

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ТРЕНЕРСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ І ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
(протокол № 1 від 27.08.2020 р.)

Голова Науково-методичної ради  
\_\_\_\_\_ М. В. Дутчак

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ВІРТУОЗНИХ РУХІВ**

**рівень вищої освіти:** перший (бакалаврський)

**спеціальність:** 024 Хореографія

**спеціалізація/освітньо-професійна програма:** Хореографія

**код дисципліни в освітньо-професійній програмі:** ОК.ЦС 15

**мова навчання:** українська

**Київ – 2020**

**Розробник:**

**Майбенко Олександр Олександрович**, викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, Заслужений артист естрадного мистецтва України, [maybenkoa@gmail.com](mailto:maybenkoa@gmail.com)

**РЕКОМЕНДОВАНО:**

Кафедрою хореографії і танцювальних видів спорту  
(засідання кафедри, протокол № 14 від 26.08.2020 р.)

Завідувач кафедри  канд. фіз. вих. і спорту, Сороневич І. М.

**ПОГОДЖЕНО:**

Начальник навчально-методичного відділу

 С. І. Попович

Начальник відділу забезпечення якості вищої освіти

 О. І. Рудешко

**Анотація навчальної дисципліни.** Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності методики викладання віртуозних рухів, основ методики виконання рухів класичного танцю та сучасного танцю, навичок композиційних побудов навчальних та танцювальних комбінацій, методичної спадщини школи класичного танцю та сучасного танцю. Обсяг дисципліни – 3/5 кредитів ЄКТС. Основні теми: методика вивчення та виконання рухів екзерсісу біля станка ускладненого рівня; розвиток музичальності в процесі опанування більш складних елементів класичного танцю та сучасного танцю; методика виконання рухів екзерсісу на середині залу у танцювальній формі; методика виконання стрибків з двох ніг на дві, з двох на одну; методика поєднання рухів класичного танцю з рухами сучасної хореографії. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

**Abstract of the discipline.** The discipline is aimed at forming the general and professional competences defined by the educational and professional program, in particular the ability to apply the technique of teaching virtuoso movements in the professional activity, the basics of the methods of performing classical dance and modern dance movements, the skills of composite constructions of educational and dance combinations, methodical heritage of the school and classical heritage of modern dance. Discipline - 3/5 ECTS credits. Main topics: methods of studying and performing movements of excersis at the machine of the complicated level; the development of musicality in the process of mastering more complex elements of classical dance and contemporary dance; the technique of performing excersis movements in the middle of the hall in dance form; the method of jumping from two feet to two, from two to one; technique of combining classical dance movements with movements of contemporary choreography. The final assessment is made taking into account the results of the current control and test.

**Мета навчальної дисципліни** – формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема засвоєння методики виконання віртуозних рухів класичного та сучасного танцю; розвинення координації, музичності та виразності виконання; набуття практичних навичок складання комбінацій (від простих навчальних до розгорнутих танцювальних); побудови та проведення уроку або заняття з методики викладання віртуозних рухів з урахуванням специфіки навчального закладу, хореографічного колективу, вікового складу учнів;

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Методика викладання віртуозних рухів» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю

024 Хореографія

| Шифр                       | Компетентності |
|----------------------------|----------------|
| Інтегральні компетентності |                |

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| ІК                                  | Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в хореографії, в мистецькій освіті, виконавській діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.   |
| Загальні компетентності             |  |
| ЗК02                                | Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. |
| ЗК03                                | Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.  |
| ЗК04                                | Здатність спілкуватися іноземною мовою.  |
| ЗК05                                | Навички здійснення безпечної діяльності.   |
| Фахові компетентності спеціальності |  |
| ФК2                                 | Здатність аналізувати основні етапи, виявляти закономірності історичного розвитку мистецтв, стильові особливості, види і жанри, основні принципи координації історико-стильових періодів світової художньої культури.  |
| ФК3                                 | Здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах  |
| ФК4                                 | Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).   |
| ФК5                                 | Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти.   |
| ФК6                                 | Здатність використовувати і розробляти сучасні інноваційні та освітні технології в галузі культури і мистецтва.  |
| ФК7                                 | Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності.  |
| ФК8                                 | Здатність сприймати новітні концепції, усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з врахуванням вітчизняної та світової культурної спадщини.   |
| ФК9                                 | Здатність збирати, обробляти, аналізувати, синтезувати та інтерпретувати художню інформацію з метою створення хореографічної композиції.   |

