

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ**

Факультет хореографічного мистецтва
Кафедра сучасної та бальної хореографії

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з навчальної роботи

_____” _____ 20__ року

ПРОГРАМА ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ З ДИСЦИПЛІНИ

Хореографічний ансамбль

Освітня програма СУЧАСНА ХОРЕОГРАФІЯ

галузь знань 02 Культура і мистецтво

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 024 Хореографія

(шифр і назва спеціальності)

факультет Хореографічного мистецтва

(назва факультету)

Харків, 2019

УДК 793.33(073)

X 79

Програма та навч.-метод. матеріали з дисципліни «**Хореографічний ансамбль**», для студентів, що навчаються за ступенем «Бакалавр» спеціальністю 024 «Хореографія» спеціалізацією Сучасна хореографія-Х.ХДАК,2019-84с.

Друкується за рішенням ради
Факультету хореографічного
мистецтва (протокол № 1 від 23
серпня 2019р.)

Рекомендовано кафедрою сучасної та бальної
хореографії (протокол № 1 від 26 серпня
2019р.)

Укладач:

Е. С. Самойлова, викладач кафедри сучасної та бальної хореографії

© ХДАК, 2019 рік

© Самойлова Е.С., 2019 рік

«Хореографічний ансамбль» – навчальна дисципліна, яка є однією з основних для підготовки бакалаврів за напрямом підготовки 024«Хореографія» освітня програма «Сучасна хореографія». Це важлива частина професійного навчання майбутнього артиста професійного хореографічного колективу, балетмейстера-репетитора та керівника аматорського колективу. Саме тут використовуються та об'єднуються знання, вміння та навички, які студент отримує на фахових дисциплінах з сучасного танцю, класичного танцю, народно-сценічного танцю, мистецтва балетмейстера, гімнастики.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 26	Галузь знань 02 Культура і мистецтво	Обов'язкова	
Загальна кількість годин 750	Спеціальність 024 Хореографія	Рік підготовки:	
		1-4	1-4
		Семестр	
		1-8	1-8
		Лекції	
		--	--
		Практичні	
		588 год.	152 год.
		Індивідуальні	
		--	--
Самостійна робота			
162год.	598 год.		
Вид контролю			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 г. – 1,8 сем. 4 г. – 2,3,4,5,6,7 сем. самостійної роботи студента – 1 сем.-1г. 2-7 сем.-1,5г. 8 сем.-3г.	Ступінь: «Бакалавр»	іспит – 2,4,5,7 сем.; залік – 1,3,6,8 сем.	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання — 588 / 162

для заочної форми навчання — 152 / 598

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“Хореографічний ансамбль” – навчальна дисципліна, яка є складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього артиста, керівника колективу сучасного танцю, балетмейстера.

Мета – Ознайомлення студентів з основними принципами роботи ансамблю сучасного танцю “ЕСТЕТ”, досконале вивчення репертуарних номерів ансамблю, формування та розвиток високої та технічної виконавської майстерності. Участь у концертах, фестивалях та конкурсах міського обласного та Всеукраїнського рівня.

компетентності

- Здатність мотивувати людей рухатися до спільної мети та працювати в команді на заняттях з хореографічного ансамблю;
- Здатність володіти методикою виконання та викладання навчальної дисципліни “Хореографічний ансамбль”;
- Здатність володіти складною танцювальною технікою та технікою виконання танцювальних трюків ;
- Розвинути та удосконалити виконавську майстерність та емоційну виразність;
- Засвоїти танцювальний репертуар ансамблю;
- Здатність брати участь у концертах, фестивалях-конкурсах, танцювальних змаганнях в якості керівника хореографічного колективу, виконавця або балетмейстера;
- Здатність здійснювати на достатньому та художньому технічному рівні виконавську діяльність;
- Здатність мобільного освоєння різноманітного репертуару у різних видах хореографічного мистецтва.

результати навчання :

- Мотивувати людей рухатися до спільної мети та працювати в команді на заняттях з хореографічного ансамблю;
- Демонструвати володіння методикою виконання та викладання навчальної дисципліни “Хореографічний ансамбль”;
- Володіння складною танцювальною технікою та технікою виконання танцювальних трюків ;
- Виявляти виконавську майстерність та емоційну виразність;
- Виконувати танцювальний репертуар ансамблю;
- Брати участь у концертах, фестивалях-конкурсах, танцювальних змаганнях в якості керівника хореографічного колективу, виконавця або балетмейстера;
- Здійснювати на достатньому та художньому технічному рівні виконавську діяльність;
- Опанування різноманітного репертуару у різних видах хореографічного мистецтва.

передумови для вивчення

- Мати специфічні творчі здібності та професійні фізичні данні,емоційну виразність, достатню технічність, і виявити відповідну фахову придатність.
- Володіти професійними навичками виконання танцювальних комбінацій хореографічного репертуару,мати нахил до постановочної діяльності.
- Виявляти обізнаність відомими балетмейстерами та колективами сучасної хореографії України,Європи,США,а також володіти необхідними знаннями в галузі суміжних мистецтв.

критерії оцінювання

- Студент повинен володіти базовими знаннями та вміннями з предмету.
- Виявляти достатню технічність,манерність та виразність при виконанні репертуарних номерів хореографічного ансамблю.
- Демонструвати знання репертуару ансамбля.
- Виявляти вміння і чуйність у проведенні репетиційної роботи з виконавцями.
- Вміти використовувати отриманні знання в концертно-творчій діяльності.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розділ 1.

Розігрів та розвиток основ танцювальної техніки.

Тема 1.Мета та завдання курсу.

Визначення основної мети та завдання предмету, його характеристика, аналіз змісту. Принципи розігріву та тренінгу в сучасному танці, стрейч-розминки.

Методика викладання предмету. Основні етапи ансамблевої роботи.

Тема 2.Загальнорозвиваючий сучасний тренаж на середині зали.

Вивчення та загальна характеристика базового розігріву.Ознайомлення з репертуаром ансамблю.

Тема 3.Тренувальні вправи на розвиток витривалості, сили, гнучкості.

Виворотність, гнучкість ніг і тіла,танцювальний крок,стрибок та музичність.

Розділ 2.

Розвиток танцювальної майстерності.

Тема 4.Танцювальні комбінації на розвиток координації.

Послідовність вивчення окремих рухів залежно від ступеню складності. Вивчення танцювальних комбінацій на координацію рухів в одному напрямку з використанням двох центрів (голови і пелвіса, голови і рук).

Тема 5.Техніка обертів та стрибків, характерних стилям сучасного популярного танцю.

Оберти з IV-ї паралельної позиції. Опанування техніки обертів шене, тур ан де дан. Підготовка до тур де форса. техніка основних груп стрибків:

з двох ніг на дві (jump);

з однієї ноги на другу з просуванням (leap).

Тема 6.Танцювальні комбінації в стилі хіп-хоп.

Танцювальна комбінація зі зміною рівнів.

Розділ 3.

Робота над танцювальним репертуаром.

Тема 7.Вивчення танцювального тексту хореографічного номеру «Крик душі».

Стилізований номер,з елементами іспанських рухів.

Тема 8.Вивчення сольних партій, робота з реквізитом.

Танцювальні елементи з тканиною.

Тема 9.Вивчення всієї композиції номера «Крик душі».

Робота над манерою та технікою,вивчення усієї композиції.Учасники-5 дівчат.

Розділ 4.

Концертні виступи.

Тема 10.Участь у концертах.

Участь у масштабних проектах і концертах міста.Виступи на майдані міста.

Тема 11.Участь у конкурсах.

Участь у різноманітних конкурсах,фестивалях.На великих та малих сценах міста,країни та світу.

Розділ 5.

Розігрів та розвиток танцювальної техніки.

Тема 12.Розминаючи частина на основі стріт-дансу.

Виконання основних рухів та фігур у стилі стріт-данс. Засвоєння техніки роботи рук, манери виконання.

Тема 13.Стрейч-вправи біля станка.

Пасивна та активна розтяжка. Розтягування біля палки.

Розділ 6.

Розвиток танцювальної техніки

Тема 14.Тренувальні вправи з просуванням.

Різноманітні кроки сучасного-популярного танцю, маленькі стрибки, оберти. Послідовність вивчення окремих рухів залежно від ступеню складності. Вивчення учбових та танцювальних комбінацій з переміщенням.

Тема 15.Техніка обертів на місці та з просуванням (темп середній).

Техніка обертів шене, тур ан де дан, тур де форс.

Тема 16.Танцювальні композиції в стилі стріт-денс.

Виконання основних рухів та фігур у стилі стріт-данс. Засвоєння техніки роботи рук, манери виконання.

Розділ 7.

Робота над танцювальним репертуаром.

Тема 17.Вивчення танцювального тексту хореографічного номера «Пісок».

Вивчення танцювальної комбінації в партері.

Тема 18.Вивчення кросових переміщень.

Різноманітні кроки сучасного-популярного танцю, маленькі стрибки, оберти. Послідовність вивчення окремих рухів залежно від ступеню складності. Вивчення учбових та танцювальних комбінацій з переміщенням.

Тема 19.Вивчення всієї композиції номера «Пісок».

Робота над манерою та технікою,вивчення усієї композиції.Учасники-13 дівчат та 3 хлопці..

Розділ 8.

Концертні виступи.

Тема 20.Участь у концертах.

Участь у масштабних проектах і концертах міста.Виступи на майдані міста.

Тема 21.Участь у конкурсах.

Участь у різноманітних конкурсах,фестивалях.На великих та малих сценах міста,країни та світу.

Розділ 9.

Розігрів та розвиток танцювальної техніки.

Тема 22.Розминочна частина на основі афро-джазу.

Вправи для розігріву та розвитку м'язів шиї, плечового поясу, рук, тазу, стегон, колін, гомілки, стопи на основі рухів, характерних афро-джазу. Вправи на розвиток рухливості хребта.

Тема 23.Стрейч-вправи на середині зали.

Пасивна та активна розтяжка. Розтягування за допомогою партнера.

Розділ 10.

Розвиток танцювальної майстерності.

Тема 24.Тренувальні вправи з просуванням та на середині зали.

Комбіноване виконання кроків, батманів по паралельним позиціям вперед-убік, рондів, середніх стрибків.

Тема 25.Техніка обертів з просуванням (темп швидкий).

Техніка обертів шене, тур ан де дан, тур де форс,джазові оберти.

Тема 26.Танцювальні комбінації в стилі сучасного популярного танцю.

Танцювальні комбінації на координацію у стилі вог.

Розділ 11.

Робота над танцювальним репертуаром.

Тема 27.Вивчення танцювального тексту хореографічного номера «Ритми Африки».

Вивчення танцювальної комбінації з стрибками.

Тема 28.Вивчення всієї композиції номера «Ритми Африки».

Робота над манерою та технікою,вивчення усієї композиції.Учасники-17 дівчат і 7 хлопців.

Тема 29.Вивчення танцювального тексту хореографічного номера «Нестримна».

Танцювальна комбінація з акробатичними елементами.

Тема 30.Вивчення сольних партій «Нестримна».

Танцювальна комбінація з стрибками.

Тема 31. Хореографічна композиція «Нестримна».

Робота над манерою та технікою.

Розділ 12.

Концертні виступи.

Тема 32.Участь у концертах.

Участь у масштабних проєктах і концертах міста.Виступи на майдані міста.

Тема 33.Участь у конкурсах.

Участь у різноманітних конкурсах,фестивалях.На великих та малих сценах міста,країни та світу.

Розділ 13.

Розігрів та розвиток танцювальної техніки.

Тема 34.Джазовий розігрів біля станка.

Використання пози колапеу, ізоляції, поліритмії, координації. Опанування основними положеннями рук (I-VIII, V(vi), ARCH(арч), єгипетська-відкрита, закрита), ніг (ін-, аут-, паралельні позиції).

Тема 35.Вправи на розвиток сили та витривалості.

Тренувальні комбінації на розвиток витривалості, сили. Вправи з максимальною рухливістю в суглобі, яку студент може проявити самостійно, використовуючи тільки силу своїх м'язів. Комплекс вправ з максимальною амплітудою, яка досягається за допомогою зовнішніх сил – власної ваги, ваги партнера.

Розділ 14.

Розвиток танцювальної майстерності.

Тема 36.Техніка джазових обертів на середині зали (темп середній).

Опанування техніки лабільних та штопорних (corkscrew) обертів.

Тема 37.Техніка джазового танцю.

Використання пози колапеу, ізоляції, поліритмії, координації. Опанування основними положеннями рук (I-VIII, V(vi), ARCH(арч), єгипетська-відкрита, закрита), ніг (ін-, аут-, паралельні позиції).

Розділ 15.

Робота над танцювальним репертуаром.

Тема 38.Вивчення танцювального тексту хореографічного номера «Навіки мій».

Вивчення танцювальної комбінації з лабільними обертами.

Тема 39.Техніка виконання підтримок.

Комплекс тренувальних вправ у парі на витривалість та міцність.

Тема 40. Вивчення всієї композиції номера «Навіки мій».

Робота над манерою та технікою, вивчення усієї композиції. Учасники-3 дівчини.

Тема 41. Вивчення номеру малої форми «Маріонетка».

Танцювальні комбінації з додаванням міміки.

Розділ 16.

Концертні виступи.

Тема 42. Участь у концертах.

Участь у масштабних проєктах і концертах міста. Виступи на майдані міста.

Тема 43. Участь у конкурсах.

Участь у різноманітних конкурсах, фестивалях. На великих та малих сценах міста, країни та світу.

Розділ 17.

