

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

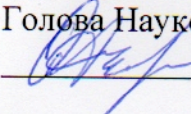
**ТРЕНЕРСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ І ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою

(протокол № 10 від 29 серпня р.)

Голова Науково-методичної ради

 Оксана ШИНКАРУК

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПАРТЕРНІ ХОРЕОГРАФІЧНІ ТЕХНІКИ**

статус навчальної дисципліни: вибіркова

код вибіркової навчальної дисципліни в Загально-університетському
каталозі вибірових навчальних дисциплін: ВД.484

мова навчання: українська

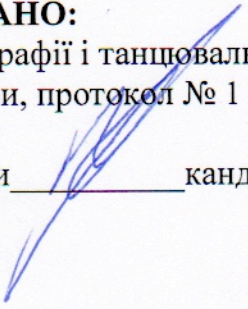
Київ – 2025

РОЗРОБНИК:

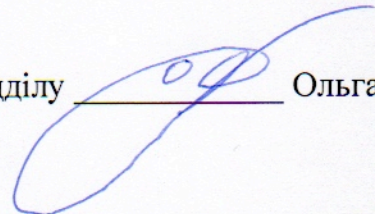
Ганна ПЕРОВА, заслужена артистка України, доцент кафедри хореографії та танцювальних видів спорту, hperova@uni-sport.edu.ua

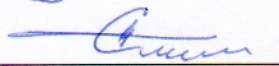
РЕКОМЕНДОВАНО:

Кафедрою хореографії і танцювальних видів спорту
(засідання кафедри, протокол № 1 від 27.08 2025 р.)

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

ПОГОДЖЕНО:

Начальник навчально-методичного відділу  Ольга Д'ЯЧЕНКО

Начальник відділу
забезпечення якості вищої освіти  Сергій ПОПОВИЧ

Анотація навчальної дисципліни.

Дисципліна спрямована на формування здатності застосовувати інноваційні хореографічні методики та сучасні підходи до роботи з тілом у професійній діяльності. Курс «Партерні хореографічні техніки» доповнює професійний цикл основних хореографічних дисциплін є необхідною допоміжною складовою професійної підготовки фахівців у галузі хореографічного мистецтва та забезпечує опанування основних технік роботи в партері, які широко використовуються в різних напрямках хореографії.

У процесі вивчення дисципліни увага акцентується на освоєнні базових методик і технік, що походять з різних систем розвитку тіла: класичного та сучасного танцю, пілатесу, дихальних технік, floor barre, а також методик сучасних хореографічних шкіл. Теоретичні та методико-практичні засади дисципліни дають змогу студентам набути необхідні знання й сформувані професійні навички для виконавської та педагогічної діяльності, включно з умінням застосовувати floor work у власних постановках, імпровізаційних практиках та навчальному процесі.

Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС. Основні теми: партерний тренаж, базові техніки пілатесу та стретчингу, різновиди floor work у сучасній хореографії, методику виконання переходів та зв'язок у партері, імпровізаційні практики, практикум зі складання власного уроку та підбору музичного матеріалу. Підсумкова оцінка формується на основі результатів поточного контролю та заліку.

Abstract of the discipline.

The discipline is aimed at developing the ability to apply innovative choreographic techniques and modern approaches to working with the body in professional activities. The course “Parterre Choreographic Techniques” complements the professional cycle of core choreographic disciplines and is an essential component of professional training for specialists in the field of choreographic art, providing mastery of fundamental parterre techniques widely used across various dance styles.

During the course, attention is focused on mastering basic methods and techniques derived from different body development systems: classical and contemporary dance, Pilates, breathing techniques, floor barre, as well as methods from modern choreographic schools. The theoretical and methodical-practical foundations of the discipline allow students to acquire the necessary knowledge and develop professional skills for both performance and pedagogical activities, including the ability to apply floor work in their own choreographies, improvisational practices, and teaching processes.

The volume of the course is 3 ECTS credits. Main topics: parterre training, basic Pilates and stretching techniques, varieties of floor work in contemporary choreography, methods for performing transitions and connections in the parterre, improvisation practices, practicum on designing a lesson and selecting musical

material. The final grade is formed based on the results of ongoing assessment and the test.