|      |  |
|------|--|
| ФК10 | Здатність застосовувати традиційні і альтернативні інноваційні технології (відео-, TV-, цифрове, медіа- мистецтва і т. ін.) в процесі створення мистецького проекту, його реалізації і презентації.                              |
| ФК11 | Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.   |
| ФК12 | Здатність використовувати принципи, методи та засоби педагогіки, сучасні методики організації та реалізації освітнього процесу, аналізувати його перебіг та результати в початкових, профільних, фахових закладах освіти.        |
| ФК13 | Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу. |
| ФК14 | Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.  |
| ФК15 | Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно-сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проекту.   |
| ФК16 | Здатність дотримуватись толерантності у міжособистісних стосунках, етичних і добродійних взаємовідносин в сфері виробничої діяльності.   |

**Обсяг навчальної дисципліни** – 3/5 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

| Форма навчання | Види навчальних занять |                 |           |                 | Самостійна робота | Разом |
|----------------|------------------------|-----------------|-----------|-----------------|-------------------|-------|
|                | лекції<br>ї            | лабораторн<br>і | практичні | семінарсь<br>кі |                   |       |
| Денна 3к       | 0                      | 0               | 42        | 0               | 48                | 90    |
| Денна 4к       | 0                      | 0               | 70        | 0               | 80                | 150   |

**Статус навчальної дисципліни:** обов'язкова.

**Передумови для вивчення навчальної дисципліни:** успішне опанування такими навчальними дисциплінами», «Методика викладання народно-сценічного танцю», «Методика викладання класичного танцю», «Мистецтво балетмейстера», «Методика викладання сучасного танцю, «Методика викладання бального танцю».

## Програма навчальної дисципліни.

### Тематичний план навчальної дисципліни

| Номер і назва теми   | Кількість годин      |              |           |           |                       |       |          |  |
|--|----------------------|--------------|-----------|-----------|-----------------------|-------|----------|--|
|  | денна форма навчання |              |           |           | заочна форма навчання |       |          |  |
|  | усього<br>о          | у тому числі |           |           | усього<br>о           |       |          |  |
| л.   |                      | прак.        | с.<br>р.  | л.        |                       | прак. | с.<br>р. |  |
| <b>3 курс</b>  |                      |              |           |           |                       |       |          |  |
| <b>Змістовний модуль 1</b>   |                      |              |           |           |                       |       |          |  |
| Тема 1. Специфіка роботи на віртуозних рухах   | 6                    |              | 2         | 4         |                       |       |          |  |
| Тема 2. Принципи побудови екзерсису біля станка (третього рівня складності)            | 14                   |              | 6         | 8         |                       |       |          |  |
| Тема 3. Методика вивчення та виконання adagio. (третього рівня складності)             | 10                   |              | 4         | 6         |                       |       |          |  |
| Тема 4. Основні принципи джазового танцю   | 10                   |              | 4         | 6         |                       |       |          |  |
| Тема 5. Розігрів на середі складності залу на уроках з модерн танцю ускладненого рівня | 12                   |              | 6         | 6         |                       |       |          |  |
| Тема 6. Екзерсис на середині зали ускладненого рівня                                   | 10                   |              | 4         | 6         |                       |       |          |  |
| Тема 7. Рухи ізольованими центрами підвищеного рівня                                   | 14                   |              | 8         | 6         |                       |       |          |  |
| Тема 8. Танцювальні комбінації або імпровізація  | 14                   |              | 8         | 6         |                       |       |          |  |
| <b>Всього годин за 6 семестр:</b>  | <b>90</b>            |              | <b>42</b> | <b>48</b> |                       |       |          |  |
| <b>Всього годин</b>  | <b>90</b>            |              | <b>42</b> | <b>48</b> |                       |       |          |  |
| <b>4 курс</b>  |                      |              |           |           |                       |       |          |  |
| <b>Змістовний модуль 1</b>   |                      |              |           |           |                       |       |          |  |
| Тема 9. Формування та розвиток напряму Contemporary                                    | 8                    |              | 4         | 4         |                       |       |          |  |
| Тема 10. Технічні  | 12                   |              | 6         | 6         |                       |       |          |  |