Розігрів та розвиток танцювальної техніки.

Тема 44. Розминочна частина на основі модерн-танцю.

Комбінації з використанням рухів ізольованих центрів, кроків, зміну рівнів та напрямків, контракшен і реліз, спіралі, твісти торса.

Тема 45. Стрейч-вправи біля станка та на середині зали.

Використання комплексу вправ пасивно-динамічного характеру.

Розділ 18.

Розвиток танцювальної майстерності.

Тема 46. Техніка обертів зі зміною рівнів на середині зали та з просуванням (темпом середній).

Техніка лабільних та штопорних (corkscrew) обертів.

Тема 47. Танцювальні комбінації з використанням рівнів та на координацію.

Техніка та манери виконання рухів характерних модерн-танцю з використанням рівнів.

Розділ 19.

Робота над танцювальним репертуаром.

Тема 48. Вивчення танцювального тексту хореографічного номера «Він та вона»

Танцювальні елементи в стилі контемпорарі в парі.

Тема 49. Вивчення всієї композиції номера «Він та вона».

Робота над манерою та технікою, вивчення усієї композиції. Учасники-1 дівчина і 1 хлопець(дует).

Тема 50. Вивчення танцювального тексту хореографічного номера «Навіки мій».

Стилізовані танцювальні елементи.

Тема 51. Вивчення сольних партій.

Робота над манерою та образом.

Тема 52. Вивчення всієї композиції номера «Навіки мій».

Робота над манерою та технікою, вивчення усієї композиції. Учасники-3 дівчини.

Розділ 20.

Концертні виступи.

Тема 53. Участь у концертах.

Участь у масштабних проєктах і концертах міста. Виступи на майдані міста.

Тема 54. Участь у конкурсах.

Участь у різноманітних конкурсах, фестивалях. На великих та малих сценах міста, країни та світу.

Розділ 21.

Розігрів та розвиток танцювальної техніки.

Тема 55. Темпова розминка на середині зали

Розминка, яка включає циклічні вправи (ходьба, біг на місці, стрибки), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальними методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток витривалості (з додатковим навантаженням на руках та гомілках).

Тема 56. Стрейч-вправи на середині зали з використанням техніки Марти Грем.

Вдосконалення техніки обертів, характерних модерн-танцю, лабільні оберти.

Розділ 22.

Розвиток танцювальної майстерності.

Тема 57. Техніка обертів на середині зали та з просуванням (темп швидкий).

Вдосконалення техніки обертів, лабільні оберти.

Тема 58. Танцювальні комбінації з просуванням та зі зміною рівнів.

Засвоєння техніки та манери виконання рухів характерних модерн-танцю з використанням рівнів

Розділ 23.

Робота над танцювальним репертуаром.

Тема 59. Вивчення танцювального тексту хореографічного номера «Французька весна».

Вивчення танцювальних комбінацій в парі.

Тема 60. Робота над партерною технікою.

Вивчення акробатичних елементів в партері.

Тема 61. Вивчення всієї композиції номера «Французька весна».

Робота над манерою та технікою, вивчення усїєї композиції. Учасники-8 дівчат і 4 хлопці, робота над синхронністю.

Тема 62. Удосконалення вивчених танцювальних номерів.

Робота над технікою та манерою виконання.

Розділ 24.

Концертні виступи.

Тема 63. Участь у концертах

Участь у масштабних проєктах і концертах міста. Виступи на майдані міста.

Тема 64. Участь у конкурсах.

Участь у різноманітних конкурсах, фестивалях. На великих та малих сценах міста, країни та світу.

Розділ 25.

Розігрів та розвиток танцювальної техніки.

Тема 65. Темпова розминка на середині зали в стилі джаз-модерн.

Розминка, яка включає учбово-тренувальні комбінації на базі класичного екзерсису з

використанням елементів танцю джаз-модерн: body roll, bounce, drop, drug, fan kick, hinge, hip lift, hip fall, lounge, mess around, plunshe, ripple, tilt.

Тема 66.Стрейч-вправи на середині зали (за допомогою партнера).

Елементи стрейчінгу та йоги в парі.Пози воїна та дитини.

Розділ 26.

Розвиток танцювальної майстерності.

Тема 67.Техніка обертів на середині зали та з просуванням зі зміщеним центром (темп середній).

Опанування техніки лабільних та штопорних (corkscrew) обертів.

Тема 68.Танцювальні комбінації з просуванням в стилі джаз-модерн.

Виконання рухів у стилі джаз-модерн. Комбінації в партері з використанням контракшен і реліз, спіралей, твістами торсу, перекатів, перекидів.

Розділ 27.

Робота над танцювальним репертуаром.

Тема 69.Вивчення танцювального тексту хореографічного номера «Моцарт».

Танцювальні комбінації на основі класичного танцю.

Тема 70.Вивчення всієї композиції номера «Моцарт».

Робота над манерою та технікою,вивчення усєї композиції.Учасники-7 дівчат і 1 хлопець,робота над синхронністю.

Тема 71.Вивчення танцювального тексту хореографічного номера «Міми».

Танцювальні комбінації в стилі хаус.

Тема 72.Вивчення всієї композиції номера «Міми».

Робота над манерою та технікою,вивчення усєї композиції.Учасники-3 дівчини і 7 хлопців,робота над синхронністю.

Розділ 28.

Концертні виступи.

Тема 73.Участь у концертах.

Участь у масштабних проектах і концертах міста. Виступи на майдані міста.

Тема 74.Участь у конкурсах.

Участь у різноманітних конкурсах,фестивалях. На великих та малих сценах міста,країни та світу.

Розділ 29.

Розігрів та розвиток танцювальної техніки.

Тема 75.Темпова розминка з використанням рівнів.

Базовий розігрів сидячи, навколюшках, на півпальцях.

Тема 76.Комплекс вправ на ізоляцію та координацію (ускладненого рівня).

Головою - (хрест, квадрат, коло, зундарі-хрест,- квадрат, -коло, свингові півкола).

Плечима (підйом, вперед-назад, твіст, шейк, «вісмірка», хрест, квадрат, коло).

Грудною клітиною, пелвісом (тазом) - (вперед-назад, зі сторони в сторону, хрест, квадрат, коло).

Координація декількох ізольованих частин тіла в поліритмічному темпі та з просуванням.

Розділ 30.

Розвиток танцювальної майстерності.

Тема 77.Техніка обертів зі зміщеним центром зі зміною рівнів на середині зали та з просуванням (темп швидкий).

Вдосконалення техніки обертів, характерних модерн-танцю, лабільні оберти,та оберти з художньої гімнастики.

Тема 78.Танцювальні комбінації з просуванням з використанням елементів танцю модерн.

Комбінації з використанням рухів ізольованих центрів, кроків, зміну рівнів та напрямків, контракшен і реліз, спіралі, твісти торса.

Розділ 31.

Робота над танцювальним репертуаром.

Тема 79.Вивчення танцювального тексту хореографічних номерів «Кава-брейк».

Вивчення комбінації з хлопками.

Тема 80. Вивчення сольної партії, техніка виконання підтримок.

Вивчення акробатичних елементів. Будь-який вид сальто та фляк. Робота в парі.

Тема 81. Вивчення всієї композиції номера «Кава-брейк».

Робота над манерою та технікою, вивчення усієї композиції. Учасники-16 дівчат і 6 хлопців, робота над синхронністю.

Тема 82. Удосконалення вивчених танцювальних номерів.

Робота над технікою та манерою виконання.

Тема 83. Вивчення нових танцювальних композицій.

Робота над імпровізацією виконавця.

Розділ 32.

Концертні виступи.

Тема 84. Участь у концертах

Участь у масштабних проектах і концертах міста. Виступи на майдані міста.

Тема 85. Участь у конкурсах.

Участь у різноманітних конкурсах, фестивалях. На великих та малих сценах міста, країни та світу.

Кількість годин					
денна форма				Заочна форма	
№ з/п	Назва розділів, тем	Практичні	Самост. робота	Практичні	Сам.робота
1	2	5	6	7	8
1 курс 1 семестр					
Розділ 1.Розігрів та розвиток основ танцювальної техніки					
1	Мета та завдання курсу	2	2	2	12
2	Загальнорозвиваючий сучасний тренаж на середині	8	2	2	18
3	Тренувальні вправи на розвиток витривалості, сили,	10	2	2	10
Розділ 2.Розвиток танцювальної майстерності					
4	Танцювальні комбінації на координацію.	8		4	
5	Техніка обертів і стрибків, характерних стилям	14	2	2	14
6	Танцювальні комбінації в стилі хіп-хоп.	6	2	2	16
Розділ 3.Робта над танцювалбним репертуаром.					
7	Вивчення танцювального тексту хореографічного номера «Крик душі».	8	2	4	18
8	Вивчення сольних партій,	4	2	2	14
9	Вивчення всієї композиції номера «Крик душі».	18	2	2	10
Розділ 4. Концертні виступи					
10	Участь у концертах	12	2		
11	Участь у конкурсах	12	2		
Кількість годин за семестр		102	20	22	112
1 курс 2 семестр					
Розділ 5.Розігрів та розвиток танцювальної техніки					
12	Розминочна частина на основі стріт-дансу.	10	2	1	10
13	Стрейч-вправи біля станка	10	2	1	10
Розділ 6.Розвиток танцювальної техніки					
14	Тренувальні вправи із просуванням.	6	2	1	6
15	Техніка обертів на місці та з просуванням (темп середній).	6	2	4	6
16	Танцювальні комбінації в стилі стріт-денс.	10	2	2	10
Розділ 7. Робота над танцювальним репертуаром.					
17	Вивчення танцювального тексту хореографічного номера «Стихії».	8	2	4	8
18	Вивчення кросових	6	2	2	6
19	Вивчення всієї композиції номера «Стихії».	8	2	5	12
Розділ 8.Концертні виступи.					
20	Участь у концертах	2	2		

Розділ 30.Розвиток танцювальної майстерності.					
77	Техніка обертів зі зміщеним центром зі зміною рівнів на середині зали та з просуванням (темп	2	2	6	2
78	Танцювальні комбінації з просуванням	2			2
Розділ31.Робота над танцювальним репертуаром.					
79	Вивчення танцювального тексту хореографічного	14	2	2	14
80	Вивчення сольної партії, техніка виконання	2	2	4	2
81	Вивчення всієї композиції номера «Вокаліз», «Вдови».	14	2	2	14
82	Удосконалення вивчених танцювальних номерів.	16	4		16
83	Вивчення нових танцювальних композицій.	8	2		8
Розділ.32.Концертні виступи.					
84	Участь у концертах	8	2		8
85	Участь у конкурсах	8	2		8
Кількість годин за семестр		78	22	18	78
Кількість годин за рік		146	42	30	146
Усього годин		588	162	152	598

Плани практичних завдань

1 курс 1 семестр

Практичне заняття № 1 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Загальнорозвиваючий сучасний тренаж на середині залу.

Мета вивчення: Опанування методики базового розігріву (включає в себе пророблення всіх частин тіла). Вправи для розігріву та розвитку м'язів шиї, плечового поясу, рук, тазу, стегон, колін, гомілки, стопи. Елементи партерної гімнастики.

Література: основна 2,7,14;допоміжна 1-3

Обладнання:

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання 1. Проаналізувати методику викладання базового розігріву, його види, та

специфіка.

Завдання для самостійної роботи: Провести контент-аналіз хореографічного ансамблю.

Практичне заняття № 2 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Тренувальні вправи на розвиток витривалості, сили, гнучкості.

Мета вивчення: Опанування тренувальних комбінації на розвиток витривалості, сили. Вправи з максимальною рухливістю в суглобі, яку студент може проявити самостійно, використовуючи тільки силу своїх м'язів. Комплекс вправ з максимальною амплітудою, яка досягається за допомогою зовнішніх сил – власної ваги, ваги партнера.

Література: основна 9,10,13;допоміжна 1,8.

Обладнання:

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання 1. Оволодіти на практиці комплексами тренувальних вправ фізичної культури.

Завдання для самостійної роботи: Засвоїти комплекс вправ на амплітуду рухів.

Практичне заняття № 3(ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Танцювальні комбінації на координацію.

Мета вивчення: Послідовність вивчення окремих рухів залежно від ступеню складності. Вивчення танцювальних комбінацій на координацію рухів в одному напрямку з використанням двох центрів (голови і пелвіса, голови і рук).

Література: основна 11,112,23;допоміжна 4,11.

Обладнання:

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Опанувати основні принципи роботи тіла.синхронність та швидкість виконання.

Завдання для самостійної роботи: Робота з центром тіла. Володіння комбінаціями на

координацію.

Практичне заняття № 4(ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Техніка обертів і стрибків, характерних стилям сучасного популярного танцю.

Мета вивчення: Опанування техніки обертів на двох ногах, на одній нозі на середині зали (темп повільний).Опанування техніки основних груп стрибків:

- з двох ніг на дві (jump);
- з однієї ноги на другу з просуванням (leap);
- на одній нозі (hop);
- з двох ніг на одну.

Література: основна 20,22,;допоміжна 8,18.

Обладнання:

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання 1. Оволодіти на практиці комплексами тренувальних вправ фізичної культури.

Завдання для самостійної роботи: Робота на техніку виконання.

Практичне заняття № 5(ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Танцювальні комбінації в стилі хіп-хоп.

Мета вивчення Набуття навичок виконання основних рухів та фігур у стилі хіп-хоп.

Література: основна 21,22,;допоміжна 7,15.

Обладнання:

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання «елементів стилю».

Завдання для самостійної роботи: Провести контент-аналіз культури хіп-хоп.

