

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 ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ

Статус навчальної дисципліни: вибіркова

Код вибіркової навчальної дисципліни в Загальноуніверситетському
каталозі вибіркових навчальних дисциплін: ВД461

мова навчання: українська

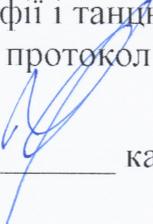
Розробники:

Олеся ХОМ'ЯЧЕНКО – старший викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, доктор філософії з фізичної культури і спорту
okhomiachenko@uni-sport.edu.ua

Іван ЧЕРНЯВСЬКИЙ – старший викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, доктор філософії з фізичної культури і спорту
icherniavskiy@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 латиноамериканської програми, опанування базової техніки стандартної програми; побудова тренувального процесу. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю.

Abstract of a discipline. Discipline - 3 ECTS credits. Main topics: mastery of the basic Latin American program technique, mastery of the basic standard program technique. The final grade is based on the results of the current examination and examination.

Мета навчальної дисципліни – формування здатності до застосування у професійній діяльності набутих знань з питань опанування стандартної та латиноамериканської програм.

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	12	0	78	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			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л.	прак	с. р.		л.	прак.	с. р.
Тема 1. Історія розвитку та становлення спортивних танців, правила проведення змагань та критерії суддівської оцінки.	4	-	2	2	4	-	2	2

Тема 2. Вивчення фігур танцю повільний вальс.	20	-	10	10	20	-	6	14
Тема 3. Вивчення фігур танцю ча-ча-ча.	24	-	12	12	24	-	4	20
Тема 4. Вивчення фігур танцю джайв.	24	-	10	12	24	-	-	24
Тема 5. Вивчення фігур танцю віденський вальс.	18	-	2	16	18	-	-	18
Всього	90	-	36	54	90	-	12	78

Зміст навчальної дисципліни за темами.

Тема 1. Історія розвитку та становлення спортивного танцю, правила проведення змагань та критерії суддівської оцінки.

Тема 2. Вивчення фігур танцю повільний вальс.

Вивчення базової техніки, робота стоп, постановка корпусу та лінії рук у фігурах: «Правий маленький квадрат», «Лівий маленький квадрат», «Правий великий квадрат», «Лівий великий квадрат», комбінації.

Тема 3. Вивчення фігур танцю ча-ча-ча.

Вивчення базової техніки, робота стоп, постановка корпусу та лінії рук у фігурах: «Тайм степ», «Основний рух», «Чек у відкриту променадну та контрпроменадну позицію», «Рука до руки», «Спот поворот», комбінації.

Тема 4. Вивчення фігур танцю джайв.

Вивчення базової техніки, робота стоп, постановка корпусу та лінії рук у фігурах: «Зміна місць», «Розкручування від руки», «Стій і йди», комбінації.

Тема 5. Вивчення фігур танцю віденський вальс.

Вивчення базової техніки, робота стоп, постановка корпусу та лінії рук у фігурах: «Правий поворот», «Лівий поворот», «Переміна», комбінації.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма	заочна форма
Тема 1. Історія розвитку та становлення спортивного танцю, правила проведення змагань та критерії суддівської оцінки.	Практичне заняття № 1. Історія розвитку та становлення спортивного танцю, правила проведення змагань та критерії суддівської оцінки.	2	2
Тема 2. Вивчення фігур танцю повільний вальс.	Практичне заняття № 2. Вивчення фігури танцю	2	2

	повільного вальсу «Правий маленький квадрат».		
	Практичне заняття № 3. Вивчення фігури повільного вальсу «Лівий маленький квадрат».	2	2
	Практичне заняття № 4. Вивчення фігури повільного вальсу «Правий великий квадрат».	2	2
	Практичне заняття № 5. Вивчення фігури повільного вальсу «Лівий великий квадрат».	2	-
	Практичне заняття № 6. Вивчення фігур танцю повільного вальсу в комбінації.	2	-
Тема 3. Вивчення фігур танцю ча-ча-ча.	Практичне заняття № 7. Вивчення фігури танцю ча-ча-ча «Тайм степ».	2	2
	Практичне заняття № 8. Вивчення фігури танцю ча-ча-ча «Основний рух».	2	2
	Практичне заняття № 9. Вивчення фігури танцю ча-ча-ча «Чек у відкриту променадну та контрпроменадну позицію».	2	-
	Практичне заняття № 10. Вивчення фігури танцю ча-ча-ча «Рука до руки».	2	-
	Практичне заняття № 11. Вивчення фігури танцю ча-ча-ча «Спот поворот».	2	-
	Практичне заняття № 12. Вивчення фігур танцю ча-ча-ча в комбінації.	2	-
Тема 4. Вивчення фігур танцю джайв.	Практичне заняття № 13. Вивчення фігури танцю джайв «Основний рух».	2	-