|  |            |  |            |            |  |  |  |  |
|--|------------|--|------------|------------|--|--|--|--|
| особливості стилю Contemporary   |            |  |            |            |  |  |  |  |
| Тема 11. Технічні особливості шкіл модерна (Contemporary)                          | 16         |  | 6          | 10         |  |  |  |  |
| Тема 12. Розігрів, як складова частина уроку Contemporary Dance ускладненого рівня | 16         |  | 6          | 10         |  |  |  |  |
| Тема 13. Музичний супровід уроку Contemporary                                      | 16         |  | 6          | 10         |  |  |  |  |
| <b>Всього годин за 5 семестр:</b>  | <b>68</b>  |  | <b>28</b>  | <b>40</b>  |  |  |  |  |
| <b>Змістовний модуль 2</b>   |            |  |            |            |  |  |  |  |
| Тема 14. Розігрів, як складова частина уроку Contemporary Dance ускладненого рівня | 12         |  | 6          | 6          |  |  |  |  |
| Тема 15. Трансформація рухів класичного екзерсису на заняттях модерн – джаз танцю  | 10         |  | 6          | 4          |  |  |  |  |
| Тема 16. Побудова уроку ускладненого рівня за школою М.Кеннінгема та Х. Лімона     | 20         |  | 10         | 10         |  |  |  |  |
| Тема 17. Особливості технічних прийомів М. Кеннінгема та Х.Лімона                  | 20         |  | 10         | 10         |  |  |  |  |
| Тема 18. Переміщення у просторі: крос  | 20         |  | 10         | 10         |  |  |  |  |
| <b>Всього годин за 5 семестр:</b>  | <b>82</b>  |  | <b>42</b>  | <b>40</b>  |  |  |  |  |
| <b>Всього годин</b>  | <b>150</b> |  | <b>70</b>  | <b>80</b>  |  |  |  |  |
| <b>Всього годин за семестри</b>  | <b>240</b> |  | <b>112</b> | <b>128</b> |  |  |  |  |

***Програма навчальної дисципліни  
3 курс.***

***Тема 1. Специфіка роботи на віртуозних рухах***

Виконавське мистецтво є запорукою успіху молодого артиста. На уроках віртуозної техніки студенти набувають навичку виконавської майстерності.

Оволодінню технічними прийомами та віртуозністю виконання складних елементів з: класичного танцю та сучасного танцю (contemporary, modern, jazz, jazz-modern).

Специфікою роботи віртуозних рухів є їх технічна складова, яка базується за певними критеріями які притаманні різним школам сучасного танцю.

## **Тема 2. Принципи побудови екзерсису біля станка (третього рівня складності)**

Побудова уроку біля станка третього рівня складності:

- Demi plie, Grand plie з releve та pirouettes
- Double battement tendu
- Battement tendu en tournant
- Battement tendu jete
- Battement tendu jete pointe
- Battement tendu pou batteries
- Rond de jamb par terre з en l'air та en tournant, gargouillade
- Double battement fondu
- Double battement frappe
- Adagio з developpe tombe, balance, ballote, battement divises en quatre

## **Тема 3. Методика вивчення та виконання adagi. (третього рівня складності)**

- Adagio, як виразний засіб класичного танцю

- Adagio у структурі уроку класичного танцю.

- Значення adagio в процесі занять по засвоєнню методики виконання рухів класичного танцю.

- Дидактичний принцип варіативності класичного танцю в учбовій комбінації ускладненої форми adagio.

- Основні рухи класичного танцю ускладненої форми adagio в екзерсисі біля станка.

- Варіативність рухів класичного танцю в учбовій комбінації ускладненої форми adagio в класичному екзерсисі на середині залу.