Мета навчальної дисципліни: засвоєння партерних хореографічних технік; набуття практичних навичок складання вправ, комбінацій (від простих навчальних до розгорнутих танцювальних); побудови та проведення уроку або заняття з урахуванням специфіки навчального закладу, хореографічного колективу, вікового складу учнів; напряду хореографії.

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

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна			24		66	90
Заочна			10		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 навчання				заочна форма навчання			
	усього	у тому числі			усьо го	у тому числі		
		л.	прак.	с. р.		л.	пра к.	с. р.
Тема 1. Floor Barre (вправи партерного тренажу).	12		4	8	12		2	10
Тема 2. Базові техніки пілатесу та стретчингу.	12		4	8	12		2	10
Тема 3. Дихально-орієнтовані техніки.	18		4	14	18		2	16
Тема 4. Різновиди floor work у сучасній хореографії.	16		4	12	16		2	14

Тема 5. Імпровізація.	16		4	12	16		1	15
Тема 6. Практикум складання власного уроку.	16		4	12	16		1	15
Всього	90		24	66	90		10	80

Зміст навчальної дисципліни за темами:

Тема 1. Floor Barre.

Базові принципи партерного тренажу; укріплення м'язів-стабілізаторів; робота над чистотою ліній; положення тіла на підлозі та контроль техніки виконання. Рівні роботи в партері, центрування тіла.

Тема 2. Базові техніки пілатесу та стретчингу.

Ознайомлення з основними принципами пілатесу (центр, контроль, концентрація, дихання); застосування елементів стретчингу для розвитку гнучкості, мобільності та усвідомленості руху.

Тема 3. Дихально-орієнтовані техніки.

Breathwork у contemporary; техніка «release»; дихання як основа побудови руху; робота з тілесним центром і перенесенням ваги.

Тема 4. Різновиди floor work у сучасній хореографії.

Опрацювання contemporary floor work; техніка Flying Low; елементи модерн-технік і їх практичне застосування. Хвилі, підкати, ролінги, використання ваги, використання гравітації, швидкі переходи між рівнями, техніка стабілізації та «м'якого падіння».

Тема 5. Імпровізація.

Розвиток власної пластики; робота з імпульсом; дослідження роботи в партері та в просторі; техніки усвідомленої імпровізації та взаємодії з тілом.

Тема 6. Практикум складання власного уроку.

Побудова структури заняття; добір вправ і комбінацій відповідно до рівня учнів; створення логічної послідовності уроку; підбір музичного матеріалу та методичних акцентів.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Номер за порядком і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1. Floor Barre.	Тема 1. 1.1 Базові принципи	4	2

	<p>партерного тренажу; 1.2 Укріплення м'язів стабілізаторів; 1.3 Робота над чистотою лінії; 1.4 Положення тіла на підлозі та контроль техніки; 1.5 Рівні роботи в партері; 1.6 Центрування тіла.</p>		
Тема 2. Базові техніки пілатесу та стретчингу.	<p>2.1 Основні принципи пілатесу (центр, контроль, концентрація дихання); 2.2 Елементи стретчингу для гнучкості та мобільності; 2.3 Усвідомленість руху.</p>	4	2
Тема 3. Дихально - орієнтовані техніки.	<p>3.1 Breath-work у контемпорарі; 3.2 Техніка реліз; 3.3 Дихання як основа руху; 3.4 Робота з центром та перенесенням ваги.</p>	4	2
Тема 4. Різновиди floor work у сучасній хореографії.	<p>4.1 Техніка floor-work; 4.2 Flying-low; 4.3 Елементи modern techniques; 4.4 Хвилі, підкати, ролінги; 4.5 Використання ваги та гравітації; 4.6 Переходи між рівнями; 4.7 Техніка падіння та стабілізації</p>	4	2
Тема 5. Імпровізація.	<p>5.1 Розвиток пластики; 5.2 Робота з імпульсом; 5.3 Дослідження партера і простору; 5.4 Усвідомлення імпровізації</p>	4	1
Тема 6. Практикум складання власного уроку.	<p>6.1 Побудова структури занять; 6.2 Добір вправ; 6.3 Послідовність руху;</p>	4	1