	Практичне заняття № 14. Вивчення фігури танцю джайв «Зміна місць».	2	-
	Практичне заняття № 15. Вивчення фігури танцю джайв «Розкручування від руки».	2	-
	Практичне заняття № 16. Вивчення фігури танцю джайв «Стій і йди».	2	-
	Практичне заняття № 17. Вивчення фігур танцю джайв в комбінації.	2	-
Тема 5. Вивчення фігур танцю віденський вальс.	Практичне заняття № 18. Вивчення фігури танцю віденський вальс «Правий поворот», «Переміна». Вивчення фігури танцю віденський вальс «Лівий поворот», «Переміна». Вивчення фігур танцю віденський вальс в комбінації.	2	-
Всього годин:		36	12

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма	заочна форма
Тема 1. Історія розвитку та становлення спортивного танцю, правила проведення змагань та критерії суддівської оцінки.	Загальна характеристика становлення танців стандартної і латиноамериканської програми.	2	2
Тема 2. Вивчення фігур танцю повільний вальс.	Ознайомлення з історією, характером, музикальним супроводом, ритмом, особливістю змагальної програми танцю.	10	20

Тема 3. Вивчення фігур танцю ча-ча-ча.	Ознайомлення з історією, характером, музикальним супроводом, ритмом, особливістю змагальної програми танцю.	12	24
Тема 4. Вивчення фігур танцю джайв.	Ознайомлення з історією, характером, музикальним супроводом, ритмом, особливістю змагальної програми танцю.	12	24
Тема 5. Вивчення фігур танцю віденський вальс.	Ознайомлення з історією, характером, музикальним супроводом, ритмом, особливістю змагальної програми танцю.	16	18
Всього:		54	78

Очікувані результати навчання з дисципліни: застосування теоретичних та практичних положень у тренувальній діяльності, підготовки (самостійно, або у складі групи) та організації реалізації у відповідній сфері знань з методики викладання спортивних танців та підготовки спортсменів, завдяки:

знати: історію спортивних танців, історію становлення спортивних танців як виду спорту, основні музичні та технічні характеристики танців стандартної та латиноамериканської програм, основні поняття руху у спортивних танцях, а також правила проведення змагань та критерії суддівської оцінки.

вміти: демонструвати базові фігури стандартної та латиноамериканської програми, виконувати основні фігури танцю повільний вальс, виконувати основні фігури танцю віденський вальс, виконувати основні фігури танцю ча-ча-ча, виконувати основні фігури танцю джайв, складати до кожного з танців композиції на базі вивченого матеріалу.

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. Історія розвитку та становлення спортивного танцю, правила проведення змагань та критерії суддівської оцінки.	Проведення тестування	20
Тема 2. Вивчення фігури танцю повільного вальсу «Правий маленький квадрат».	Демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 3. Вивчення фігури повільного вальсу «Лівий маленький квадрат».	Демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 4. Вивчення фігури повільного вальсу «Правий великий квадрат».	Демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 5. Вивчення фігури повільного вальсу «Лівий великий квадрат».	Демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 6. Вивчення фігур танцю повільного вальсу в комбінації.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 7. Вивчення фігури танцю ча-ча-ча «Тайм степ».	Демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 8. Вивчення фігури танцю ча-ча-ча «Основний рух».	Демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 9. Вивчення фігури танцю ча-ча-ча «Чек у відкриту променадну та контрпроменадну позицію».	Демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 10. Вивчення фігури танцю ча-ча-ча «Рука до руки».	Демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 11. Вивчення фігури танцю ча-ча-ча «Спот поворот».	Демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 12. Вивчення фігур танцю ча-ча-ча в комбінації.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 13. Вивчення фігури танцю джайв «Основний рух».	Демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 14. Вивчення фігури танцю джайв «Зміна місць».	Демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 15. Вивчення фігури танцю джайв «Розкручування від руки».	Демонстрація кроків партнера та партнерки	4

Тема 16. Вивчення фігури танцю джайв «Стій і йди».	Демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 17. Вивчення фігур танцю джайв в комбінації.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	4
Тема 18. Вивчення фігури танцю віденський вальс «Правий поворот», «Переміна». Вивчення фігури танцю віденський вальс «Лівий поворот», «Переміна». Вивчення фігур танцю віденський вальс в комбінації.	Демонстрація кроків партнера та партнерки	16
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. Mu C., Soronovych I., Diachenko A., Khomiachenko O., Popova, S., Huang D., Cherniavskiy I. et al. The characteristics of physical fitness related to athletic performance of male and female sport dancers. *Sport Mont*. 2021. No. 19 (S2). P. 125–130. DOI: <https://doi.org/10.26773/smj.210921>