## **Тема 4. Основні принципи джазового танцю**

- **Поза колапсу** – тіло вільно і розслаблено, його вигини трохи перебільшуються, коліна зігнуті, торс і голова трохи нахилені вперед.
- **Ізоляція** – коли один центр ізолюється від інших.
- **Поліритмія** - кожна частина тіла, або кожен центр, має своє власне поле напруги і свій власний центр руху. При русі 2-х центрів одночасно ми говоримо про **біцентрію**, 3-х - **тріцентрію**, при русі всіх центрів - **Поліцентр**.
- **Поліритмія** -коли центри можуть рухатися не тільки в різних просторових напрямках, але і в різних ритмічних малюнках, метрично незалежних один від одного.
- **Мультиплікація** - означає, що єдиний рух розкладається на складові частини, фазує або мультиплікується.
- **Координація** - здійснюється двома способами: імпульсом, який дозволяє двом або декілька центрів знаходитися в одночасному русі, або



застосовується принцип управління, тобто центри включаються в рух послідовно.

- **Contraction и release**

**Тема 5. Розігрів на середині складності залу на уроках з модерн танцю ускладненого рівня**

Послідовність вправ та рухів розігрівання на середині залу. Способи розігрівання на середині залу : рухи та вправи з переміщенням ; вправи на місці ; вправи у партері.

Темп розігрівання .

Групи вправ розігрівання на середині залу та у партері:

- вправи з класичного танцю ;
- вправи на напруження та розслаблення;
- вправи для хребта;
- вправи стретч – характеру.

Методика побудови комбінацій розігрівання на середині залу та у партері Узгодження складності вправ з рівнем підготовки учнів.

**Тема 6. Екзерсис на середині зали ускладненого рівня**

Загальні ознаки і відмінності екзерсисів класичного і модерн-джаз танців. Різноманітність і варіативність використання елементів класичного екзерсису на уроках модерн-джаз танцю. Способи трансформації елементів і рухів класичного танцю в інших розділах уроку модерн-джаз танцю ( „ Кроки”, „Стрибки” , „Оберти” ).

**Тема 7. Рухи ізольованими центрами підвищеного рівня**

Ізоляція як принцип техніки рухів модерн-джаз танцю. Імпульс та керування ізольованими центрами. Аналіз імпульсної техніки. Керування окремими центрами із часовим проміжком. Досягнення свободи рухів ізольованими центрами методом поєднання рухів одного центра у комбінації: хрест, квадрат, коло, на півколо.

Вправи практичного виконання , для розвитку навичок поступової активізації різних центрів: рухи головою, види рухів та комбінації; рухи плечей: твіст, шейк плечей; рухи грудною клітиною; види рухів пелвісу (таз): hiplift, shimmi,jellyroll.

Побудова комбінацій за принципом «ланцюжок». Використання принципу керування імпульсом.

**Тема 8. Танцювальні комбінації або імпровізація**

Побудова танцювальної комбінації на матеріалі вивчених рухів ( принципи та стилістична забарвленість).Переміщення у просторі з використанням стрибків , обертів та різноманітних кроків. Використання різних рівнів , поворотів, напрямків та ракурсів , елементів віртуозної техніки.

Складання розгорнутих танцювальних комбінацій та етюдів.

Розвиток танцювальності, амплітуди та виразності виконання комбінації та етюду.

Набуття манери та стилістичної забарвленості виконання рухів комбінацій.

#### *4 курс.*

### ***Тема 9. Формування та розвиток напрямку Contemporary***

Існує багато шкіл і напрямів contemporary, що сильно відрізняються по техніці. Існує багато визначень сучасного танцю, що сильно відрізняються один від одного.

Сучасний танець означає подальший розвиток і синтез різної танцювальної і рухової техніки. Модерн, класика, акробатика, бойові мистецтва, контактна імпровізація, реліз, йога, експерименти з рухом, імпровізація з вивільненням тіла і ваги і інші напрями є базою для індивідуальних досліджень фізичних аспектів танцю і розвитку унікальної мови рухів, яка потім використовується як в хореографії, так і в імпровізації.

Цей напрям постійно видозмінюється, вбирає в себе все найцікавіше з інших, що вже сформувалися або тільки що винайдених стилів.

Фокусування уваги на внутрішніх процесах і діях тіла з'єднується з усвідомленням зовнішніх чинників - простору, ритму, динаміки і часу, це відбувається через уяву і тілесний досвід. Все це є основою для створення форм.