	6.4 Підбір музики; 6.5 Методичні аспекти		
Всього		24	10

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1. Floor Barre.	1. Проаналізувати відео уроку з партерного тренажу та виписати основні принципи техніки. 2. Скласти власний комплекс для укріплення м'язів стабілізаторів (8–10 вправ). 3. Описати помилки початківців у floor-work та способи їх виправлення.	12	10
Тема 2. Базові техніки пілатесу та стретчингу.	1. Відпрацювати основні правила дихання у пілатесі та виконати комплекс «центр–контроль». 2. Розробити індивідуальний стретчинг-план на 10–15 хв. 3. Проаналізувати вплив регулярного стретчингу на техніку танцю.	12	10
Тема 3. Дихально - орієнтовані техніки.	1. Опрацювати базові вправи breath-work та описати відчуття в тілі. 3. Підготувати короткий конспект про роль дихання у побудові руху. 3. Протестувати вплив дихання на перенесення ваги у танці.	8	16

Тема 4. Різновиди floor work у сучасній хореографії.	1. Відпрацювати вправи з техніки flying-low. 2. Проаналізувати відеофрагмент з сучасної постановки та визначити прийоми флор-ворку. 3. Скласти комбінацію з хвиль, ролінгів та переходів між рівнями.	12	14
Тема 5. Імпровізація.	1. Відпрацювати імпровізаційні вправи «робота з імпульсом» та описати результат. 2. Підготувати 2–3 імпровізаційні відео та проаналізувати їх на використання різноманітних технік.	10	15
Тема 6. Практикум складання власного уроку.	1. Створити план уроку тривалістю 40–60 хв. 2. Добрати музичні композиції до кожного етапу уроку.	12	15
Всього		66	80

Очікувані результати навчання з дисципліни: формування здатності застосовувати інноваційні хореографічні методики та сучасні підходи до роботи з тілом у професійній діяльності завдяки:

знанням: основ партерного тренажу, пілатесу, стретчінгу, дихальних практик у contemporary dance, сучасних технік floor-work, принципів імпровізації та методики побудови хореографічного уроку.

вмінням: аналізувати й поєднувати техніки партеру та floor-work, застосовувати пілатес, стретчінг і дихання для розвитку тіла, створювати рухові комбінації та імпровізаційні завдання, проектувати й коригувати структуру заняття, оцінювати власну практику та впроваджувати сучасні хореографічні методики.

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.

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять.

Перед початком практичного (семінарського, лабораторного) заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і 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/екзамену не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Заліки/екзамени проводяться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

Використовується такий розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Форма контролю	Кількість балів за тему Денна форма навчання	Кількість балів за тему Заочна форма навчання
Тема 1. Floor Barre.	Демонстрація розробленого на практичному занятті комплексу вправ, пояснення методики.	20	20
Тема 2. Базові техніки пілатесу та стретчингу.	Демонстрація розробленого на практичному занятті комплексу вправ, пояснення методики.	20	20
Тема 3. Дихально - орієнтовані техніки.	Демонстрація розробленого на практичному занятті комплексу вправ, пояснення методики.	10	10

Тема 4. Різновиди floor work у сучасній хореографії.	Демонстрація розробленого на практичному занятті комплексу вправ, пояснення методики.	20	20
Тема 5. Імпровізація.	Демонстрація розробленого на практичному занятті комплексу вправ, пояснення методики.	10	10
Тема 6. Практикум складання власного уроку.	Демонстрація розробленого власного уроку, пояснення методики.	20	20
Всього		100	100

Підсумкова оцінка з дисципліни складається з суми за поточне та підсумкове оцінювання і не може перевищувати 100 балів.

Переведення балів в оцінку

Кількість балів	Екзамен	Залік
90 – 100	Відмінно	Зараховано
75 – 89	Добре	
60 – 74		
35 – 59	Незадовільно (дає право на перескладання)	Незараховано (дає право на перескладання)
0-34	Незадовільно (не дає право на перескладання)	Незараховано (не дає право на перескладання)

Інструменти та обладнання

Мультимедійне та аудіовізуальне устаткування, доступ до мережі Інтернет, аудиторія, хореографічний зал, хмарні сервіси організації синхронного

відеозв'язку ZOOM та Google Meet (ліцензійна/корпоративна версія), інформаційне забезпечення НУФВСУ – ресурси бібліотеки; сторінка навчальної дисципліни на платформі Moodle (<https://dn.uni-sport.edu.ua/>).