Практичне заняття № 6(ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Розминочна частина на основі стріт-дансу.

Мета вивчення Специфічний розігрів (включає в себе пророблення всіх частин тіла з використанням основних положень та рухів, характерних стріт-дансу): вправи для розігріву та розвитку м'язів шиї, плечового поясу, рук, тазу, стегон, колін, гомілки, стопи.

Література: основна 21,22,;допоміжна 7,15.

Обладнання:

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання «елементів стилю».

Завдання для самостійної роботи: Провести контент-аналіз стріт-денс.

Практичне заняття № 7 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Стрейч-вправи біля станка

Мета вивчення Комбінації розтягувань біля балетного станка. Використання комплексу вправ класичного екзерсису з незначними варіаціями.

Література: основна 3,6,7;допоміжна 5,6.7.

Обладнання:

1. Танцювальна зала зі станком та дзеркалами.
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання класичного танцю.

Завдання для самостійної роботи: Оволодіння комбінаціями та стрейч-вправами.

Практичне заняття № 8

Тема Тренувальні вправи з просуванням. (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Мета вивчення Різноманітні кроки сучасного-популярного танцю, маленькі стрибки, оберти. Послідовність вивчення окремих рухів залежно від ступеню складності. Вивчення учбових та танцювальних комбінацій з переміщенням.

Література: основна 11,12,;допоміжна 10,14.

Обладнання:

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Опанувати основні принципи роботи тіла.синхронність та швидкість виконання.

Завдання для самостійної роботи: Опанувати основні принципи роботи тіла.

1 курс 2 семестр

Практичне заняття № 9 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Техніка обертів на місці та з просуванням (темп середній)

Мета вивчення Опанування техніки обертів з IV-ї паралельної позиції. Опанування техніки обертів шене, тур ан де дан. Підготовка до тур де форса.

Література: основна 3,6,7,;допоміжна 5,6,7.

Обладнання:

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Опанувати основні принципи роботи тіла.синхронність та швидкість виконання.

Завдання для самостійної роботи: Опанувати основні принципи роботи тіла.

Практичне заняття № 10 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Танцювальні комбінації в стилі стріт-данс

Мета вивчення Набуття навичок виконання основних рухів та фігур у стилі стріт-данс. Засвоєння техніки роботи рук, манери виконання.

Література: основна 21,22,;допоміжна 7,15.

Обладнання:

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання «елементів стилю».

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 11 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Розминочна частина на основі афро-джазу

Мета вивчення Опанування вправ для розігріву та розвитку м'язів шиї, плечового поясу, рук, тазу, стегон, колін, гомілки, стопи на основі рухів, характерних афро-джазу. Вправи на розвиток рухливості хребта.

Література: основна 13,25,;допоміжна 17,28.

Обладнання:

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання рухів стилю афро-джаз.

Завдання для самостійної роботи: Провести контент-аналіз стилю афро-джаз.

Практичне заняття № 12 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Стрейч-вправи на середині зали

Мета вивчення Використання комплексу вправ пасивно-динамічного характеру.

Література: основна 3,6,7,;допоміжна 5,7,19.

Обладнання:

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери стрейч вправ з просуванням.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 13 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Тренувальні вправи з просуванням та на середині зали.

Мета вивчення Комбіноване виконання кроків, батманів по паралельним позиціям вперед-убік, рондів, середніх стрибків.

Література: основна 1,2,7,;допоміжна 1,2,15.

Обладнання:

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 14 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Техніка обертів з просуванням (темп швидкий).

Мета вивчення Опанування техніки обертів шене, тур ан де дан, тур де форс.

Література: основна 3,4,7,;допоміжна 3,14,22.

Обладнання:

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями

Практичне заняття № 15 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Танцювальні комбінації в стилі сучасного популярного танцю.

Мета вивчення Вдосконалення навичок виконання танцювальних комбінацій в стилі хіп-хоп, стріт-данс. Засвоєння манери виконання.

Література: основна 11,23,29 ,;допоміжна 4,12.

Обладнання:

1. Танцювальна зала;

2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 16 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Джазовий розігрів біля станка

Мета вивчення Перегиби і нахили торсу, розтягування, демі та гранд пліє по паралельним позиціям, вправи для розігріву стопи та гомілки з використанням основних принципів джаз-танцю.

Література: основна 19,13,30 ;,допоміжна 9,21.

Обладнання:

1. Танцювальна зала зі станком та дзеркалами ;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

2 курс 3 семестр

Практичне заняття № 17(ДФН -9.7 год.,ЗФН-2.8 год)

Тема Вправи на розвиток сили та витривалості.

Мета вивчення Комбінації з використанням батманів, рондів, стрибків маленьких та великих (з використанням додаткової ваги на руках і гомілках).

Література: основна 9,13,30 ;,допоміжна 13,15.

Обладнання:

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 18 (ДФН -9.7 год.,ЗФН-2.8 год)

Тема Вправи на розвиток сили та витривалості.

Мета вивчення Набуття навичок виконання рухів.

Література: основна 9,13,30 ;,допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала зі станком та дзеркалами ;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 19 (ДФН -9.7 год.,ЗФН-2.8 год)

Тема Розвиток танцювальної майстерності.

Мета вивчення Опанування техніки обертів з I-ї, II-ї, IV-ї паралельних позицій з роботою корпусу.

Література: основна 19,33,24 ;,допоміжна 23,25.

Обладнання:

1. Танцювальна зала зі станком та дзеркалами ;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 20 (ДФН -9.7 год.,ЗФН-2.8 год)

Тема Розминочна частина джаз танцю

Мета вивчення Засвоєння вмінь пози колапсу, ізоляції, поліритмії, координації. Опанування основними положеннями рук (I-VIII, V(ві), ARCH(арч), єгипетська-відкрита,

закрита), ніг (ін-, аут-, паралельні позиції).

Література: основна 9,13,30 ,;допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала зі станком та дзеркалами ;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів, пози колапс, ізоляції.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 21 (ДФН -9.7 год.,ЗФН-2.8 год)

Тема Розминочна частина на основі танцю модерн.

Мета вивчення Спіралі, згини торса, наклони, contraction, release, roll down, roll up, drop, arch, curve, flat back, lay out. Вправи класичного екзерсису.

Література: основна 9,13,30 ,;допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала зі станком та дзеркалами ;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів, contraction, release.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Тема Практичне заняття № 22 (ДФН -9.7 год.,ЗФН-2.8 год)

Тема Стрейч-вправи біля станка та на середині зали.

Мета вивчення Пасивна та активна розтяжка. Розтягування за допомогою партнера.

Література: основна 9,13,30 ,;допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала зі станком та дзеркалами ;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 23 (ДФН -9.7 год.,ЗФН-2.8 год)

Тема Техніка обертів зі зміною рівнів на середині зали та з просуванням (темпом середній).

Мета вивчення Опанування техніки обертів шене, тур ан де дан з використанням рівнів (навколюшках, з plie). Комбіновані оберти з використанням акробатичних рівнів (шпагат, березка).

Література: основна 9,13,30 ;,допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

2 курс 4 семестр

Тема Практичне заняття № 24 (ДФН -11.3 год.,ЗФН-3.3 год)

Тема Танцювальні комбінації з використанням рівнів та на координацію.

Мета вивчення Набуття навичок виконання рухів у стилі афро-джазу, класичного джазу, з використанням рівнів та з координацією 2-3 центрів.

Література: основна 9,13,30 ;,допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 25 (ДФН -11.3 год.,ЗФН-3.3 год)

Тема Темпова розминка на середині зали

Мета вивчення Розминка, яка включає циклічні вправи (ходьба, біг на місці, стрибки), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальними методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток витривалості (з додатковим навантаженням на руках та гомілках).

Література: основна 9,13,30 ;,допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 26 (ДФН -11.3 год.,ЗФН-3.3 год)

Тема Стрейч-вправи на середині зали з використанням техніки Марти Грем.

Мета вивчення Вдосконалення техніки обертів, характерних модерн-танцю, лабільні оберти.

Література: основна 9,13,30 ;,допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 27(ДФН -11.3 год.,ЗФН-3.3 год)

Тема Робота в партері.

Мета вивчення Засвоєння вправ в партері з використанням фрог-позішен, контракшен і реліз.

Література: основна 9,13,30 ,;допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 28 (ДФН -11.3 год.,ЗФН-3.3 год)

Тема Техніка обертів на середині зали та з просуванням (темп швидкий)

Мета вивчення Вдосконалення техніки обертів, характерних модерн-танцю, лабільні оберти.

Література: основна 11 ,;допоміжна 14,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 29 (ДФН -11.3 год.,ЗФН-3.3 год)

Тема Танцювальні комбінації з просуванням та зі зміною рівнів.

Мета вивчення Засвоєння техніки та манери виконання рухів характерних модерн-танцю з використанням рівнів.

Література: основна 9,13,30 ,;допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

3 курс 5 семестр

Практичне заняття № 30 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Темпова розминка на середині зали у стилі джаз-модерн

Мета вивчення Розминка, яка включає учбово-тренувальні комбінації на базі класичного екзерсису з використанням елементів танцю джаз-модерн: body roll, bounce, drop, drug, fan kick, hinge, hip lift, hip fall, lounge, mess around, plunshe, ripple, tilt.

Література: основна 10 ,;допоміжна 28.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 31 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Стрейч-вправи на середині зали (за допомогою партнера).

Мета вивчення Пасивна розтяжка в партері. Розтягування за допомогою партнера.

Література: основна 6-13 ,;допоміжна 19.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 32 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Техніка обертів на середині зали та з просуванням зі зміщеним центром (темп середній).

Мета вивчення Опанування техніки лабільних та штопорних (corkscrew) обертів.

Література: основна 8,30 ,;допоміжна 17.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 33(ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Танцювальні комбінації з просуванням у стилі джаз-модерн

Мета вивчення Набуття навичок виконання рухів у стилі джаз-модерн. Комбінації в партері з використанням контракшен і реліз, спіралей, твістами торсу, перекидів, перекидів.

Література: основна 9,13,30 ,;допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 34 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Темпова розминка з використанням рівнів

Мета вивчення Базовий розігрів сидячи, навколюшках, на півпальцях.

Література: основна 7 ,;допоміжна 9.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 35 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Комплекс вправ на ізоляцію та координацію (ускладненого рівня).

Мета вивчення Головою - (хрест, квадрат, коло, зундарі-хрест,- квадрат, -коло, свингові півкола).

Плечима (підйом, вперед-назад, твіст, шейк, «вісімка», хрест, квадрат, коло).

Грудною клітиною, пелвісом (тазом) - (вперед-назад, зі сторони в сторону, хрест, квадрат, коло).

Координація декількох ізольованих частин тіла в поліритмічному темпі та з просуванням.

Література: основна 9,13,30 ;допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 36 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Техніка обертів зі зміщенням центром зі зміною рівнів на середині зали та з просуванням (темп швидкий)

Мета вивчення Вдосконалення техніки лабільних обертів, поєднання з обертами класичного екзерсису.

Література: основна 9,13,30 ;допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 37 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Танцювальні комбінації з просуванням з використанням елементів танцю модерн

Мета вивчення Комбінації з використанням рухів ізольованих центрів, кроків, зміну рівнів та напрямків, контракшен і реліз, спіралі, твісти торса.

Література: основна 12,34 ;,допоміжна 11,19.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

3 курс 6 семестр

Практичне заняття № 38 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Темпова розминка на середині зали у стилі джаз-модерн

Мета вивчення Розминка, яка включає учбово-тренувальні комбінації на базі класичного екзерсису з використанням елементів танцю джаз-модерн: body roll, bounce, drop, drug, fan kick, hinge, hip lift, hip fall, lounge, mess around, plunshe, ripple, tilt.

Література: основна 9,10,17 ;,допоміжна 16.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 39 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Стрейч-вправи на середині зали (за допомогою партнера).

Мета вивчення Пасивна розтяжка в партері. Розтягування за допомогою партнера.

Література: основна 9,13,30 ;,допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 40 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Техніка обертів на середині зали та з просуванням зі зміщеним центром (темп середній).

Мета вивчення Опанування техніки лабільних та штопорних (corkscrew) обертів.

Література: основна 9,16,30 ;,допоміжна 4,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 41 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Танцювальні комбінації з просуванням у стилі джаз-модерн

Мета вивчення Набуття навичок виконання рухів у стилі джаз-модерн. Комбінації в партері з використанням контракшен і реліз, спіралей, твістами торсу, перекидів, перекидів.

Література: основна 9,13,30 ;,допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 42 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Темпова розминка з використанням рівнів

Мета вивчення Базовий розігрів сидячи, навколюшках, на півпальцях.

Література: основна 24 ;,допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 43 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Комплекс вправ на ізоляцію та координацію (ускладненого рівня).

Мета вивчення Головою - (хрест, квадрат, коло, зундарі-хрест,- квадрат, -коло, свингові півкола).

Плечима (підйом, вперед-назад, твіст, шейк, «вісімрка», хрест, квадрат, коло).

Грудною клітиною, пелвісом (тазом) - (вперед-назад, зі сторони в сторону, хрест, квадрат, коло).

Координація декількох ізольованих частин тіла в поліритмічному темпі та з просуванням.

Література: основна 9,13,30 ,;допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 44 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Техніка обертів зі зміщеним центром зі зміною рівнів на середині зали та з просуванням (темп швидкий)

Мета вивчення Вдосконалення техніки лабільних обертів, поєднання з обертами класичного екзерсису.