### ***Тема 10. Технічні особливості стилю Contemporary***

Навик регуляції напруги-розслаблення необхідних груп м'язів, в тому або іншому русі, є одним з базових моментів contemporary dance. Тому, даний прийом трансформується з вчення простого м'язового розслаблення, у вченні свідомого використання м'язового розслаблення і напруги. Отриманню цього навичку сприяє як мінімум два моменти:

А. усвідомлення відмінностей у функціях, які покликані виконувати хребет і м'язи (протистояння силі тяжіння – функція скелета, здійснення рухів - функція м'язів).

Б. свідоме регулювання напруги – розслаблення відповідних груп м'язів в русі.

### ***Тема 11. Технічні особливості шкіл модерна (Contemporary)***

Розпочинаючи з 50-х років ХХ століття, багато хореографів і педагогів танцю модерн (Contemporary) звернулись до досягнень класичного танцю, джазового та інших напрямів танцю.

В настоящий момент можна стверджувати, що у світі визнані тільки чотири техніки танцю модерн (Contemporary): техніка М. Грехем, техніка Х. Лімона (техніка Д.Хемфрі), техніка М. Кеннінгхем, техніка Л. Хортон.

В останнє десятиліття з'явились безліч самостійних технік, кожна з яких розроблена визначеними педагогом та має свої основні принципи та методичку вивчення. У Європі для них прийнята загальна назва Contemporary technique. Серед них можна зазначити такі як: «**Countertechnique**» розроблену Лнук Ван

Дайк, **техніка «Axis Syllabus»** створену Фреєм Фаустом та **техніка «Flying Low»** розроблена Девіда Замбрано.

Існують також **психофізіологічні техніки** основані на осмисленій роботі з тілом та рухом. До таких технік можна віднести: **«Kleokinesis»** розроблену Мейбел Тод та розвинутою її учнями Лулу Свейгард, Барбарой Кларк та **«Relising»** – метод звільнення, створеній Джоан Скіннер.

**«Самотичні» техніки** засновані на глибокому розумінні анатомії, фізіології, біомеханіці, усвідомленні свого тіла та спостереженню за ним. Це такі техніки, як: **техніка Александра, Фельденкрайса**, підхід **«Body – Mind Centering»** розроблену Бонни Коєн. На них засновані практично всі техніки реліза.

**Тема 12. Розігрів, як складова частина уроку Contemporary Dance ускладненого рівня**

**Вивчити такі вправи як:**

1. Засвоїти вправи на розвиток рухливості хребта ускладненого рівня:
  - спіралі з вигинання торса та нахилами;
  - вправи на напруження та розслаблення;
  - вправи для розігрівання хребта.
2. ; Засвоїти та законспектувати розігриви шкіл Contemporary Dance,

таких як:

- М. Кеннінгем
- М. Грехем;
- Х. Лімон;
- Л. Хортон;
- Е. Хоукінс.

**Тема 13. Музичний супровід уроку Contemporary**

Музика є невід'ємною частиною уроку Contemporary Dance, але є випадки коли музика взагалі не використовується в уроці. Так в уроці М. Кеннінгема музичний супровід не використовується, а іноді використовується тільки барабанний ритм. Це визвано певним відношенням до музики та способів поєднання її з музикою. здебільшого такий підхід являється оправданим, оскільки виконавець сконцентрований на внутрішній роботі м'язів та технеції їх виконання.

В уроці також може бути використана не квадратна музика, така як: 4/4 або 5/4, в поєднанні 2 такти по 6/8 та 2 такти по 4/4. Таке поєднання музики залежить від складності матеріалу

1. Засвоїти музичні напрямки які використовуються на уроці Contemporary Dance.

2. Скласти комбінацію використовуючи матеріал з уроку «Поглиблене вивчення Contemporary» зі зміною музичного ритму 3/4 та 2/4, 4/4 та 6/8.

та направлене на розвиток музичності.

**Тема 14. Розігрів, як складова частина уроку Contemporary Dance ускладненого рівня**

У розділі уроку Contemporary «Розігрів» основною задачею являється приведення у «робочій» стан м'язи тіла танцюриста. Навіть в класичному танці

багато педагогів варіюють початок уроку. В уроці Contemporary можливостей розігріву набагато більше.

По – перше, він відрізняється за містом виконання і може бути:

1. Біля станка (Х. Лімон);
2. На середині класу (М. Кеннінгем, М. Грехем, Х. Лімон, Л. Хортон);
3. У партері (Х. Лімон, М. Грехем, Л. Хортон).