2. Калужна О., Соронович І., Чернявський І., Хом'яченко О. Обґрунтування змісту диференційованої програми фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 18–24. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.18-24>

3. Соронович І., Чернявський І. Сучасні тренди спеціальної фізичної підготовки в спортивному танці. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Т. 13. № 1. С 65–73. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i1-009>
4. Соронович І., Чернявський І. Побудова цілісних структур тренувального процесу спортсменів–танцюристів високого класу. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. № 1 (13). С. 179–188. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.115>
5. Чернявський І. С. Побудова річної підготовки, що характерна для спортсменів різної кваліфікації у спортивних танцях. *Сучасні тенденції психолого-педагогічної освіти у сфері фізичного виховання* : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф., Умань, 25 трав. 2016 р. Умань : Уманський НУС, 2016. С. 52–55. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/d69ba584-d94d-4d4a-bb98-f6da9a75530e>
6. Чернявський І. С., Хом'яченко О. О. Проблема побудови підготовки спортсменів високої кваліфікації до змагань у спортивних танцях. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XI Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 10–12 квіт. 2018 р. Київ : НУФВСУ, 2018. С. 218–219. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018_0.pdf
7. Хом'яченко О. О., Чернявський І. С. Особливості розвитку координаційних здібностей в складнокоординаційних видах спорту (на прикладі спортивних танців). *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 17 трав. 2019 р. Київ : НУФВСУ, 2019. С. 189–190. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2.pdf
8. Хом'яченко О. О., Соронович І. М., Чернявський І. С. Вдосконалення фізичної підготовки спортсменів-танцюристів з урахуванням конверсії фізичної підготовленості. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 трав. 2020 р. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 106–107. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk_2.pdf
9. Му Ч., Соронович І. М., Чернявський І. С. Формування модельно-цільового підходу для підвищення підготовленості спортсменів – танцюристів на основі вивчення механізмів енергозабезпечення. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 трав. 2020 р. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 88–89. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk_2.pdf
10. Соронович І., Му Ч., Чернявський І. Модельні характеристики швидкої кінетики кардіореспіраторної систем кваліфікованих спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються у стандартній програмі. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 19 трав. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 132–133. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf
11. Чернявський І. С., Хом'яченко О. О. Сучасний стан проблеми річного циклу підготовки спортсменів високої кваліфікації у спортивних

танцях. *Хореографія в сучасному мистецькому просторі* : зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, 3–4 лют. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 147–149. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_materialiv_konferenciyi_3-4_lyutogo.pdf

Додаткова література:

1. Артем'єва Г. П., Друзь В. А., Лисенко А. А. Розробка загальних принципів оцінки якісної характеристики рухової діяльності у фітнес-аеробіці та видах спорту естетичної спрямованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 6. С. 20–24.
2. Дяченко А., Соронович І. Специфічні характеристики функціонального забезпечення змагальної діяльності в спортивному танці. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 4. С. 116–122.
3. Ді Хуан, Кіприч С. Характеристика стійкого стану функцій спортсменів у видах спорту з варіативними умовами змагальної діяльності. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. №7 (5/39). С. 314–317.
4. Дяченко А., Хуанг Ді. Нейрогуморальні стимули стійкості функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності спортсменів у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 20–26.
5. Кеба М. (2022). Танцювальний спорт XXI століття: сучасні методики навчання. *Вісник КНУКіМ. Серія «Мистецтвознавство»*. № 46. С. 169–174. DOI: 10.31866/2410-1176.46.2022.258633
6. Коробейніков Г. В., Мишко В. В. Зв'язок прояву нейродинамічних характеристик вищої нервової діяльності з успішністю в спортивних танцях у юних спортсменів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 16/4. С. 17–22.
7. Осадців Т., Токар Т., Жайло А. Контроль технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях. *Наука і освіта*. 2022. № 1. С. 42–47.
8. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Перша друкарня. Київ, 2020. 704 с.

Електронні ресурси:

1. TBC Promotions. URL: <https://www.thebestcomps.net/>
2. World Dance Organisation. URL: <https://www.worlddanceorganisation.com/world-title-applications-and-allocations/>
3. Cre8tive Productions Ltd. URL: <https://uk-internationaldance.com/>
4. Dancesportinfo. URL: <https://ru.dancesportinfo.net/default.aspx>
5. Flymark. URL: <https://flymark.com.ua/>