Література: основна 9,13,30 ,;допоміжна 13,15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

Практичне заняття № 45 (ДФН -8.5 год.,ЗФН-2.5 год)

Тема Танцювальні комбінації з просуванням з використанням елементів танцю модерн

Мета вивчення Комбінації з використанням рухів ізольованих центрів, кроків, зміну рівнів та напрямків, контракшен і реліз, спіралі, твісти торса.

Література: основна 16,34 ,;допоміжна 1,13.

Обладнання

1. Танцювальна зала;

2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи: Робота над фізичними можливостями.

4 курс 7 семестр

Практичне заняття № 46 (ДФН -25,5 год.,ЗФН-25,5 год.)

Тема Танцювальний репертуар ансамблю та концертні виступи

Мета вивчення Опанувати весь репертуар ансамблю, виступи на різноманітних сценах

Література: основна 1-60 ,;допоміжна 1-15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Засвоєння манери та техніки виконання елементів.

Завдання для самостійної роботи:Робота над танцювальним репертуаром.

Практичне заняття № 47 (ДФН -25,5 год.,ЗФН-25,5 год.)

Тема Концертні виступи,практична робота студентів.

Мета вивчення Опанувати весь репертуар ансамблю, виступи на різноманітних сценах.

Література: основна 1-60 ,;допоміжна 1-15.

Обладнання

1. Концертна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Практика виконавська.

Завдання для самостійної роботи:Робота над танцювальним репертуаром.

4 курс 8 семестр

Практичне заняття № 48 (ДФН -51 год.,ЗФН-51 год.)

Тема Робота репетитора.

Мета вивчення Опанувати весь репертуар, практичні заняття як репетитора у складі ансамблю.

Література: основна 1-60 ,;допоміжна 1-15.

Обладнання

1. Танцювальна зала;
2. Техніка для відтворення музичного матеріалу.

Хід практичної роботи

Завдання Репетиторська практика.

Завдання для самостійної роботи: Аналіз відео матеріалів, робота зі студентами.

Плани самостійної роботи студентів

Усі вісім семестрів мають однакові теми для самостійної роботи крім фізичного навантаження. Фізичне навантаження різне по годинам на курсах та залежить від керівника ансамблю.

1 курс 1 семестр

Самостійне заняття № 1 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-8.6год.)

Тема: Стрейч-вправи

Мета вивчення: Розвивати фізичні можливості засобами стрейтч-вправ.

Література: основна 49,33,60 ,;допоміжна 19,23.

Завдання:Комплекс вправ для виховання гнучкості в різних відділах тіла.

Самостійне заняття № 2 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-8.6год.)

Тема: Тренувальні вправи на розвиток витривалості, сили, гнучкості

Мета вивчення: Працювати над методикою виконання основних тренувальних рухів, вдосконалювати техніку

Література: основна 2,39,44 ,;допоміжна 59,63.

Завдання:Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Самостійне заняття № 3 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-8.6год.)

Тема: Танцювальні комбінації в стилі сучасного популярного танцю

Мета вивчення: Опанувати зв'язуючи-допоміжні рухи та танцювальні кроки.

Література: основна 9,33,34 ,;допоміжна 19,23.

Завдання:Робота над манерою а технікою виконання.

Самостійне заняття № 4 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-8.6год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Вдосконалювати стійкість при виконанні рухів класичного танцю на всій стопі та на півпальцях (апломб), на місці та з просуванням.

Література: основна 9,34 ,;допоміжна 6,8..

Завдання: Тренувальні вправи на розвиток апломбу(лей аут.тілт).стоячи на одній нозі з закритими очима.

Самостійне заняття № 5 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-8.6год.)

Тема: Танцювальні комбінації на координацію

Мета вивчення: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Література: основна 2,13,34 ,;допоміжна 15,17.

Завдання: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Самостійне заняття № 6 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-8.6год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Література: основна 24,;допоміжна 19,23.

Завдання: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Самостійне заняття № 7 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-8.6год.)

Тема: Партерна гімнастика

Мета вивчення: Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Література: основна 59,63,64 ;,допоміжна 49,33.

Завдання: Виконання основних тренувальних рухів лежачи на підлозі.

Самостійне заняття №8 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-8.6год.)

Тема: Техніка виконання танцювального репертуару.

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

Література: основна 9,16,34 ;,допоміжна 49,3.

Завдання: Робота над манерою виконання перед дзеркалом.

Самостійне заняття № 9 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-8.6год.)

Тема: Самостійна робота над хореографічними рухами

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

Література: основна 12,23,44 ;,допоміжна 19,23.

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

Самостійне заняття № 10 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-8.6год.)

Тема: Техніка складних рухів

Мета вивчення: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Література: основна 9,33,34 ;,допоміжна 19,23.

Завдання: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Самостійне заняття № 11 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-8.6год.)

Тема: Імпровізація виконавця

Мета вивчення: Створювати окремі комбінації, екзерсиси та цілі уроки для різних етапів навчання, згідно обраним цілям та завданням.

Література: основна 50,,52 ;,допоміжна 39,23.

Завдання: Виконавець може додавати свої рухи.технічні вправи.ідеї на занятті.

Самостійне заняття № 12 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-8.6год.)

Тема: Фізичні вправи для вдосконалення тіла

Мета вивчення: Вдосконалення тіла

Література: основна 34 ;,допоміжна 19,23.

Завдання: Закачування пресу. Верхній.нижній.косі мишці. Закачування стоп біля палки та в партері.Закачування спини.Грудного відділу та попереку.

Самостійне заняття № 13 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-8.6год.)

Тема: Концертні виступи

Мета вивчення: Виступи на різних сценах міста та за кордоном(фестивалі.конкурси).

Література: основна 64 ;,допоміжна 20,22.

Завдання: Освоїти танцювальний репертуар.

1 курс 2 семестр

Самостійне заняття № 1 (ДФН -3 год.,ЗФН-13.8 год.)

Тема: Стрейч-вправи

Мета вивчення: Розвивати фізичні можливості засобами стрейтч-вправ.

Література: основна 49,33,60 ;,допоміжна 19,23.

Завдання:Комплекс вправ для виховання гнучкості в різних відділах тіла.

Самостійне заняття № 2 (ДФН -3 год.,ЗФН-13.8 год.)

Тема: Тренувальні вправи на розвиток витривалості, сили, гнучкості

Мета вивчення: Працювати над методикою виконання основних тренувальних рухів, вдосконалювати техніку

Література: основна 2,39,44 ;,допоміжна 59,63.

Завдання:Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Самостійне заняття № 3 (ДФН -3 год.,ЗФН-13.8 год.)

Тема: Танцювальні комбінації в стилі сучасного популярного танцю

Мета вивчення: Опанувати зв'язуючи-допоміжні рухи та танцювальні кроки.

Література: основна 9,33,34 ;,допоміжна 19,23.

Завдання:Робота над манерою а технікою виконання.

Самостійне заняття № 4 (ДФН -3 год.,ЗФН-13.8 год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Вдосконалювати стійкість при виконанні рухів класичного танцю на всій стопі та на півпальцях (апломб), на місці та з просуванням.

Література: основна 5,10, ;,допоміжна 19,23.

Завдання: Тренувальні вправи на розвиток апломбу(лей аут.тілт).стоячи на одній нозі з закритими очима.

Самостійне заняття № 5 (ДФН -3 год.,ЗФН-13.8 год.)

Тема: Танцювальні комбінації на координацію

Мета вивчення: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Література: основна 2,13,34 ;,допоміжна 15,17.

Завдання: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Самостійне заняття № 6 (ДФН -3 год.,ЗФН-13.8 год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Література: основна 24,;допоміжна 19,23.

Завдання: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Самостійне заняття № 7 (ДФН -3 год.,ЗФН-13.8 год.)

Тема: Партерна гімнастика

Мета вивчення: Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Література: основна 59,63,64 ;,допоміжна 49,33.

Завдання: Виконання основних тренувальних рухів лежачи на підлозі.

Самостійне заняття №8 (ДФН -3 год.,ЗФН-13.8 год.)

Тема: Техніка виконання танцювального репертуару.

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

Література: основна 9,16,34 ;,допоміжна 49,3.

Завдання: Робота над манерою виконання перед дзеркалом.

Самостійне заняття № 9 (ДФН -3 год.,ЗФН-13.8 год.)

Тема: Самостійна робота над хореографічними рухами

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

Література: основна 12,23,44 ;,допоміжна 19,23.

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

Самостійне заняття № 10 (ДФН -3 год.,ЗФН-13.8 год.)

Тема: Техніка складних рухів

Мета вивчення: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Література: основна 9,33,34 ,;допоміжна 19,23.

Завдання: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Самостійне заняття № 11 (ДФН -3 год.,ЗФН-13.8 год.)

Тема: Імпровізація виконавця

Мета вивчення: Створювати окремі комбінації, екзерсиси та цілі уроки для різних етапів навчання, згідно обраним цілям та завданням.

Література: основна 50,,52 ,;допоміжна 39,23.

Завдання: Виконавець може додавати свої рухи.технічні вправи.ідеї на занятті.

Самостійне заняття № 12 (ДФН -3 год.,ЗФН-13.8 год.)

Тема: Фізичні вправи для вдосконалення тіла

Мета вивчення: Вдосконалення тіла

Література: основна 34 ,;допоміжна 19,23.

Завдання: Закачування пресу. Верхній.нижній.косі мишці. Закачування стоп біля палки та в партері.Закачування спини.Грудного відділу та попереку.

Самостійне заняття № 13 (ДФН -3 год.,ЗФН-13.8 год.)

Тема: Концертні виступи

Мета вивчення: Виступи на різних сценах міста та за кордоном(фестивалі.конкурси).

Література: основна 64 ,;допоміжна 20,22.

Завдання: Освоїти танцювальний репертуар.

2 курс 3 семестр

Самостійне заняття № 1 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Стрейч-вправи

Мета вивчення: Розвивати фізичні можливості засобами стрейтч-вправ.

Література: основна 49,33,60 ,;допоміжна 20,26.

Завдання:Комплекс вправ для виховання гнучкості в різних відділах тіла.

Самостійне заняття № 2 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Тренувальні вправи на розвиток витривалості, сили, гнучкості

Мета вивчення: Працювати над методикою виконання основних тренувальних рухів, вдосконалювати техніку

Література: основна 2,39,44 ,;допоміжна 59,63.

Завдання:Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Самостійне заняття № 3 (ДФН -1.5год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Танцювальні комбінації в стилі сучасного популярного танцю

Мета вивчення: Опанувати зв'язуючи-допоміжні рухи та танцювальні кроки.

Література: основна 8,14 ,;допоміжна 9,27.

Завдання:Робота над манерою а технікою виконання.

Самостійне заняття № 4 (ДФН -1.5год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Вдосконалювати стійкість при виконанні рухів класичного танцю на всій стопі та на півпальцях (апломб), на місці та з просуванням.

Література: основна 9,33,34 ,;допоміжна 19,23.

Завдання: Тренувальні вправи на розвиток апломбу(лей аут.тілт).стоячи на одній нозі з закритими очима.

Самостійне заняття № 5 (ДФН -1.5год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Танцювальні комбінації на координацію

Мета вивчення: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Література: основна 2,13,34 ,;допоміжна 15,17.

Завдання: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Самостійне заняття № 6 (ДФН -1.5год.,3ФН-5.2 год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Література: основна 24,;допоміжна 19,23.

Завдання: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Самостійне заняття № 7 (ДФН -1.5год.,3ФН-5.2 год.)

Тема: Партерна гімнастика

Мета вивчення: Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Література: основна 59,63,64 ,;допоміжна 49,33.

Завдання: Виконання основних тренувальних рухів лежачи на підлозі.

Самостійне заняття №8 (ДФН -1.5год.,3ФН-5.2 год.)

Тема: Техніка виконання танцювального репертуару.

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

Література: основна 9,16,34 ,;допоміжна 49,3.

Завдання: Робота над манерою виконання перед дзеркалом.

Самостійне заняття № 9 (ДФН -1.5год.,3ФН-5.2 год.)

Тема: Самостійна робота над хореографічними рухами

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

Література: основна 12,23,44 ,;допоміжна 19,23.

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

Самостійне заняття № 10 (ДФН -1.5год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Техніка складних рухів

Мета вивчення: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Література: основна 9,33,34 ;,допоміжна 19,23.

Завдання: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Самостійне заняття № 11 (ДФН -1.5год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Імпровізація виконавця

Мета вивчення: Створювати окремі комбінації, екзерсиси та цілі уроки для різних етапів навчання, згідно обраним цілям та завданням.

Література: основна 50,,52 ;,допоміжна 39,23.

Завдання: Виконавець може додавати свої рухи.технічні вправи.ідеї на занятті.

Самостійне заняття № 12 (ДФН -1.5год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Фізичні вправи для вдосконалення тіла

Мета вивчення: Вдосконалення тіла

Література: основна 34 ;,допоміжна 19,23.

Завдання: Закачування пресу. Верхній.нижній.косі мишці. Закачування стоп біля палки та в партері.Закачування спини.Грудного відділу та попереку.

Самостійне заняття № 13 (ДФН -1.5год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Концертні виступи

Мета вивчення: Виступи на різних сценах міста та за кордоном(фестивалі.конкурси).

Література: основна 64 ;,допоміжна 20,22.

Завдання: Освоїти танцювальний репертуар.

2 курс 4 семестр

Самостійне заняття № 1 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Стрейч-вправи

Мета вивчення: Розвивати фізичні можливості засобами стрейтч-вправ.