По – друге, він відрізняється за динамікою виконання, можливе поєднання виконуваних у швидкому темпі рухів. Але основною задачею являється послідовність розігріву:

1. Стопи та ахілєсєве сухожилля;
2. Колінний суглоб та підколінні зв'язки;
3. Тазоберцевий суглоб та м'язи паху;
4. М'язи спини та тулубу.

Групи рухів у «Розігріві»:

- a. Рухи запозичені з уроку класичного танцю;
- b. Рухи для розігріву та рухливості хребта;
- c. Вправи stretch – характеру (розтяжки);
- d. Вправи свінгового характеру для розслаблення хребта та суглобів.

### ***Тема 15. Трансформація рухів класичного екзерсису на заняттях модерн – джаз танцю***

Загальні ознаки і відмінності екзерсисів класичного і модерн-джаз танців.Різноманітність і варіативність використання елементів класичного екзерсису на уроках модерн-джаз танцю. Способи трансформації елементів і рухів класичного танцю в інших розділах уроку модерн-джаз танцю ( „ Кроки”, „Стрибки” , „Оберти” ).

Трансформація елементів класичного екзерсису:

Позиції ніг : Аут-позиція - позиції ніг , що аналогічні класичним позиціям.

Ін - позиція - використовується 1 та 2 закриті позиції ніг .

Паралельні позиції ніг - використовуються позиції ніг по школі Г.Джордано.

Позиції рук: використання позицій рук , аналогічних класичним позиціям рук; використання press-position, jerk-position як специфічних позицій

модерн-джаз танцю; положення рук, що не є позиціями V-положення, А-Б-В-положення; положення кiстi руки flex, jazz-hand .

demi та grand plie: виконується по паралельним позиціям ніг; зміна динаміки виконання; з'єднання з plie-releve .

battement tendu, battement jete: виконується по паралельним позиціям; переведення з паралельного до розгорнутого положення; виконання з скороченою стопою (flex);використання brash.

Rond de jambe par terre: виконання по паралельним позиціям; виконання внутрішньою та зовнішньою стороною стопи; приєднання присіду, підйом ноги, скорочення стопи.

Battement fondu, battement frappe: виконується по паралельним позиціям; з скороченою стопою; варіант народно-сценічного танцю.

Battement developpe, battement releve lent: виконується по паралельним позиціям ніг; виконується в сполученні з скороченою стопою.

Grand battement: виконується з підйомом п'ятки під час кидка робочої ноги; по паралельним позиціям ніг; з скороченою стопою.

### ***Тема 16. Побудова уроку ускладненого рівня за школою М.Кеннінгема та Х. Лімона***

Розглядаючи розвиток той чи іншої школи Contemporary Dance, які в своїх пошуках спиралися на досягнення старшого покоління і в процесі цього виникали різні техніки, рухи, а потім і школи.

Так одними із законодавців нових пошуків та тенденцій у сучасні хореографії поряд з іншими стали Х. Лімон та М.Кеннінгем вихованці різних шкіл, та часі. Перший був вихованцем школи Доріс Хемфрі та Чарльза Вейдмена. Завдяки вислову Д. Хемфрі: «Моя внутрішня техніка закладається у втраті рівноваги та повернення до неї». Отже основною технічною особливістю техніки Х. Лімона стало – Fall and Recovery. В уроці з початку використовуються вправи біля станка, а потім по досягненні необхідної якості переноситься на середину класу. Але послідовники Хосе відмовились від цієї частини уроку.

Другим винохідцем на законодавцем танцювального стилю став М. Кеннінгем вихованець трупи Мері Вігман основною направленістю було зв'язок душі та тіла отже рух повинен виражати «Внутрішнє Я». Але в своїх пошуках Кеннінгем не спирається на риси Вігман. Він почав використовувати у своїй хореографії «метод випадковості» (вирішуючи, яку структуру танцю вибрати за допомогою жеребкування, - наприклад гральних костей). У своїй хореографії почав використовувати комп'ютер, а саме програму «LifeForms» («Життєві форми»). В уроці відсутній партер, станок, всі вправи використовуються на середині класу.

