

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

ТРЕНЕРСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ І ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
(протокол № 10 від 29.08.2025 р.)

Голова Науково-методичної ради

 Оксана Шинкарук

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРАКТИКУМ З ХІП-ХОП

Статус навчальної дисципліни: вибіркова

Код вибіркової навчальної дисципліни в Загальноуніверситетському
каталозі вибіркових навчальних дисциплін: ВД458

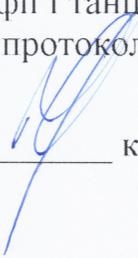
мова навчання: українська

Розробники:

Майбенко Олександр Олександрович, старший викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, тренерський факультет, Заслужений артист естрадного мистецтва України
omaibenko@uni-sport.edu.ua

РЕКОМЕНДОВАНО:

Кафедрою хореографії і танцювальних видів спорту
(засідання кафедри, протокол № 1 від 27.08.2025 р.)

Завідувач кафедри  канд. фіз. вих. і спорту, доцент Ігор СОРОНОВИЧ

ПОГОДЖЕНО:

Начальник навчально-методичного відділу


Ольга Д'ЯЧЕНКО

Начальник відділу забезпечення якості вищої освіти


Сергій ПОПОВИЧ

Анотація навчальної дисципліни. Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС. Основні теми: опанування базової техніки Hip-Hop dance, історія виникнення Hip-Hop культури, ритмічно-пластична побудова танцювальних комбінацій, підбір музичного супроводу до навчального матеріалу, побудова тренувального процесу. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю.

Abstract of a discipline. Discipline is 3 ECTS credits. Main topics: mastering the basic technique of Hip-Hop dance, the history of the emergence of Hip-Hop culture, rhythmic and plastic construction of dance combinations, selection of musical accompaniment for educational material, construction of the training process. The final assessment is formed taking into account the results of current control.

Мета навчальної дисципліни – формування здатності до застосування у професійній діяльності набутих знань з техніки Hip-Hop dance.

Обсяг навчальної дисципліни – 3 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	0	0	36	0	54	90
Заочна	0	0	10	0	80	90

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: вивчення навчальної дисципліни ґрунтується на знаннях, уміннях та навичках, сформованих у процесі опанування базових навчальних дисциплін відповідної спеціальності.

Програма навчальної дисципліни.

Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усьог о	у тому числі			усьог о	у тому числі		
		л	прак	с. р.		л	прак	с. р.
Тема 1. Базова лексика хіп-хоп хореографії	16	-	4	12	16	-	2	14

Тема 2. Ритмічна та музична основа хіп-хоп танцю	14		4	10	16		2	14
Тема 3. Базові рухи хіп-хопу: теорія та практика	16	-	6	10	20	-	2	18
Тема 4. Вивчення базових рухів та принципи їх поєднання у хореографічній комбінації	18	-	6	12	18	-	2	16
Тема 5. Систематизація набутих знань і навичок	18	-	8	10	20	-	2	18
Всього	90	-	36	54	90	-	10	80

Зміст навчальної дисципліни за темами.

Тема 1. Базова лексика хіп-хоп хореографії

Ознайомлення із фундаментальними принципами руху у стилі хіп-хоп та напрямку хіп-хоп/хорео. Опрацювання базових елементів: пружина, пружина з руками, принципи координації рухів. Розвиток навички синхронного використання рук і ніг, формування відчуття ритму та опори в тілі. Надання теоретичного визначення напрямів хіп-хоп та хореореографія, їх специфічних особливостей, музичності та структурності руху.

Тема 2. Ритмічна та музична основа хіп-хоп танцю.

Ритмічна основа хіп-хоп танцю — це відчуття біту (beat), що вимагає точного попадання в ритм, акцент на груву та свінгу (swing), що створює розслаблену, але енергійну подачу, а музична основа – це хіп-хоп музика та її фанкові, групові ритми, з акцентом на басову лінію та ударні, що йдуть від вуличних вечірок і DJ-культури. Ключові елементи: ізоляції тіла, різкі акценти, «качучий» (bouncing) рух в колінах і плавність, що переходить в locking & popping, а також свобода самовираження та імпровізації (фрістайл).

Тема 3. Базові рухи хіп-хопу: теорія та практика

Базові рухи хіп-хопу включають ритмічні "качі" тіла (Bounce), прості крокові елементи як Tow Step, Criss Cross, Running Man, Up Town, Rop dance, Charlsto, а також технічні елементи з брейкінгу (Footwork, Freeze, Power Move), які базуються на груві, ізоляціях корпусу та координації для створення власного стилю та зв'язок. Практика полягає у відпрацюванні ритму, освоєнні окремих рухів та їх комбінуванні, починаючи з гойдання та базових кроків, поступово додаючи руки, діафрагму та складніші елементи.