Література: основна 49,33,60 ;,допоміжна 19,23.

Завдання:Комплекс вправ для виховання гнучкості в різних відділах тіла.

Самостійне заняття № 2 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Тренувальні вправи на розвиток витривалості, сили, гнучкості

Мета вивчення: Працювати над методикою виконання основних тренувальних рухів, вдосконалювати техніку

Література: основна 2,39,44 ;,допоміжна 59,63.

Завдання:Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Самостійне заняття № 3 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Танцювальні комбінації в стилі сучасного популярного танцю

Мета вивчення: Опанувати зв'язуючи-допоміжні рухи та танцювальні кроки.

Література: основна 9,33,34 ;,допоміжна 19,23.

Завдання:Робота над манерою а технікою виконання.

Самостійне заняття № 4 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Вдосконалювати стійкість при виконанні рухів класичного танцю на всій стопі та на півпальцях (апломб), на місці та з просуванням.

Література: основна 9,33,34 ;,допоміжна 19,23.

Завдання: Тренувальні вправи на розвиток апломбу(лей аут.тілт).стоячи на одній нозі з закритими очима.

Самостійне заняття № 5 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Танцювальні комбінації на координацію

Мета вивчення: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Література: основна 2,13,34 ,;допоміжна 15,17.

Завдання: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Самостійне заняття № 6 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Література: основна 24,;допоміжна 19,23.

Завдання: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Самостійне заняття № 7 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Партерна гімнастика

Мета вивчення: Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Література: основна 59,63,64 ,;допоміжна 49,33.

Завдання: Виконання основних тренувальних рухів лежачи на підлозі.

Самостійне заняття №8 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Техніка виконання танцювального репертуару.

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

Література: основна 9,16,34 ,;допоміжна 49,3.

Завдання: Робота над манерою виконання перед дзеркалом.

Самостійне заняття № 9 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Самостійна робота над хореографічними рухами

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

Література: основна 12,23,44 ,;допоміжна 19,23.

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

Самостійне заняття № 10 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Техніка складних рухів

Мета вивчення: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Література: основна 1 ,;допоміжна 11,13.

Завдання: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Самостійне заняття № 11 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Імпровізація виконавця

Мета вивчення: Створювати окремі комбінації, екзерсиси та цілі уроки для різних етапів навчання, згідно обраним цілям та завданням.

Література: основна 50,,52 ,;допоміжна 39,23.

Завдання: Виконавець може додавати свої рухи.технічні вправи.ідеї на занятті.

Самостійне заняття № 12 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Фізичні вправи для вдосконалення тіла

Мета вивчення: Вдосконалення тіла

Література: основна 34 ,;допоміжна 19,23.

Завдання: Закачування пресу. Верхній.нижній.косі мишці. Закачування стоп біля палки та в партері.Закачування спини.Грудного відділу та попереку.

Самостійне заняття № 13 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Концертні виступи

Мета вивчення: Виступи на різних сценах міста та за кордоном(фестивалі.конкурси).

Література: основна 64 ,;допоміжна 20,22.

Завдання: Освоїти танцювальний репертуар.

3 курс 5 семестр

Самостійне заняття № 1 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Стрейч-вправи

Мета вивчення: Розвивати фізичні можливості засобами стрейтч-вправ.

Література: основна 49,33,60 ;,допоміжна 12,23.

Завдання:Комплекс вправ для виховання гнучкості в різних відділах тіла.

Самостійне заняття № 2 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Тренувальні вправи на розвиток витривалості, сили, гнучкості

Мета вивчення: Працювати над методикою виконання основних тренувальних рухів, вдосконалювати техніку

Література: основна 2,39,44 ;,допоміжна 59,63.

Завдання:Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Самостійне заняття № 3 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Танцювальні комбінації в стилі сучасного популярного танцю

Мета вивчення: Опанувати зв'язуючи-допоміжні рухи та танцювальні кроки.

Література: основна 9,33,34 ;,допоміжна 19,23.

Завдання:Робота над манерою а технікою виконання.

Самостійне заняття № 4 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Вдосконалювати стійкість при виконанні рухів класичного танцю на всій стопі та на півпальцях (апломб), на місці та з просуванням.

Література: основна 9,33,34 ;,допоміжна 19,23.

Завдання: Тренувальні вправи на розвиток апломбу(лей аут.тілт).стоячи на одній нозі з закритими очима.

Самостійне заняття № 5 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Танцювальні комбінації на координацію

Мета вивчення: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Література: основна 2,13,34 ;,допоміжна 15,17.

Завдання: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Самостійне заняття № 6 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Література: основна 24,;допоміжна 7,23.

Завдання: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Самостійне заняття № 7 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Партерна гімнастика

Мета вивчення: Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Література: основна 59,63,64 ;,допоміжна 49,33.

Завдання: Виконання основних тренувальних рухів лежачи на підлозі.

Самостійне заняття №8 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Техніка виконання танцювального репертуару.

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

Література: основна 9,18,34 ;,допоміжна 49,3.

Завдання: Робота над манерою виконання перед дзеркалом.

Самостійне заняття № 9 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Самостійна робота над хореографічними рухами

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

Література: основна 9,44 ,;допоміжна 19,23.

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

Самостійне заняття № 10 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Техніка складних рухів

Мета вивчення: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Література: основна 9,33,34 ,;допоміжна 19,23.

Завдання: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Самостійне заняття № 11 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Імпровізація виконавця

Мета вивчення: .Створювати окремі комбінації, екзерсиси та цілі уроки для різних етапів навчання, згідно обраним цілям та завданням.

Література: основна 3,52 ,;допоміжна 9,23.

Завдання: Виконавець може додавати свої рухи.технічні вправи.ідеї на занятті.

Самостійне заняття № 12 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Фізичні вправи для вдосконалення тіла

Мета вивчення: Вдосконалення тіла

Література: основна 34 ,;допоміжна 19,23.

Завдання: Закачування пресу. Верхній.нижній.косі мишці. Закачування стоп біля палки та в партері.Закачування спини.Грудного відділу та попереку.

Самостійне заняття № 13 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Концертні виступи

Мета вивчення: Виступи на різних сценах міста та за кордоном(фестивалі.конкурси).

Література: основна 64 ,;допоміжна 20,22.

Завдання: Освоїти танцювальний репертуар.

3 курс 6 семестр

Самостійне заняття № 1 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Стрейч-вправи

Мета вивчення: Розвивати фізичні можливості засобами стрейтч-вправ.

Література: основна 49,33,60 ,;допоміжна 19,23.

Завдання:Комплекс вправ для виховання гнучкості в різних відділах тіла.

Самостійне заняття № 2 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Тренувальні вправи на розвиток витривалості, сили, гнучкості

Мета вивчення: Працювати над методикою виконання основних тренувальних рухів, вдосконалювати техніку

Література: основна 2,39,44 ,;допоміжна 59,63.

Завдання:Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Самостійне заняття № 3 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Танцювальні комбінації в стилі сучасного популярного танцю

Мета вивчення: Опанувати зв'язуючи-допоміжні рухи та танцювальні кроки.

Література: основна 9,33,34 ,;допоміжна 19,23.

Завдання:Робота над манерою а технікою виконання.

Самостійне заняття № 4 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Вдосконалювати стійкість при виконанні рухів класичного танцю на всій стопі та на півпальцях (апломб), на місці та з просуванням.

Література: основна 9,33,34 ,;допоміжна 19,23.

Завдання: Тренувальні вправи на розвиток апломбу(лей аут.тілт).стоячи на одній нозі з закритими очима.

Самостійне заняття № 5 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Танцювальні комбінації на координацію

Мета вивчення: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Література: основна 2,13,34 ,;допоміжна 15,17.

Завдання: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Самостійне заняття № 6 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Література: основна 24,;допоміжна 19,23.

Завдання: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Самостійне заняття № 7 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Партерна гімнастика

Мета вивчення: Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Література: основна 59,63,64 ,;допоміжна 49,33.

Завдання: Виконання основних тренувальних рухів лежачи на підлозі.

Самостійне заняття №8 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Техніка виконання танцювального репертуару.

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

Література: основна 9,16,34 ,;допоміжна 49,3.

Завдання: Робота над манерою виконання перед дзеркалом.

Самостійне заняття № 9 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Самостійна робота над хореографічними рухами

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

Література: основна 12,23,44 ;допоміжна 19,23.

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

Самостійне заняття № 10 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Техніка складних рухів

Мета вивчення: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Література: основна 9,33,34 ;допоміжна 19,23.

Завдання: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Самостійне заняття № 11 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Імпровізація виконавця

Мета вивчення: Створювати окремі комбінації, екзерсиси та цілі уроки для різних етапів навчання, згідно обраним цілям та завданням.

Література: основна 50,,52 ;допоміжна 39,23.

Завдання: Виконавець може додавати свої рухи.технічні вправи.ідеї на занятті.

Самостійне заняття № 12 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Фізичні вправи для вдосконалення тіла

Мета вивчення: Вдосконалення тіла

Література: основна 34 ;допоміжна 19,23.

Завдання: Закачування пресу. Верхній.нижній.косі мишці. Закачування стоп біля палки

та в партері.Закачування спини.Грудного відділу та попереку.

Самостійне заняття № 13 (ДФН -3 год.,ЗФН-10.5 год.)

Тема: Концертні виступи

Мета вивчення: Виступи на різних сценах міста та за кордоном(фестивалі.конкурси).

Література: основна 64 ,;допоміжна 20,22.

Завдання: Освоїти танцювальний репертуар.

4 курс 7 семестр

Самостійне заняття № 1 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Стрейч-вправи

Мета вивчення: Розвивати фізичні можливості засобами стрейтч-вправ.

Література: основна 49,33,60 ,;допоміжна 19,23.

Завдання:Комплекс вправ для виховання гнучкості в різних відділах тіла.

Самостійне заняття № 2 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Тренувальні вправи на розвиток витривалості, сили, гнучкості

Мета вивчення: Працювати над методикою виконання основних тренувальних рухів, вдосконалювати техніку

Література: основна 2,39,44 ,;допоміжна 59,63.

Завдання:Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Самостійне заняття № 3 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Танцювальні комбінації в стилі сучасного популярного танцю

Мета вивчення: Опанувати зв'язуючи-допоміжні рухи та танцювальні кроки.

Література: основна 9,33,34 ,;допоміжна 19,23.

Завдання:Робота над манерою а технікою виконання.

Самостійне заняття № 4 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Вдосконалювати стійкість при виконанні рухів класичного танцю на всій стопі та на півпальцях (апломб), на місці та з просуванням.

Література: основна 9,33,34 ;,допоміжна 19,23.

Завдання: Тренувальні вправи на розвиток апломбу(лей аут.тілт).стоячи на одній нозі з закритими очима.

Самостійне заняття № 5 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Танцювальні комбінації на координацію

Мета вивчення: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Література: основна 2,13,34 ;,допоміжна 15,17.

Завдання: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Самостійне заняття № 6 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Література: основна 24 ;,допоміжна 19,23.

Завдання: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Самостійне заняття № 7 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Партерна гімнастика

Мета вивчення: Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Література: основна 59,63,64 ;,допоміжна 49,33.

Завдання: Виконання основних тренувальних рухів лежачи на підлозі.

Самостійне заняття №8 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Техніка виконання танцювального репертуару.

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

Література: основна 9,16,34 ;,допоміжна 49,3.

Завдання: Робота над манерою виконання перед дзеркалом.

Самостійне заняття № 9 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Самостійна робота над хореографічними рухами

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

Література: основна 12,23,44 ;,допоміжна 19,23.

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

Самостійне заняття № 10 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Техніка складних рухів

Мета вивчення: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Література: основна 9,33,34 ;,допоміжна 19,23.

Завдання: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Самостійне заняття № 11 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Імпровізація виконавця

Мета вивчення: .Створювати окремі комбінації, екзерсиси та цілі уроки для різних етапів навчання, згідно обраним цілям та завданням.

Література: основна 50,,52 ;,допоміжна 39,23.

Завдання: Виконавець може додавати свої рухи.технічні вправи.ідеї на занятті.

Самостійне заняття № 12 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Фізичні вправи для вдосконалення тіла

Мета вивчення: Вдосконалення тіла

Література: основна 34 ,;допоміжна 19,23.

Завдання: Закачування пресу. Верхній.нижній.косі мищці. Закачування стоп біля палки та в партері.Закачування спини.Грудного відділу та попереку.

Самостійне заняття № 13 (ДФН -1.5 год.,ЗФН-5.2 год.)

Тема: Концертні виступи

Мета вивчення: Виступи на різних сценах міста та за кордоном(фестивалі.конкурси).

Література: основна 64 ,;допоміжна 20,22.

Завдання: Освоїти танцювальний репертуар.

4 курс 8 семестр

Самостійне заняття № 1 (ДФН -1.6 год.,ЗФН-5.6 год.)

Тема: Стрейч-вправи

Мета вивчення: Розвивати фізичні можливості засобами стрейтч-вправ.

Література: основна 49,33,60 ,;допоміжна 19,23.

Завдання:Комплекс вправ для виховання гнучкості в різних відділах тіла.

Самостійне заняття № 2 (ДФН -1.6 год.,ЗФН-5.6 год.)

Тема: Тренувальні вправи на розвиток витривалості, сили, гнучкості

Мета вивчення: Працювати над методикою виконання основних тренувальних рухів, вдосконалювати техніку

Література: основна 2,39,44 ,;допоміжна 59,63.

Завдання:Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Самостійне заняття № 3 (ДФН -1.6 год.,ЗФН-5.6 год.)