1. Удосконалити вправи на рухливість хребта з кроками на місті, бігом та стрибками ускладненого рівня за М.Кеннінгеммом:

- повороті;
- Twist;
- спіралі;
- сручування тулубу;
- Curve;
- Loy back;
- Grand jete;
- Sissone ouverte

2. Оволодіти термінологією Contemporary Dance

3. Засвоїти основні риси притаманні техніки Х. Лімона

4. Засвоїти та відпрацювати комбінацію з уроку з музичним супроводом на 4/4, 5/4; та фразами з різним ритмом на 2 такти 6/8 та 2 такти по 4/4.

### ***Тема 17. Особливості технічних прийомів М. Кеннінгема та Х.Лімона***

Особливість – це те що вирізняє ту чи іншу техніку одну від одної. Саме технічні прийоми та принципи виконання рухів роблять техніку індивідуальною. Так у техніки Х.Лімона використовуються такі прийоми як:

вирівнювання, послідовність, опозиція, потенціальна та кінетична енергія, падіння, відновлення, відображення, зависання. Саме використання цих прийомів дозволяє досягнути тих якостей руху, які відрізняють стиль Х. Лімона – природністю та свободою.

Техніку Кеннінгема характеризують як балетну, тому його технічні прийоми схожі з балетними, але є відмінності: однакова навантаження на роботу ніг з одночасною роботою над рухом корпусу. Найхарактернішою рисою, яка притаманна саме Кеннінгема так це те, що в уроці відсутня музика.

1. Засвоїти послідовність вправ:

- вирівнювання,
- послідовність,
- опозиція,
- потенціальна та кінетична енергія,
- падіння,
- відновлення,
- відображення,
- зависання.

2. Виконати вправи з розділу уроку «Розігрів» та «Cross» за М. Кеннінгемом

3. Виконати маленькі та трампліні стрибки за двома техніками.

### ***Тема 18. Переміщення у просторі: крос***

«CROSS» як заключна частина заняття модерн-джаз танцю. Завдання розділу уроку: розвиток танцювальності, набуття відчуття стилю та манери , розвиток координації.

Види рухів розділу «Cross» : кроки, оберти, стрибки.

Основні групи кроків у модерн-джаз танці. Вивчення кроків у модерн-джаз манері. Flatstep, tapstep, camelwalk, spiderwalk, sugarleg– кроки групи «примітиву» , техніка їх виконання.

Комбінації з кроків. Поєднання кроків з обертами. Виконання комбінацій у повільному темпі на початковому рівні. Прискорення темпу та збільшення амплітуди виконання рухів. Пов'язуючи кроки. Комбінації кроків з рухами ізольованими центрами.