Теорія: Грув (Groove): Основа хіп-хопу; ритмічне хитання корпусом, плечима, головою, що іде від музики. Ізоляції: Виділення окремих частин тіла (голова, плечі, груди, таз), які рухаються незалежно від інших. Координація: Здатність узгоджувати рухи рук, ніг та корпусу. Музикальність: Розуміння ритму та бітів, щоб рухи відповідали музиці.

Практика: Bounce: Ритмічне згинання та розгинання колін у такт музиці, основа груву. Починайте з легкого погойдування всього тіла. Tow Step: Простий крок убік з перенесення ваги тіла (крок правою ногою вбік, потім лівою, або навпаки). Criss Cross: Перехресний крок, коли ноги перетинаються одна з одною, часто з додаванням роботи рук. Running Man: Імітація бігу на місці. Up Town/Party Rock: Популярний рух, схожий на біг на місці, але з акцентом на груди. Rore dance: Імітація стрибка через скакалку. Charlston: Класичний рух з махами ногами вперед-назад. Kick: Різкий поштовх ногою вперед, вбік, назад. Часто поєднується зі степом. Cabbage Patch: Рух тазом, що нагадує обробку капусти.

Тема 4. Вивчення базових рухів та принципи їх поєднання у хореографічній комбінації

Створення та опрацювання хореографічної комбінації відповідно до сучасних тенденцій хіп-хоп хореографії. Робота з музичною фразою, акцентами та структурою. Введення елементів *динамічних рівнів* (високий/середній/низький рівень), зміни напрямків руху та роботи корпусу. Навчання точності, виразності та синхронної узгодженості під час виконання хореографічного матеріалу.

Тема 5. Систематизація набутих знань і навичок

Повторення та закріплення всіх вивчених елементів: базових рухів та хореографії. Узагальнення технічних принципів та музичності хіп-хопу. Виконання комплексної практичної роботи: повна комбінація з використанням вивчених рухів та технік. Аналіз типових помилок, підсумкове вдосконалення техніки, виразності та координації.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема1. Базова лексика хіп-хоп хореографії	1. Виконати вправи: пружина, пружина з руками, принципи координації рухів	2	2
	2. Опанувати теоретичне визначення напрямів хіп-хоп та хореореграфія, їх	2	

	специфічних особливостей, музичності та структурності руху.		
Тема 2. Ритмічна та музична основа хіп-хоп танцю	3. Виконати вправи направлені на розвиток точного попадання в ритм, акцент на груву та свінгу (swing)	2	2
	4. Виконати вправи направлені на розвиток ізоляції тіла, різкі акценти, «качучий» (bouncing) рух в колінах і плавність, що переходить в locking & popping, а також свобода самовираження та імпровізації (фрістайл)	2	
Тема 3. Базові рухи хіп-хопу: теорія та практика	5. Виконати прості крокові елементи Tow Step, Criss Cross, Running Man, Up Town, Rop dance, Charlsto	2	2
	6. Виконати прості крокові елементи Tow Step, Criss Cross, Running Man, Up Town, Rop dance, Charlsto у поєднанні з прийомами координації та ізоляції	4	
Тема 4. Вивчення базових рухів та принципи їх поєднання у хореографічній комбінації.	7. Виконати елементи динамічних рівнів (високий/середній/низький рівень), зміни напрямків руху та роботи корпусу	2	2
	8. Запам'ятати танцювальну зв'язку з використанням динамічних рівнів Робота з музичною фразою, акцентами та структурою	4	
Тема 5. Систематизація набутих знань і навичок.	9. Вивчення хореографічних етюдів на базі засвоєного матеріалу	8	2
Всього годин:		36	10

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1. Базова лексика хіп-хоп хореографії.	1. Опрацювати вправи: пружина, пружина з руками, принципи координації рухів	6	6
	2. Опрацювати теоретичне визначення напрямів хіп-хоп та хореореграфія, їх специфічних особливостей, музичності та структурності руху.	6	8
Тема 2. Ритмічна та музична основа хіп-хоп танцю.	3. Вивчити вправи направлені на розвиток точного попадання в ритм, акцент на груву та свінгу (swing)	4	6
	4. Вивчити вправи направлені на розвиток ізоляції тіла, різкі акценти, «качучий» (bouncing) рух в колінах і плавність, що переходить в locking & popping, а також свобода самовираження та імпровізації (фрістайл)	6	8
Тема 3. Базові рухи хіп-хопу: теорія та практика.	5. Засвоїти прості крокові елементи Tow Step, Criss Cross, Running Man, Up Town, Rop dance, Charlsto	4	8
	6. Опрацювати прості крокові елементи Tow Step, Criss Cross, Running Man, Up Town, Rop dance, Charlsto у поєднанні з прийомами координації та ізоляції	6	10
Тема 4. Вивчення базових рухів та принципи їх поєднання	7. Вивчити елементи динамічних рівнів (високий/середній/низький	6	8