Тема: Танцювальні комбінації в стилі сучасного популярного танцю

Мета вивчення: Опанувати зв'язуючи-допоміжні рухи та танцювальні кроки.

Література: основна 9,33,34 ,;допоміжна 19,23.

Завдання:Робота над манерою а технікою виконання.

Самостійне заняття № 4 (ДФН -1.6 год.,ЗФН-5.6 год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Вдосконалювати стійкість при виконанні рухів класичного танцю на всій стопі та на півпальцях (апломб), на місці та з просуванням.

Література: основна 9,33,34 ,;допоміжна 19,23.

Завдання: Тренувальні вправи на розвиток апломбу(лей аут.тілт).стоячи на одній нозі з закритими очима.

Самостійне заняття № 5 (ДФН -1.6 год.,ЗФН-5.6 год.)

Тема: Танцювальні комбінації на координацію

Мета вивчення: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Література: основна 2,13,34 ,;допоміжна 15,17.

Завдання: Працювати над розвитком координації рук, ніг, корпусу та голови в комбінаціях екзерсисів та стрибках.

Самостійне заняття № 6 (ДФН -1.6 год.,ЗФН-5.6 год.)

Тема: Вправи на розвиток сили та витривалості

Мета вивчення: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Література: основна 24,;допоміжна 19,23.

Завдання: Здобувати силу та витривалість шляхом багаторазового повторення рухів методично досконало.

Самостійне заняття № 7 (ДФН -1.6 год.,ЗФН-5.6 год.)

Тема: Партерна гімнастика

Мета вивчення: Основні рухи та комплекси вправ на розвиток фізичних можливостей.

Література: основна 59,63,64 ,;допоміжна 49,33.

Завдання: Виконання основних тренувальних рухів лежачи на підлозі.

Самостійне заняття №8 (ДФН -1.6 год.,ЗФН-5.6 год.)

Тема: Техніка виконання танцювального репертуару.

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

Література: основна 9,16,34 ,;допоміжна 49,3.

Завдання: Робота над манерою виконання перед дзеркалом.

Самостійне заняття № 9 (ДФН -1.6 год.,ЗФН-5.6 год.)

Тема: Самостійна робота над хореографічними рухами

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

Література: основна 12,23,44 ,;допоміжна 19,23.

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

Самостійне заняття № 10 (ДФН -1.6 год.,ЗФН-5.6 год.)

Тема: Техніка складних рухів

Мета вивчення: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Література: основна 6,20,34 ,;допоміжна 1-8.

Завдання: Вдосконалювати основні технічно складні рухи (стрибки та обертання) та їх варіанти.

Самостійне заняття № 11 (ДФН -1.6 год.,ЗФН-5.6 год.)

Тема: Імпровізація виконавця

Мета вивчення: .Створювати окремі комбінації, екзерсиси та цілі уроки для різних етапів навчання, згідно обраним цілям та завданням.

Література: основна 50,,52 ,;допоміжна 39,23.

Завдання: Виконавець може додавати свої рухи.технічні вправи.ідеї на занятті.

Самостійне заняття № 12 (ДФН -1.6 год.,ЗФН-5.6 год.)

Тема: Фізичні вправи для вдосконалення тіла

Мета вивчення: Вдосконалення тіла

Література: основна 34 ,;допоміжна 19,23.

Завдання: Закачування пресу. Верхній.нижній.косі мищі. Закачування стоп біля палки та в партері.Закачування спини.Грудного відділу та попереку.

Самостійне заняття № 13 (ДФН -1.6 год.,ЗФН-5.6 год.)

Тема: Концертні виступи

Мета вивчення: Виступи на різних сценах міста та за кордоном(фестивалі.конкурси).

Література: основна 64 ,;допоміжна 20,22.

Завдання: Освоїти танцювальний репертуар.

Самостійне заняття № 14 (ДФН -1.6 год.,ЗФН-5.6 год.)

Тема: Робота балетмейстера-репетитора,концертні виступи.

Мета вивчення: Виступи на різних сценах міста та за кордоном(фестивалі.конкурси),асистенсько–балетмейстерська практика.

Література: основна 64 ,;допоміжна 20,22.

Завдання: Освоїти танцювальний репертуар.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Перед початком кожного заняття, кожної репетиції загальної або самостійної студент повинен самостійно зробити найпростіші вправи з класичного екзерсису, які розігрівають стопи, гомілки, коліна, стегна, а також прості вправи зі спортивної гімнастики для розігріву м'язів та суглобів шиї, рук, плечей, спини, грудей, хребта, живота.

Всі тренувальні вправи, які студент виконує на заняттях за рекомендацією педагога він повинен регулярно (бажано щоденно) самостійно повторювати та вдосконалювати. Тільки такий підхід надасть можливість виконавцю довести свій рухомий апарат до

належного фізичного стану, що надасть можливість виконувати різноманітні танцювальні працювати над їх грамотним виконанням як в фізичному так і у художньому розумінні.

Але на першому етапі цієї роботи, коли ще не сформовані навички потрібно займатися під наглядом педагога або більш досвідченого виконавця.

Коли студент займається опануванням нових танцювальних номерів або підтриманням в належному стані вже вивчених, необхідно також самостійно працювати не тільки над технікою виконання рухів, а й їх пластичною та акторською виразністю. Робота над створенням художнього образу не менш важлива ніж робота над технікою виконання рухів. Рекомендується цією самостійною роботою займатися в хореографічному класі напроти дзеркала.

Коли студенти беруть участь у творчих виступах, вони повинні пам'ятати, що треба самостійно, заздалегідь підготувати костюми, реквізит, грим.

Перед виступом, безпосередньо, є необхідність самостійно привести в потрібний робочий стан весь свій руховий апарат, думками та емоційно бути готовими до виконання хореографічного твору.

Студент повинен самостійно аналізувати своє виконання певних рухів та цілих хореографічних творів, повинен вчитися робити аналіз виступів інших.

Самостійна робота над хореографічними рухами, варіаціями сприяє професійному становленню студента-хореографа, привчає до систематичної праці над своїм тілом та манерою виконання різних танців сучасної хореографії.

ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Методи навчання

Практичні, самостійна робота.

Форми контролю

Виконавська майстерність, презентація, підсумковий контроль ,концертна діяльність.

Розподіл балів, які отримують студенти

Розігрів і тренувальні вправи – від 2 до 7 балів;

Виконавська техніка – від 5 до 15 балів;

Робота над репертуаром – від 10 до 15 балів.

Концертна діяльність – від 10 до 15 балів

1 семестр

2 семестр

Розділ 1 Розділ 5	Розділ 2 Розділ 6	Розділ 3 Розділ 7	Розділ 4 Розділ 8	Практичний показ показ	Сума Сума
20	25	20	25	10	100
T1-3 T12-13	T4-6 T14-16	T7-9 T17-19	T10-11 T20-21		

3 семестр

Розділ 9	Розділ 10	Розділ 11	Розділ 12	Практичний показ	Сума
20	25	20	25	10	100
T22-23	T24-26	T27-31	T32-33		

4 семестр

Розділ 13	Розділ 14	Розділ 15	Розділ 16	Практичний показ	Сума
20	20	20	20	10	100
T34-35	T36-37	T38-41	T42-43		

5 семестр

Розділ 17	Розділ 18	Розділ 19	Розділ 20	Практичний показ	Сума
10	20	30	20	10	100
T44-45	T46-47	T48-52	T53-52		

6 семестр

Розділ 21	Розділ 22	Розділ 23	Розділ 24	Практичний показ	Сума
20	20	30	20	10	100

T55-56	T57-58	T59-62	T63-64		
---------------	---------------	---------------	---------------	--	--

7 семестр

Розділ25	Розділ26	Розділ 27	Розділ 28	Практичний показ	Сума
20	10	30	20	10	100
T65-66	T67-68	T69-72	T73-74		

8 семестр

Розділ29	Розділ30	Розділ 31	Розділ 32	Практичний показ	Сума
20	25	20	25	10	100
T75-76	T77-78	T79-83	T84-85		

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:

опорні конспекти, нормативні документи, відео матеріали, спеціалізована література.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

Допоміжна

Інформаційні ресурси

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Гиршон А. Истории рассказанные телом. / А. Гиршон. – М.: Речь, 2008. – 128 с.
2. Голдрич О.С. Хореографія: Посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю / О.С. Голдрич – Львів: Край, 2003. – 106с.
3. Горшкова Е. Выразительные движения. Танец души. / Е. Горшкова. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001. – 224 с.
4. Зуев З. И. Волшебная сила растяжки» Издательство «Советский спорт. Москва – 1990. – 64с.
5. Кирилюк В. М. Дихання в хореографії. – К., 2009.
6. Колногузенко Б.М. Види мистецтва та хореографії: методичний посібник для підготовки бакалаврів і спеціалістів за фахом «Хореографія» (6.020200). – Х.: ХДАК, 2009. – 140 с.: 6 арк. іл..
7. Колногузенко Б.М. Методика роботи з хореографічним колективом Навчально-методичні матеріали; - Х :ХДАК, 2001. –34с
8. Колногузенко Б.М. Методика роботи з хореографічним колективом Частина 1 Хореографічна робота з дітьми: Навчальний посібник; – Х: ХДАК, 2005. – 153 с
9. Коротков А.Є. Тараканова А.П. Все про танець. Довідник / А.Є. Коротков, АП. Тараканова – Кіровоград: ТЦ Облкомплексу (гімназія-інтернат – школа мистецтв), 2005. – 88с.
10. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений: учебное пособие. – Л.: ЛГИК им.Н. К. Крупской,1980. – 95с.: ил.
11. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт, 2001.
12. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М., Физкультура и спорт, 1984, 176с, ил.
13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз-танец. – М.: ГИТИС,2001.
14. Никитин В. Ю. «Модерн-джаз танец. Начало обучения». – М.: ВЦХТ, 1998. – 128с.
15. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: учеб. пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
16. Полятков С.С. „Основы современного танца” Издательство „Феникс” – Ростов на Дону – 2005. - 80с.
17. Роман с танцем. / Составитель М. Ю. Еремина. - СПб.: ООО ТФ «Созвездие», 1998. - 252 с.
18. Смит Люси «Танцы. Начальный курс. » М.: «Издательство Астрель.» 2001г.

19. Федорова Л.Н. Африканский танец: обычаи, ритуалы, традиции. - М.: Наука. 1986.
20. Цигановська Н.В. Гімнастика: Навч. Посібник. – Х.: ХДАК 2005.
21. Шариков Д.И. Класифікація сучасної хореографії. – К.: Видавець Карпенко В.М., 2008. – 168 с.
22. Шереметьевская Н. В. Танец на эстраде. / Н.В. Шереметьевская. – М.: Искусство, 1987. – 416 с.: ил
1. Бальний танець та методика його викладання : навч.-метод. матеріали до курсу / Харк. держ. акад. культури ; уклад. : Б. М. Колногузенко. — Харків : ХДАК, 2006. — 66 с.
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. — Санкт-Петербург-Москва : Лань, 2007. — 192 с.
3. Винкельхаус М. Танцуем по максимуму : пособие по спортивному танцу для практикующих танцоров / Максимилиан Винкельхаус. — Киев : Основа-Принт, 2009. — 336 с.
4. Гай Говард Техника европейских танцев / Говард Гай. — Москва : Артист, 2003. — 256 с.
5. Колногузенко Б. М. Види мистецтв і хореографії : [метод. посіб. для підгот. бакалаврів, спеціалістів, магістрів за фахом „Хореографія”] / Б. М. Колногузенко ; М-во культури і туризму України, Нац. хореогр. спілка Укр. — Харків, 2014. — 319 с.
6. Лерд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев / Уолтер Лерд. — 6-е изд. — Лондон, 1988. — 200 с.
7. Мур Алекс Пересмотренная техника европейских танцев : в 2 т. / Алекс Мур. — Пер. с англ. и ред. Пина Ю. С. — Лондон, Санкт-Петербург : Танцевальный центр Юрия Пина совм. с культурн. центром „REST”, 1993. — 2 т.
8. Правила соревнований Международной Федерации спортивного танца : IDSF Competition Rules : Status 6. — Lausanne, 1996. — 9-th June.
9. Современный бальный танец : пособие для студентов ин-тов культуры, учащихся культ.-просвет. училищ и руководителей коллективов бального танца / сост. В. М. Стриганова, В. И. Уральская. — Москва : Просвещение, 1977. — 431 с.
10. Танец в Украине и мире / сост. А. И. Чепалов. — 2012–2016. — № 1–8.
11. Танец [Электронный ресурс]. — Режим доступа : www.dance.spb.ru. — Загл. с экрана.
12. Техника исполнения европейских танцев / Имперское Общество Учителей Танцев : пер. с англ. и ред. Пина Ю. С. — Лондон, С-Петербург: ISTD, 1996.
13. Туттиденс [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.tuttidance.blogspot.com.ua>. — Загл. с экрана.
14. Тутти-Информ [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.tuttidance.blogspot.com.ua>. — Загл. с экрана.
15. Шариков Д. И. Класифікація сучасної хореографії: напрями, стилі, види / Денис Шариков. — Київ : Вид. Вадим Карпенко, 2008. — 167 с.
16. Гиршон А. Истории рассказанные телом. / А. Гиршон. – М.: Речь, 2008. – 128 с.
17. Голдрич О.С. Хореографія: Посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю / О.С. Голдрич – Львів: Край, 2003. – 106с.
18. Горшкова Е. Выразительные движения. Танец души. / Е. Горшкова. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001. – 224 с.
19. Зуев З. И. Волшебная сила растяжки» Издательство «Советский спорт. Москва – 1990. – 64с.
20. Кирилюк В. М. Дихання в хореографії. – К., 2009.
21. Колногузенко Б.М. Види мистецтва та хореографії: методичний посібник для