Основні і допоміжні джерела для вивчення курсу:

Основні інформаційні джерела

1. Бігус О., Маншилін О., Кондратюк Д., Мова Л. Сучасний танець: основи теорії і практики. Київ : Ліра-К, 2017. 264 с.
<https://lira-k.com.ua/files/contents/12263.pdf>
2. Акімова С. В. Тренаж і партерний тренаж : метод. рек. для студ. вищ. навч. закл. (напрям підготовки «Хореографія»). Львів: ЛДУФК, 2015. 22 с.
3. Батєєва Н. П. Біомеханіка в хореографії : навч.-метод. посібник. Харків, 2015. 156 с.
4. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
5. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2015. 48 с.
6. Захарчук Н. Спецкурс «Партерний тренаж». Луцьк : Вежа – Друк, 2017. 21 с.
7. Кашуба В. О., Попадюха Ю. А. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Київ : Центр навч. літ., 2018. 768 с.
8. Тодорова В. Концепція хореографічної підготовки у спорті // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. № 2 (28). С. 43–50.
9. Тренаж : метод. реком. / Л. Р. Петренко, Д. В. Карпенко. Київ : НАКККіМ, 2019. 24 с.
10. Фізичне виховання. Стретчинг : практикум / уклад.: В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, Л. В. Ясько. Київ : НАУ, 2015. 44 с.
11. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Київ: Альтепрес, 2007. 324 с.
12. Шариков Д. І. CONTEMPORARY DANCE. Київ : КМАЕСМ, 2018.

Публікації науково-педагогічних працівників

13. Перова Г. О. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на розвиток технічних якостей хореографа // Культура і сучасність. 2021. № 1. С. 141–147.
14. Khotsianovska L., Perova H. The place of discipline “Improvisation and contact improvisation” in the system of higher choreographic education of Ukraine //

Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. 2018.
Т. 26 № 2. Р. 80 –85.

15. Коновалова Г. О. Контактна імпрровізація як елемент вдосконалення професійної майстерності танцівника // Вісник КНУКіМ. Серія «Мистецтвознавство». 2011. Вип. 25. С. 72–76.

Додаткові джерела

16. Тіло людини : енциклопедія / Б. Макміллан. Київ : Махаон – Україна, 2010. 304 с.
17. Воловик Н. І. Пілатес : навчальний посібник. Київ : УДУ ім. М. Драгоманова, 2023. 183 с.
https://www.researchgate.net/publication/375381440_Pilates_Navcalnij_posibnik
18. Pilates J. Pilates Primer: The Combo Millennium Edition. Presentation Dynamics, 2011. 168 p.
<https://www.perlego.com/book/2055818>

Анотація навчальної дисципліни.

Дисципліна спрямована на формування здатності застосовувати інноваційні хореографічні методики та сучасні підходи до роботи з тілом у професійній діяльності. Курс «Партерні хореографічні техніки» доповнює професійний цикл основних хореографічних дисциплін є необхідною допоміжною складовою професійної підготовки фахівців у галузі хореографічного мистецтва та забезпечує опанування основних технік роботи в партері, які широко використовуються в різних напрямках хореографії.

У процесі вивчення дисципліни увага акцентується на освоєнні базових методик і технік, що походять з різних систем розвитку тіла: класичного та сучасного танцю, пілатесу, дихальних технік, floor barre, а також методик сучасних хореографічних шкіл. Теоретичні та методико-практичні засади дисципліни дають змогу студентам набути необхідні знання й сформувані професійні навички для виконавської та педагогічної діяльності, включно з умінням застосовувати floor work у власних постановках, імпровізаційних практиках та навчальному процесі.

Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС. Основні теми: партерний тренаж, базові техніки пілатесу та стретчингу, різновиди floor work у сучасній хореографії, методику виконання переходів та зв'язок у партері, імпровізаційні практики, практикум зі складання власного уроку та підбору музичного матеріалу. Підсумкова оцінка формується на основі результатів поточного контролю та заліку.

Abstract of the discipline.

The discipline is aimed at developing the ability to apply innovative choreographic techniques and modern approaches to working with the body in professional activities. The course “Parterre Choreographic Techniques” complements the professional cycle of core choreographic disciplines and is an essential component of professional training for specialists in the field of choreographic art, providing mastery of fundamental parterre techniques widely used across various dance styles.

During the course, attention is focused on mastering basic methods and techniques derived from different body development systems: classical and contemporary dance, Pilates, breathing techniques, floor barre, as well as methods from modern choreographic schools. The theoretical and methodical-practical foundations of the discipline allow students to acquire the necessary knowledge and develop professional skills for both performance and pedagogical activities, including the ability to apply floor work in their own choreographies, improvisational practices, and teaching processes.

The volume of the course is 3 ECTS credits. Main topics: parterre training, basic Pilates and stretching techniques, varieties of floor work in contemporary choreography, methods for performing transitions and connections in the parterre, improvisation practices, practicum on designing a lesson and selecting musical

material. The final grade is formed based on the results of ongoing assessment and the test.

Мета навчальної дисципліни: засвоєння партерних хореографічних технік; набуття практичних навичок складання вправ, комбінацій (від простих навчальних до розгорнутих танцювальних); побудови та проведення уроку або заняття з урахуванням специфіки навчального закладу, хореографічного колективу, вікового складу учнів; напряду хореографії.

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

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна			24		66	90
Заочна			10		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 навчання				заочна форма навчання			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л.	прак.	с. р.		го	л.	прак.
Тема 1. Floor Barre (вправи партерного тренажу).	12		4	8	12		2	10
Тема 2. Базові техніки пілатесу та стретчингу.	12		4	8	12		2	10
Тема 3. Дихально-орієнтовані техніки.	18		4	14	18		2	16
Тема 4. Різновиди floor work у сучасній хореографії.	16		4	12	16		2	14

Тема 5. Імпровізація.	16		4	12	16		1	15
Тема 6. Практикум складання власного уроку.	16		4	12	16		1	15
Всього	90		24	66	90		10	80

Зміст навчальної дисципліни за темами:

Тема 1. Floor Barre.

Базові принципи партерного тренажу; укріплення м'язів-стабілізаторів; робота над чистотою ліній; положення тіла на підлозі та контроль техніки виконання. Рівні роботи в партері, центрування тіла.

Тема 2. Базові техніки пілатесу та стретчингу.

Ознайомлення з основними принципами пілатесу (центр, контроль, концентрація, дихання); застосування елементів стретчингу для розвитку гнучкості, мобільності та усвідомленості руху.

Тема 3. Дихально-орієнтовані техніки.

Breathwork у contemporary; техніка «release»; дихання як основа побудови руху; робота з тілесним центром і перенесенням ваги.

Тема 4. Різновиди floor work у сучасній хореографії.

Опрацювання contemporary floor work; техніка Flying Low; елементи модерн-технік і їх практичне застосування. Хвилі, підкати, ролінги, використання ваги, використання гравітації, швидкі переходи між рівнями, техніка стабілізації та «м'якого падіння».

Тема 5. Імпровізація.

Розвиток власної пластики; робота з імпульсом; дослідження роботи в партері та в просторі; техніки усвідомленої імпровізації та взаємодії з тілом.

Тема 6. Практикум складання власного уроку.

Побудова структури заняття; добір вправ і комбінацій відповідно до рівня учнів; створення логічної послідовності уроку; підбір музичного матеріалу та методичних акцентів.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Номер за порядком і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1. Floor Barre.	Тема 1. 1.1 Базові принципи	4	2

