. Виконати фрагменти окремих хореографічних композицій з репертуару театру народного танцю «Заповіт», опанованих у 5 семестрі, з послідуочим аналізом особливостей акторської виразності в танцювальних номерах.

11. Виконати фрагменти окремих хореографічних композицій з репертуару театру народного танцю «Заповіт», опанованих у 5 семестрі, та пояснити специфіку поєднання технічної та акторської майстерності.

## ІХ. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Робота на практичних заняттях – 5, 10, 15 балів.

Самостійна робота – 5, 10, 15 балів.

Можлива кількість балів , набраних до підсумкової форми контролю – 90 балів.

Підсумковий контроль – 10 балів.

Всього: 100 балів.

### Розподіл балів, які отримують студенти

1 курс 2 семестр							
Розділ 1			Розділ 2			Залік	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	10	100	
10	10	10	30	30			
2 курс 3 семестр							
Розділ 3			Розділ 4			Залік	Сума
T6	T7	T8	T9	10	100		
10	20	30	30				
3 курс 5 семестр							
Розділ 5			Розділ 6			Залік	Сума
T10	T11	T12	T13	T14	T15	10	100
10	10	10	20	20	20		

### ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

За шкалою ТНЕУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90 – 100	відмінно	A (відмінно)
82-89	добре	B (дуже добре)
74-81		C (добре)
64-73	задовільно	D (задовільно)
60-63		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
0-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

#### Методичне забезпечення

1. Пакет навчально-методичного забезпечення: робоча програма; силабус; програма на навчально-методичні матеріали.
2. Фото та відеоматеріали – демонстраційний матеріал.

## **Х. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ ОБОВ'ЯЗКОВА ЛІТЕРАТУРА**

1. Василенко К. Ю. Лексика українського народно-сценічного танцю [Текст] : навч. посіб. для студ. вузів культури / К. Василенко. – 3-тє вид, допов. і перероб. – Київ : Мистецтво, 1996. – 494 с. – 5-7715-0440-8.

2. Гуменюк, Андрій Іванович Українські народні танці [Текст] / Акад. наук УРСР, Ін-т мистецтвознав., фольклору та етнографії ; упоряд. та заг. ред. А. І. Гуменюка. – Київ, 1962. – 360 с.

3. Зайцев Є.В. и др. Основи народно-сценічного танцю. – Вінниця : Нова Книга, 2007. – 416 с.

4. Зубатов С. Л. Методика викладання українського народного танцю [Текст] : підручник / С. Л. Зубатов ; М-во освіти і науки України, М-во культури України, Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. – Київ : Ліра-К, 2018. – 415 с.

5. Колногузенко Б. М. Види мистецтв і хореографії. 2-ге вид. Харків: ХДАК, 2014. 320 с.

## **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА**

6. Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю [Текст] / В. М. Верховинець. – 5-тє вид., допов. – Київ: Муз. Україна, 2008. – 147 с.

7. Колногузенко Б.М. Традиції українського народного танцю / Б.М. Колногузенко – Харків: ХДАК ХОЦНТ, 1991.

8. Колногузенко Б. М. Хореографічна композиція: методичний посібник з курсу «Мистец. балетмейстера». Харків : ХДАК, 2018. 208 с.

9. Колногузенко Б. М. Хореографічне мистецтво : зб. ст. / Б. М. Колногузенко. — Х. : ХДАК, 2008.

## **Інформаційні ресурси**

10. Бібліотека Харківської державної академії культури.  
Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>

11. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
12. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка. Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com/>
13. Харківська міська спеціалізована музично-театральна бібліотека імені К. С. Станіславського. Режим доступу: <https://mtlib.org.ua/>
14. Інтернет-ресурси.

*Навчальне видання*

## ВИКОНАВСЬКА ПРАКТИКА

### **Програма та навчально-методичні матеріали дисципліни**

Освітньої програма НАРОДНА ХОРЕОГРАФІЯ

галузі знань 02 Культура і мистецтво  
спеціальності 024 Хореографія  
факультету Хореографічного мистецтва

#### **Укладачі**

**Колногузенко Борис Миколайович**,  
професор кафедри народної хореографії, професор  
**Островська Каріна Володимирівна**,  
завідувач кафедри народної хореографії, доцент

Друкується в авторській редакції

Комп'ютерний набір та верстка Островська К. В.

План 2024

Підписано до друку 30.10.2024  
Формат 60x84/16, Гарнітура «Times».  
Папір для мн. ап. Друк ризограф.  
Ум. друк. арк. Обл. вид. арк. Тираж 50. Зам. №

---

Надруковано в копіювальному центрі ФОП Іванової М. А,  
свідоцтво В01 № 057818 м. Харків, віл. Римарська, 3/5  
т. (057) 764-93-64, 755-79-12