- підготовки бакалаврів і спеціалістів за фахом «Хореографія» (6.020200). – Х.: ХДАК, 2009. – 140 с.: 6 арк. іл..
22. Колногузенко Б.М. Методика роботи з хореографічним колективом Навчально-методичні матеріали; - Х :ХДАК, 2001. –34с
 23. Колногузенко Б.М. Методика роботи з хореографічним колективом Частина 1 Хореографічна робота з дітьми: Навчальний посібник; – Х: ХДАК, 2005. – 153 с
 24. Коротков А.Є. Тараканова А.П. Все про танець. Довідник / А.Є. Коротков, АП. Тараканова – Кіровоград: ТЦ Облкомплексу (гімназія-інтернат – школа мистецтв), 2005. – 88с.
 25. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений: учебное пособие. – Л.: ЛГИК им.Н. К. Крупской,1980. – 95с.: ил.
 26. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт, 2001.
 27. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М., Физкультура и спорт, 1984, 176с, ил.
 28. Никитин В.Ю. Модерн-джаз-танец. – М.: ГИТИС,2001.
 29. Никитин В. Ю. «Модерн-джаз танец. Начало обучения». – М.: ВЦХТ, 1998. – 128с.
 30. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: учеб. пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
 31. Полятков С.С. „Основы современного танца” Издательство „Феникс” – Ростов на Дону – 2005. - 80с.
 32. Роман с танцем. / Составитель М. Ю. Еремина. - СПб.: ООО ТФ «Созвездие», 1998. - 252 с.
 33. Смит Люси «Танцы. Начальный курс. » М.: «Издательство Астрель.» 2001г.
 34. ФедороваЛ.Н. Африканский танец: обычаи, ритуалы, традиции.-М: Наука.1986.
 35. Цигановська Н.В. Гімнастика: Навч. Посібник. – Х.: ХДАК 2005.
 36. Шариков Д.І. Класифікація сучасної хореографії. – К.: Видавець Карпенко В.М.,2008. – 168 с.
 37. Шереметьевская Н. В. Танец на эстраде. / Н.В. Шереметьевская. – М. :Искусство, 1987. – 416 с.: ил
 38. Архангельский А. Балет без правил. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 126с.
 39. Василенко К. Лексика українського народно - сценічного танцю. / К.Василенко. – К.:Мистецтво, 1971. – 281 с.
 40. Верховинець В. Теорія українського народного танцю. / В.Верховинець. – К.: Муз.Україна, 1990. – 150 с.
 41. Ги Дени, Люк Дассвиль «Все танцы» Издание второе. Киев, «Музыкальная Украина», 1987.
 42. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки»

Издат. «Новое слово» 2004.

43. Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь / А.Дункан – К.: Наука, 1986.
44. Зайцев С. Основы народно – сценічного танцю. Посібник: частина перша.– К.:Мистецтво, 1975. . – 426с.
45. Захаров Р. Искусство балетмейстера -М.: Искусство, 1954. – 126с.
46. Захаров Р. Записки балетмейстера -М.: Искусство, 1976. – 196с.
47. Захаров Р. Сочинение танца –М.: Искусство, 1983. – 226с.
48. Лах Ман Чун Г.Е. «Эта замечательная Йога или взгляд в себя». Издательство «Физкультура и спорт» Москва – 1992
49. Котешева И.А. «Оздоровительная гимнастика» Издательство «ЭКСМО - Пресс».Москва-2002.
50. Кох И. Э. «Основы сценического движения» (на украинском языке) Киев, Издательство «Искусство».1966.
51. Кудинова Т. От водевиля до мюзикла. – М.: Сов. Композитор, 1982. – 173 с.
52. Курис И. Биоэнергетика йоги и танца. – М.,1994.
53. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ.культуры / Под ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981.- 238 с.
54. Туркевич Василь. Хореографічне мистецтво України у персоналіях (бібліографічний довідник).-Київ. Біографічний інститут НАН України.- 1999.- 224 с., іл.
55. Уварова Е. Эстрадный театр: миниатюры, обозрения, мюзик-холлы. – М., 1983.
56. «Художественная гимнастика» Учебник для ин-тов физ культ./ под ред Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 232с.
57. Айслер-Мерти К. Язык жестов / Кристина Айслер-Мерти. — Пер. с нем. К. Давыдовой. — Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 160 с.
58. Александрова В. А. Особенности нагрузки при выполнении стандартной соревновательной программы в спортивных бальных танцах / В. А. Александрова // Современные исследования социальных проблем, 2012 — №11 (19) [Электронный ресурс]. — Режим доступа : www.sisp.nkras.ru. — Загл. с экрана.
59. Аленикова С. Язык жестов / С. Аленикова // Наука и жизнь. — 1985. — № 7. — С. 143–147.
60. Дени Г. Все танцы / Ги Дени, Люк Дассвиль ; [сокр. пер. с фр.: Г. Богдановой, В. Ивченко]. — Киев : Муз. Україна, 1983. — 342 с.
61. Жаворонкова И. А. Специфика бальных танцев как совместной спортивной деятельности / Жаворонкова И. А. // Общество. Личность. Культура : сборник научных трудов. — Санкт-Петербург, Белгород, 2006. — Вып. 5. — С. 41–44.
62. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивных танцев / С. Н. Кошелев. — Москва, 2006. — 140 с.
63. Максин А. Изучение бальных танцев: Учебное пособие / А. Максин. —

Москва : Планета музики. — 2010. — 48 с.

64. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: методика преподавания : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Никитин. — Москва : МГУКИ, 2003. — 112 с.

65. Роман с танцем / сост. М. Ю. Еремина. — Санкт-Петербург : ООО ТФ „Созвездие”, 1998. — 252 с.

66. Ромен Е. Питання та відповіді на іспит з бальних танців / Елізабет Ромен. — Лондон : Програма Імперського суспільства вчителів танцю, 2006. — 86 с.

67. Серебренников Н. Н. Поддержка в дуэтом танце : учебник / Н. Н. Серебренников. — 3-е изд., испр. доп. Санкт-Петербург : Искусство, 1985. — 144 с.

68. Хореографічне мистецтво: зб. ст. / уклад. Б. М. Колногузенко; Харк. держ. акад. культури. — Харків, 2008. — 222 с.

69. Цигановська Н. В. Гімнастика : навч. Посібник / Н. В. Цигановська / Харк. держ. акад. культури. — Харків : ХДАК, 2005. — 91 с.

Допоміжна

70. Архангельский А. Балет без правил. — М.: Изд-во Эксмо, 2004. — 126с.

71. Василенко К. Лексика українського народно - сценічного танцю. / К.Василенко. — К.:Мистецтво, 1971. — 281 с.

72. Верховинець В. Теорія українського народного танцю. / В.Верховинець. — К.: Муз.Україна, 1990. — 150 с.

73. Ги Дени, Люк Дассвиль «Все танцы» Издание второе. Киев, «Музыкальная Украина», 1987.

74. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки» Издат. «Новое слово» 2004.

75. Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь / А.Дункан — К.: Наука, 1986.

76. Зайцев Є. Основи народно – сценічного танцю. Посібник: частина перша.— К.:Мистецтво, 1975. . — 426с.

77. Захаров Р. Искусство балетмейстера -М.: Искусство, 1954. — 126с.

78. Захаров Р. Записки балетмейстера -М.: Искусство, 1976. — 196с.

79. Захаров Р. Сочинение танца –М.: Искусство, 1983. — 226с.

80. Лах Ман Чун Г.Е. «Эта замечательная Йога или взгляд в себя». Издательство «Физкультура и спорт» Москва – 1992

81. Котешева И.А. «Оздоровительная гимнастика» Издательство «ЭКСМО - Пресс».Москва-2002.

82. Кох И. Э. «Основы сценического движения» (на украинском языке) Киев, Издательство «Искусство».1966.

83. Кудинова Т. От водевиля до мюзикла. — М.: Сов. Композитор, 1982. — 173 с.

84. Курис И. Биоэнергетика йоги и танца. — М.,1994.

85. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ.культуры / Под ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981.- 238 с.

86. Туркевич Василь. Хореографічне мистецтво України у персоналіях (бібліографічний довідник).-Київ. Біографічний інститут НАН України.- 1999.- 224 с., іл.

87. Уварова Е. Эстрадный театр: миниатюры, обозрения, мюзик-холлы. — М., 1983.

88. «Художественная гимнастика» Учебник для ин-тов физ культ./ под ред Лисицкой Т.С. — М.: Физкультура и спорт, 232с.

Інформаційні ресурси

World DanceSport Federation [Электронный ресурс]. — Режим доступа : www.idsf.net. — Загл. с экрана.

1. DancePlaza.com [Электронный ресурс]. — Режим доступа : www.danceplaza.com. — Загл. с экрана.
2. ZEM Dancesport UK [Электронный ресурс]. — Режим доступа : www.dancesport.uk.com. — Загл. с экрана.
3. **Україна Танцювальна** [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://ukrdance.org.ua>. — Назва з екрана.
4. DanceInfo.com.ua [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://danceinfo.com.ua>. — Загл. с экрана.

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ПОНЯТТЯ

APLOMB (апломб, фр. – рівновага, самовпевненість) – стійкість, вміння рухатись впевнено, не втрачаючи рівноваги.

ARCH [арч] – арка, прогин тулубу назад.

BALL CHANGE[бол чендж] – зміна позиції, переступання на рахунок «і раз» (в основному, в IV джазову позицію); різка підбивка при зміні ніг на цілій ступні.

BALLON (балон, фр., букв. – повітряна кулька, м'яч) – складова частина елевації, а саме, здатність танцівника затримувати певну позу у повітрі як найдовше під час стрибку.

ВИВОРОТНІСТЬ – можливість розгортання ніг назовні від стегна до кінцівок пальців.

ВИТРИВАЛІСТЬ – здатність організму людини переборювати наступаюче стомлення, протистояти втомі під час виконання довготривалої роботи.

BODY ROLL [боді ролл] – група нахилів торсу, пов'язана з поперемінним переміщенням центру тулуба в боковій або фронтальній площині (синонім "хвиля").

BOUNCE [баунс] – трамплінне коливання уверх-униз, загалом відбувається або за рахунок згинання і розгинання колін, або пульсуючими нахилами торсу.

BRIDGE [брідж] – міст.

BRUSH [браш] – ковзання або мазок усією ступнею по підлозі перед відкриттям ноги на повітря чи при закритті у позицію.

COCSIS SPEEN [коксіс спін] – оберт сидячи на куприку.

COFFEE GRIN [кофі грін](«кавниця») – «пістолет»; стрибок або оберт у позі «пістолет»(одна нога зігнута в коліні, інша пряма).

CONTRACTION [контракшн] – стиснення, зменшення об'єму тулубу і закруглення хребту, починається у центрі тазу, поступово захоплюючи весь хребет, виконується на видиху.

CORKSCREW TURN [корскру оберти] - "штопорні" оберти, при яких виконавець підвищує або знижує рівень обертання.

CROSS LOUNGE [крос лонж] – схрещене положення, тулуб спірально закручується до ноги.

CURVE [кьорф] – згин верхньої частини хребту(до "сонячного сплетіння") уперед або убік.

DEEP LOUNGE [діп лонж] – широкий випад на носі вперед.

DOLPHIN [долфін] – хвиля вперед у напрямку до однієї ноги, яка закінчується колом стегна і згинанням колін.

DROP [дроп] – падіння розслабленого торсу вперед або вбік.

DRUG (WALK) [драг(уолк)] – проїзд у бік, ковзний крок, нога «тягнеться» по підлозі за рахунок зміщення стегна вбік.

FAN KICK [фен кік] – rond (коло) по повітрю ногою, яка зігнута в коліні.

FLASH (або **HATCH KICK**) [флеш(хетч кік)] – pas de poisson [па де пуасон]; стрибок групи з однієї ноги на іншу, під час якого ноги по черзі викидаються назад в положенні attitude на 45°, а корпус відхиляється назад.

FLAT BACK [флет бек] – нахил торсу вперед, убік (на 90°), із прямою спиною, без згинання тулубу.

FLAT STEP[флет степ] – крок, при якому вся ступня одночасно ставиться на підлогу, крок убік чи вперед цілою ступнею, залишаючи стегно позаду.

FLEX [флекс] - зігнута ступня, кисть або коліно.

FLICK[флік] – кидок ноги вперед або убік від коліна.

FROG-POSITION [фрог-позішн] – позиція сидячи, при якій зігнуті в колінах ноги торкаються одна одну ступнями, коліна повинні бути максимально розкриті убік.

ГНУЧКІСТЬ – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

HINGE [хінч] – положення танцівника, при якому прямий, без згинань торс відхиляється назад на максимальну відстань, коліна зігнуті, ступні на півпальцях.

XIII-ХОП - молодіжна культура, яка включає в себе 4 основні елементи: діджеїнг, графіті, емсіінг (реп), брейкінг.

HIP LIFT [хіп ліфт] – підйом стегна вгору.

HIP FALL [хіп фол] – падіння стегна, падіння на ногу за рахунок зміщення стегна.

HOP [хоп] – крок-підскік, "робоча" нога звично в положенні "біля коліна".

ІМПРОВІЗАЦІЯ у сучасній хореографії є творчим актом митця у момент виконання, без попередньої підготовки, танцювальна фантазія на тему.