	<p>партерного тренажу; 1.2 Укріплення м'язів стабілізаторів; 1.3 Робота над чистотою лінії; 1.4 Положення тіла на підлозі та контроль техніки; 1.5 Рівні роботи в партері; 1.6 Центрування тіла.</p>		
Тема 2. Базові техніки пілатесу та стретчингу.	<p>2.1 Основні принципи пілатесу (центр, контроль, концентрація дихання); 2.2 Елементи стретчингу для гнучкості та мобільності; 2.3 Усвідомленість руху.</p>	4	2
Тема 3. Дихально - орієнтовані техніки.	<p>3.1 Breath-work у контемпорарі; 3.2 Техніка реліз; 3.3 Дихання як основа руху; 3.4 Робота з центром та перенесенням ваги.</p>	4	2
Тема 4. Різновиди floor work у сучасній хореографії.	<p>4.1 Техніка floor-work; 4.2 Flying-low; 4.3 Елементи modern techniques; 4.4 Хвилі, підкати, ролінги; 4.5 Використання ваги та гравітації; 4.6 Переходи між рівнями; 4.7 Техніка падіння та стабілізації</p>	4	2
Тема 5. Імпровізація.	<p>5.1 Розвиток пластики; 5.2 Робота з імпульсом; 5.3 Дослідження партера і простору; 5.4 Усвідомлення імпровізації</p>	4	1
Тема 6. Практикум складання власного уроку.	<p>6.1 Побудова структури занять; 6.2 Добір вправ; 6.3 Послідовність руху;</p>	4	1

	6.4 Підбір музики; 6.5 Методичні аспекти		
Всього		24	10

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1. Floor Barre.	1. Проаналізувати відео уроку з партерного тренажу та виписати основні принципи техніки. 2. Скласти власний комплекс для укріплення м'язів стабілізаторів (8–10 вправ). 3. Описати помилки початківців у floor-work та способи їх виправлення.	12	10
Тема 2. Базові техніки пілатесу та стретчингу.	1. Відпрацювати основні правила дихання у пілатесі та виконати комплекс «центр–контроль». 2. Розробити індивідуальний стретчинг-план на 10–15 хв. 3. Проаналізувати вплив регулярного стретчингу на техніку танцю.	12	10
Тема 3. Дихально - орієнтовані техніки.	1. Опрацювати базові вправи breath-work та описати відчуття в тілі. 3. Підготувати короткий конспект про роль дихання у побудові руху. 3. Протестувати вплив дихання на перенесення ваги у танці.	8	16

Тема 4. Різновиди floor work у сучасній хореографії.	1. Відпрацювати вправи з техніки flying-low. 2. Проаналізувати відеофрагмент з сучасної постановки та визначити прийоми флор-ворку. 3. Скласти комбінацію з хвиль, ролінгів та переходів між рівнями.	12	14
Тема 5. Імпровізація.	1. Відпрацювати імпровізаційні вправи «робота з імпульсом» та описати результат. 2. Підготувати 2–3 імпровізаційні відео та проаналізувати їх на використання різноманітних технік.	10	15
Тема 6. Практикум складання власного уроку.	1. Створити план уроку тривалістю 40–60 хв. 2. Добрати музичні композиції до кожного етапу уроку.	12	15
Всього		66	80

Очікувані результати навчання з дисципліни: формування здатності застосовувати інноваційні хореографічні методики та сучасні підходи до роботи з тілом у професійній діяльності завдяки:

знанням: основ партерного тренажу, пілатесу, стретчингу, дихальних практик у contemporary dance, сучасних технік floor-work, принципів імпровізації та методики побудови хореографічного уроку.

вмінням: аналізувати й поєднувати техніки партеру та floor-work, застосовувати пілатес, стретчинг і дихання для розвитку тіла, створювати рухові комбінації та імпровізаційні завдання, проектувати й коригувати структуру заняття, оцінювати власну практику та впроваджувати сучасні хореографічні методики.

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.

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять.