у хореографічній комбінації.	рівень), зміни напрямків руху та роботи корпусу		
	8. Вивчити танцювальну зв'язку з використанням динамічних рівнів Робота з музичною фразою, акцентами та структурою	6	8
Тема 5. Систематизація набутих знань і навичок.	9. Вивчення хореографічних етюдів на базі засвоєного матеріалу	10	18
Всього:		54	80

Очікувані результати навчання з дисципліни: застосування теоретичних та практичних знань у виконавській діяльності, підготовки (самостійно, або у складі групи) та організації реалізації у відповідній сфері знань з практикуму contemporary dance, завдяки:

знати: історію виникнення Hip-Hop dance та його становлення, основні музичні та технічні характеристики, основні поняття руху та прийоми роботи з тілом та простором, імпровізацією, її складовими частини та прийоми, технічні особливості технік напрямків Hip-Hop dance культури.

вміти: аналізувати прийоми та технічні особливості представників напряму Hip-Hop dance, демонструвати знання вправ та комбінацій з базових технік Old School, та New School, демонструвати музикальність, відчуття ритму та простору, розширювати діапазон внутрішнього імпульсу та емоцій.

Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних (семінарських, лабораторних) заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. Робочою програмою навчальної дисципліни для студентів заочної форми навчання, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти. Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання	Кількість балів за тему
Тема 1. Базова лексика хіп-хоп хореографії	Демонстрація матеріалу	20

Тема 2. Ритмічна та музична основа хіп-хоп танцю	Демонстрація матеріалу	20
Тема 3. Базові рухи хіп-хопу: теорія та практика	Демонстрація матеріалу	20
Тема 4. Вивчення базових рухів та принципи їх поєднання у хореографічній комбінації	Демонстрація матеріалу	20
Тема 5. Систематизація набутих знань і навичок	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	20
Всього:		100

Перед початком практичного заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти з формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття, кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 35 балів, до заліку не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Залік проводиться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни

Танцювальні зали обладнані станками, килимки та інше допоміжне приладдя, мультимедійне та аудіовізуальне устаткування, доступ до мережі Інтернет.

Рекомендовані основні та додаткові інформаційні ресурси:

Основна література:

1. Колесник С., Волох Т. Історія хіп-хоп культури та її еволюція. Львівський національний університет імені Івана Франка *Вісник Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип 21, том 2, 2018 С.15-19
2. Мошенська Т., Щур М. Історія виникнення хіп-хопу, характерні особливості та вплив на сучасну хореографію.. Збірник тез Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини. Харківська державна академія фізичної культури Харків, Україна. С. 84-86
3. Хіп-хоп – танцювальна субкультура молоді / О. А. Плахотнюк, О. О. Середа. - Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2024. –144 с.

4. Gorney C. Hip Hop Dance: Performance, Style, and Competition. A THESIS Presented to the Department of Dance and the Graduate School of the University of Oregon in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Fine Arts. 2009. 48 p. 5.
5. Huntington C. S. Hip Hop Dance: Meanings and Messages. Jefferson, North Carolina: McFarland and Company, Inc. Publishers, 2007. 131 p.

Електронні ресурси:

1. Базові рухи танцювального стилю Ніп-Нор. URL: <https://naurok.com.ua/bazovi-ruhu-tancyuvalnogo-stilyu-hip-hop-184858.html#.> (дата звернення 25.11.2025)
2. Стили сучасного танцю: танець у стилі Ніп-Нор. URL: <https://ocnt.com.ua/stili-suchasnogo-tancyu-tanec-u-stili-xip-hop/> (дата звернення 25.11.2025)
3. Хіп-Хоп музика. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення 25.11.2025)

Відео ресурс

1. Як народився Ніп-Нор. Історія хіп-хопу, реп, брейкданс, діджеїнг, день народження хіп хопу. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=2jWiWKH6vMw> (дата звернення 25.11.2025)
2. Базові рухи хіп-хоп: the wop, criss cross, sponge bob. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=E150yBLJUaQ> (дата звернення 25.11.2025)