JAZZ HAND [джаз хенд] – положення кисті, при якому пальці напружені та

розведені убік.

JAZZ SPLIT [джаз спліт] – півшпагат; переміщення півшпагатом.

ДЖАЗ-ТАНЕЦЬ – напрямок сучасної хореографії, який історично сформувався та еволюціонував у США, його художньою особливістю є свобода рухів усього тіла танцівника та його окремих частин як по горизонталі, так і по вертикалі сценічного простору. Невід’ємною рисою також є імпровізація, емоційність, чуттєвість.

JELLY ROLL [джеллі ролл] – рух пелвісом, який складається з дрібного скорочення м’язів із одночасним невеликим заворотом пелвісу вправо-вліво (синонім - шейк пелвісу).

JERK KNIFE [джерк найф] – «берізка» без допомоги рук.

JERK-POSITION [джерк-позішн] – позиція рук, при якій лікті згинаються та трохи відводяться назад, за грудну клітину, плечі розташовуються паралельно підлозі.

JUMP [джамп] – стрибок на двох ногах.

JUMP OVER THE LEG [джамп ове зе лег] – ревальтат(стрибок через ногу).

JUMP BARKER [джамп баркер] – «коза».

КОМБІНАЦІЯ – це сполучення двох або декількох рухів згідно правилам та методиці сучасного танцю.

КОНТЕМПОРАРІ (від англ. contemporary та фр. contemporain) – вид сучасної хореографії неокласичного спрямування європейського походження.

На сьогодні контемпорарі (контемпорен) є сукупністю синтезованих авторських технік неокласичного спрямування (танцювальні лабораторії, студії, авторські та академічні театри Франції, Люксембурга, Великої Британії, Німеччини, Нідерландів, Данії), які містять фундамент класичного танцю (системи), неокласичні балетні прийоми, а також техніки модерн джазу, імпровізації.

КООРДИНАЦІЯ – здатність танцівника узгоджувати роботу рук, ніг, голови та корпусу під час виконання рухів від простих до складних.

KICK [кік] – кидок ноги вперед або убік на 45° або 90°, grand battement рівною ногою.

LAY OUT [лей аут] – положення, при якому нога, відкрита на 90° убік або назад, і торс складають одну лінію, паралельну відносно підлозі. Lay out – flat back з відкритою ногою вбік, також може бути назад, рідше нога вперед; напрям позиції lay out визначається по положенню корпусу.

LEAP [лиип] – стрибок з однієї ноги на іншу з просуванням вперед або вбік.

LOCOMOTOR [локомотор] – круговий рух зігнутих у ліктях рук уздовж тулуба.

LOUNGE [лонж] – широка IV позиція в plie, задня нога знаходиться на півпальці

(preparation до оберту), кут сгинання в коліні обох ніг повинен бути 90°.

МАНЕРА ВИКОНАННЯ – образ або спосіб виконання у танці.

MESS AROUND [мес ераунд] – по II паралельній позиції: різке зміщення стегна вбік на plie, далі повне коло стегном і зміна позиції, при цьому рівень plie зберігається, торс робить коло у протилежному напрямку.

МОДЕРН-ДЖАЗ-ТАНЕЦЬ (від фр. modern та англ. jazz) – вид і танцювальна система сучасної хореографії американо-європейського походження. На сьогодні модерн-джаз як танцювальна система поєднує в собі певні сучасні техніки танцю: техніку М.Грехем – стиснення та розширення (contraction&release), техніку Д.Хамфрі та Х.Лімона – підйоми та падіння (suspend –recovery), техніку М.Каннінгема - спіралі та штопорні оберти (spiral, corkscrew turn), техніку К.Данхем, Дж.Коула, Г.Джордано, М.Метокса, Р.Одумса, Б.Феліксадала – використання пози „колапсу”, ізоляція та поліцентрія, поліритмія. мультиплікація, координація, імпульс і управління.

ПЕЛВІС – стегно, тазостегновий суглоб.

ПЕРФОМАНС (від англ. performance – виступ, гра, виконання) – вид і сукупність різних постмодерністичних авторських виконань у сучасній хореографії американо-європейського походження, основою яких є експеримент. Перфоманс користується певними техніками сучасного танцю: contraction & release, контактна імпровізація, боді арт, пантоміма, рок- і поп-стилі, відео, кіно, новітні технології (світло, музику, піротехніку). Представники: Піна Бауш, Триша Браун, Стів Пекстон, М. Огрізков, Н. Каспарова.

PIROUETTE [пірует] – обертання виконавця на підлозі на одній нозі en dehors або en dedans, інша нога в положенні sur le cou-de-pied, або passé.

PLUNSE [планше] – положення, при якому корпус із ногою в положенні lay out складають одну пряму лінію (за технікою Л. Хортон).

POINT [поінт] – витягнуте положення ступні.

ПОЗИЦІЇ – певні, строго визначені місця для рук або ніг, з яких починається та в яких закінчується рух.

ПОЗИЦІЇ РУК:

I – руки зігнуті в ліктях, на рівні груднини;

II – аналогічна класичній, але руки в ліктях рівні, кисті можуть бути в будь-якому положенні;

III – висока – одна рука вбік, у II позиції, друга – вгорі, продовжує лінію корпусу,

середня – одна рука в II позиції, друга – попереду, перед корпусом, паралельно підлозі,

низька – одна рука в II позиції, друга – внизу, вздовж корпуса;

IV – одна рука вгорі, друга – вздовж корпусу, руки складають ровну лінію, паралельну корпусу;

V – класична III позиція, але паралельна, лікті рівні, кисті – продовження руки, напрямом кисті – по завданню викладача;

VI – одна рука в II позиції, друга – в I;

VII – одна рука в II позиції, друга – в VIII;

VIII – I позиція, але руки вздовж корпусу, ліктями вниз, долоні спрямовані до корпусу;

V (ві)-позиція – класична III позиція *allonge*;

Arch - V-позиція з закругленими ліктями (арка над головою).

Єгипетська – V-позиція, але лікті та кисті в положенні *flex*, також може бути положення рук вниз, дзеркально верхньому відносно плечей.

Finger snap – щиглик пальцями.

Jazz finger – розкриті пальці (*jazz hand*).

L-позиція – одна рука вбік, у II позиції, друга – вгорі, у V (ві)-позиції (у діагоналі).

PRANCE [прансе] – «конячий» крок, м'який крок по I паралельній позиції, при якому коліна поперемінно згинаються, а ступні натягуються.

PRESS-POSITION [пресс-позішн] - позиція рук, при якій зігнуті в ліктях руки долонями торкаються стегон спереду або збоку.

QUIVER [куівер] – трясучка всім тілом.

RELEASE [реліз] - розширення об'єму тіла, яке відбувається на вдосі.

RENVERSE [ранверсе] - різке перегинання корпусу в більшості з пози *attitude croise*, яке супроводжується *pas de bouree en tournant*.

RIPPLE [ріпл] – хвиля від стегон до голови в положенні *lounge* без зміни рівня.

ROLL DOWN [ролл даун] - спіральний нахил вниз-уперед, починаючи від голови.

ROLL UP [ролл ап] - зворотний рух, пов'язаний з поступовим розкручуванням і випрямленням торсу у вихідну позицію.

РОЗІГРІВ - комплекс фізичних вправ для підготовки м'язів та суглобів для подальшого навантаження.

РОЗІГРІВ БАЗОВИЙ – вид розігріву, роль якого постає в тому, щоб привести весь руховий апарат у робочий стан, розігріти всі групи м'язів однаково, загальнорозвиваючий розігрів.

РОЗІГРІВ СПЕЦИФІЧНИЙ – вид розігріву, задача якого розігріти певну (окрему) групу м'язів, яка буде використовуватись у подальшій роботі над номером або завданням.

СВІНГ – розгойдування будь-якою частиною тіла (рукою, ногою, головою, торсом) в певному джазовому ритмі.

SHAKE [шейк] – трясучка стегнами.

SHIMMI [шиммі] - спіральний, скручений рух пелвісом вправо і вліво, «вісімка» стегнами.

SHORTY GEORGE[шоті Джордж] – хромий Джордж, накульгуючий крок.

SIDE STRETCH [сайд стретч] - бокове розтягнення торсу, нахил тулубу вправо або вліво.

SLIDE [слайд] – ковзання по підлозі всією ступнею.

SNAKE [снейк] – хвиля убік.

SQUARE [сквэа] - чотири кроки по квадрату: вперед-убік-назад-убік.

STAG LEAP [стег ліп] – положення сидячи на підлозі, при якому коліна зігнуті, «олень у стрибку», півшагат із зігнутим коліном задньої ноги.

СТАНОК (ПАЛКА) – прилад, що служить опорою танцівнику під час виконання комбінацій екзерсису з метою вивчення нових чи опанування складних рухів або з метою розігріву.

STEP [степ] або **JAZZ STEP**[джаз степ] – джазовий характерний крок, виконується на demi-plie по паралельній позиції.

STEP BALL CHANGE [степ болл чендж] - сполучний крок, який складається із кроку вбік або вперед і двох переступань на півпальцях (синонім step ra de bouree), "степ" – крок, "ченч" - переміна, "болл" - "подушечка" ступні, на яку спадає переступання без переносу віса тіла.

СТИЛЬ - це структурна єдність образної системи, зовнішньо виявлених прийомів художньої виразності, що застосовується у мистецтві.

SUNDARI [зундарі] – рух головою, який полягає у зміщенні шийних хребців вправо-вліво і вперед-назад.

СИНХРОННІСТЬ – одночасність, узгодженість рухів двох або більше танцівників.

SUZI Q [С'юзі кю] – афро-крок убік, одна нога flat step, інша – переходить на п'ятку, з одночасним колом пелвісом.

ТАНЕЦЬ МОДЕРН – напрямок сучасної хореографії, який утворився наприкінці XIX- початку XX ст.. в Америці і Німеччині, і визначав сценічну хореографію, що

відхиляла традиційні балетні норми на користь творчій свободі хореографа. Основними принципами є відмова від канонів, втілення нових тем оригінальними танцювально-пластичними засобами, індивідуальне суб'єктивне ставлення до художньої творчості, використання техніки contraction & release. Представники: М. Грехем в Америці, Далькроз і Дельсарт у Франції, Р. Лабан у Німеччині.

ТАНЦЮВАЛЬНА МАЙСТЕРНІСТЬ – танцювальна техніка, музикальність та внутрішнє наповнення.

ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕХНІКА – сукупність прийомів, підходів до руху, методичних законів певних педагогів.

ТАНЦЮВАЛЬНІ КОМБІНАЦІЇ призначені для опанування манери та техніки виконання великої танцювальної фрази.

TENT [тент] – «намет» - положення корпусу, при якому торс нахиляється вперед, спина пряма, опора на руки, коліна витягнуті, ноги у II паралельній позиції, п'ятки не відриваються від підлоги.

ТЕХНІЧНО СКЛАДНІ РУХИ виявляються ефектними виразними засобами танцю на сцені та призначені для демонстрації технічної майстерності. Вони поділяються на групу стрибків і групу турів та зворотів.

THRUST [фраст] - різкий ривок грудною клітиною або пелвісом уперед, убік або назад.

TILT [тілт] - кут, поза, при якій торс відхиляється убік або вперед від вертикального положення, "робоча" нога може бути відкрита в протилежному напрямку на 90° і вище. Tilt – відкривання ноги з положення passé убік або назад, при цьому корпус може відхилятися у протилежному напрямку (положення і рух); тільки с developpe.

TOUCH [тач] - приставний крок або крок на півпалець без переносу ваги корпусу.

TOUR (тур, фр. – зворот, поворот) – обертання тіла навколо вертикальної осі на 360° і більше на підлозі чи у повітрі. Виконується en dehors та en dedans, може починатися з II, IV, V позицій, а закінчуватися в різноманітних позах. Розрізняють маленькі – працююча нога в положенні sur le cou-de-pied та великі – на passe або у великих позах attitude, arabesque, a la seconde.

TOUR CHAINE (тур шене, фр. – ланцюжок) – зворот з просуванням вперед, що складається з двох однакових півзворотів: на одній нозі en dedans та іншій en dehors, які зв'язані між собою. Виконується по діагоналі або по колу, в сучасному танці може здійснюватися як на півпальцях, так і на повній ступні, а також у demi-plie.

ТРЕНАЖ - система тренувальних вправ для набуття будь-яких професійних навичок.

ТРЕНУВАЛЬНІ РУХИ готують тіло (м'язи, суглоби, зв'язки, сухожилля) до виконання складних технічних елементів, розвивають фізичні дані (виворотність, крок, гнучкість), усувають деякі природні вади (сутулість, косолапість). За допомогою цих рухів

здобуваються необхідні вміння та навички: стійкість, координація, апломб та ін.

TRIPLET [тріплет] – 3 кроки на 2 рахунки – 2 кроки на півпальцях, третій - широкий в ріє.

T-позиція – flat back убік із відкритою на 90° ногою, які складають одну лінію.

TWIST [твіст] – зміна напрямку корпусу на рахунок «і раз», не змінюючи при цьому рівня; скручування тулубу, що починається з плечей і до поперекового відділу, стегна у роботі участі не приймають.

WORM [уорм] – фронтальна хвиля.

Навчальне видання

Програма та навчально-методичні матеріали

з дисципліни

«ХОРЕОГРАФІЧНИЙ АНСАМБЛЬ»

Розробники:

Самойлова Еліна Сергіївна, викладач кафедри сучасної та бальної хореографії

Друкується в авторській редакції

Комп'ютерна верстка Самойлова Е.С.