Перед початком практичного (семінарського, лабораторного) заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і 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/екзамену не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Заліки/екзамени проводяться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

Використовується такий розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Форма контролю	Кількість балів за тему Денна форма навчання	Кількість балів за тему Заочна форма навчання
Тема 1. Floor Barre.	Демонстрація розробленого на практичному занятті комплексу вправ, пояснення методики.	20	20
Тема 2. Базові техніки пілатесу та стретчингу.	Демонстрація розробленого на практичному занятті комплексу вправ, пояснення методики.	20	20
Тема 3. Дихально - орієнтовані техніки.	Демонстрація розробленого на практичному занятті комплексу вправ, пояснення методики.	10	10

Тема 4. Різновиди floor work у сучасній хореографії.	Демонстрація розробленого на практичному занятті комплексу вправ, пояснення методики.	20	20
Тема 5. Імпровізація.	Демонстрація розробленого на практичному занятті комплексу вправ, пояснення методики.	10	10
Тема 6. Практикум складання власного уроку.	Демонстрація розробленого власного уроку, пояснення методики.	20	20
Всього		100	100

Підсумкова оцінка з дисципліни складається з суми за поточне та підсумкове оцінювання і не може перевищувати 100 балів.

Переведення балів в оцінку

Кількість балів	Екзамен	Залік
90 – 100	Відмінно	Зараховано
75 – 89	Добре	
60 – 74		
35 – 59	Незадовільно (дає право на перескладання)	Незараховано (дає право на перескладання)
0-34	Незадовільно (не дає право на перескладання)	Незараховано (не дає право на перескладання)

Інструменти та обладнання

Мультимедійне та аудіовізуальне устаткування, доступ до мережі Інтернет, аудиторія, хореографічний зал, хмарні сервіси організації синхронного

відеозв'язку ZOOM та Google Meet (ліцензійна/корпоративна версія), інформаційне забезпечення НУФВСУ – ресурси бібліотеки; сторінка навчальної дисципліни на платформі Moodle (<https://dn.uni-sport.edu.ua/>).

Основні і допоміжні джерела для вивчення курсу:

Основні інформаційні джерела

1. Бігус О., Маншилін О., Кондратюк Д., Мова Л. Сучасний танець: основи теорії і практики. Київ : Ліра-К, 2017. 264 с.
<https://lira-k.com.ua/files/contents/12263.pdf>
2. Акімова С. В. Тренаж і партерний тренаж : метод. рек. для студ. вищ. навч. закл. (напряом підготовки «Хореографія»). Львів: ЛДУФК, 2015. 22 с.
3. Батєєва Н. П. Біомеханіка в хореографії : навч.-метод. посібник. Харків, 2015. 156 с.
4. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
5. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2015. 48 с.
6. Захарчук Н. Спецкурс «Партерний тренаж». Луцьк : Вежа – Друк, 2017. 21 с.
7. Кашуба В. О., Попадюха Ю. А. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Київ : Центр навч. літ., 2018. 768 с.
8. Тодорова В. Концепція хореографічної підготовки у спорті // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. № 2 (28). С. 43–50.
9. Тренаж : метод. реком. / Л. Р. Петренко, Д. В. Карпенко. Київ : НАКККіМ, 2019. 24 с.
10. Фізичне виховання. Стретчинг : практикум / уклад.: В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, Л. В. Ясько. Київ : НАУ, 2015. 44 с.
11. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Київ: Альтепрес, 2007. 324 с.
12. Шариков Д. І. CONTEMPORARY DANCE. Київ : КМАЕСМ, 2018.

Публікації науково-педагогічних працівників

13. Перова Г. О. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на розвиток технічних якостей хореографа // Культура і сучасність. 2021. № 1. С. 141–147.
14. Khotsianovska L., Perova H. The place of discipline “Improvisation and contact improvisation” in the system of higher choreographic education of Ukraine //

Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. 2018.
Т. 26 № 2. Р. 80 –85.

15. Коновалова Г. О. Контактна імпрровізація як елемент вдосконалення професійної майстерності танцівника // Вісник КНУКіМ. Серія «Мистецтвознавство». 2011. Вип. 25. С. 72–76.

Додаткові джерела

16. Тіло людини : енциклопедія / Б. Макміллан. Київ : Махаон – Україна, 2010. 304 с.
17. Воловик Н. І. Пілатес : навчальний посібник. Київ : УДУ ім. М. Драгоманова, 2023. 183 с.
https://www.researchgate.net/publication/375381440_Pilates_Navcalnij_posibnik
18. Pilates J. Pilates Primer: The Combo Millennium Edition. Presentation Dynamics, 2011. 168 p.
<https://www.perlego.com/book/2055818>