## **Модуль 1.**

### ***Тематика практичних занять***

| Номер і назва теми дисципліни  | Номер і назва теми практичних занять   | Кількість годин |
|--|--|-----------------|
| Тема 1. Специфіка роботи на віртуозних рухах   | 1. Специфіка та прийоми використання засвоєного матеріалу для уроку методика викладання віртуозних рухів<br>2. Побудова екзерсису: методичні рекомендації у побудові екзерсису біля станка | 2               |
| Тема 2. Принципи побудови екзерсису біля станка ( <i>третього рівня складності</i> ) | 1. Вивчити методику побудови екзерсису для ускладненого рівня  | 2               |
|  | 2. Вивчити методику виконання:<br>- demiplie, grandplieno I, II, IV, V п.  | 2               |
|  | 3. Вивчити методику виконання:<br>- Battementtendujeteиз V п.;<br>- Flic-flac  | 2               |
|  | 4. Вивчити методику виконання:<br>- Demironddejambeparterre (endehors, endedans);<br>- Battementfondu;<br>- Battementfondu releve  | 2               |
|  | 5. Вивчити методику виконання:<br>- Battement developpe<br>- Battement divise en quarts  | 2               |
|  | 6. Вивчити методику виконання:<br>- battements frappe;<br>- rond de jamb enl'air;  | 2               |
|  | 7. Вивчити методику виконання:<br>- adagioна 90;<br>- grand battements jete з V п.;<br>- grand rind de jambe jete  | 2               |
| Тема 3. Методика виконання adagio. ( <i>третього рівня складності</i> )              | 8. Значення adagio в процесі занять по засвоєнню методики виконання рухів класичного танцю.  | 2               |
|  | 9. Дидактичний принцип варіативності класичного танцю в учбовій комбінації ускладненої форми adagio.   | 2               |
|  | 10. Основні рухи класичного танцю ускладненої форми adagio в екзерсисі біля станка.<br>- Temp releve par terre en dehors, en dedans;   | 4               |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Battement releve lent на 45, 90;</li> <li>- Battement developpe на releve ;</li> <li>- Пози croisee</li> <li>- Пози efface</li> <li>- Пози grand ecarte</li> <li>- Arabesque</li> </ul>   |   |
| Тема 4. Основні принципи джазового танцю  | <p>11. Вивчити принципи рухів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза колапсу</li> <li>- Ізоляція</li> <li>- Поліритмія</li> <li>- Поліритмія</li> <li>- Мультиплікація</li> <li>- Координація у комбінаціях на уроці</li> <li>- Contraction и release</li> </ul>   | 2 |
| Тема 5. Розігрів на середі складності залу на уроці з модерн танцю ускладненого рівня | <p>14. вивчити методіку розігрівання на середині залу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спіралі та вигинання торса , нахилання; - вправи на напруження та розслаблення ;</li> <li>- вправи для розігрівання хребта ;</li> <li>- вправи ступнею та гомілкоstopом у напруженому та вільному стані ;</li> </ul> | 4 |
|   | <p>15. вивчити техніку виконання рухів у партері:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рухи у партері : нахили , повороти , вигинання торса;</li> <li>- вправи стретч-характеру ;</li> <li>- вправи для розігрівання ступні та гомілкоstopного суглобу.</li> </ul>   | 2 |
| Тема 6. Екзерсис на середині зали ускладненого рівня складності                       | <p>16. Вивчити способи трансформації елементів і рухів класичного танцю в інших розділах уроку модерн-джаз танцю („ Кроки”, „Стрибки” , „Оберти” ).</p>  | 2 |
|   | <p>17. вивчити танцювальні комбінації:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demi plie grand plie</li> <li>- Batmantendu – jete з координацією рук</li> </ul>   | 4 |
|   | <p>18. вивчити танцювальні комбінації:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rondejambparter</li> <li>- Batmantfondu</li> </ul>   | 2 |
|   | <p>19. вивчити танцювальні комбінації:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adajio</li> </ul>  | 2 |



|  | - Grandbattemantjete   |   |
|--|--|---|
| Тема 7. Рухи ізольованими центрами підвищеного рівня | 20. Вивчити техніку виконання найбільш поширених комбінацій:<br>- хрест свінгові півколо;<br>- sundari хрест;<br>- квадрат sundari ,<br>- sundari коло;<br>- коло sundari діагональне;   | 2 |
|  | 21. Вивчити види рухів пелвісу як ізоляційного центру:<br>- рух вперед-назад;<br>- зі сторони в сторону;<br>- hiplift- піднімання стегна вгору;  | 2 |
|  | 22. Вивчити техніку виконання:<br>- himmijellyroll   | 2 |
|  | 23. Вивчити техніку виконання найбільш поширених комбінацій:<br>- хрест- через thrust – поштовх та повільне зжимання contraction;<br>- квадрат - діагональний хрест;<br>- півколо ;<br>- «вісімка»;<br>- коло - півколо одним стегном. | 2 |
|  | 24. Вивчити техніку виконання вправ ногами:<br>- flex, point,<br>- рухів ступнею та гомілкостопом у напруженому та вільному стані  | 2 |
|  | 25. Вивчити виконання рухів та їх комбінувань:<br>- cathstep;<br>- prance,<br>- kicrilayout;<br>- attitude.  | 2 |

|   |  |          |
|---|--|----------|
| <p>Тема 8. Танцювальні комбінації або імпровізація</p>                                    | <p>26. Вивчити танцювальні комбінації на матеріалі вивчених рухів (принципи та стилістична забарвленість).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переміщення у просторі з використанням стрибків ,</li> <li>- обертів та різноманітних кроків.</li> <li>- Використання різних рівнів ,</li> <li>- поворотів,</li> <li>- напрямків та ракурсів ,</li> <li>- елементів віртуозної техніки.</li> </ul> | <p>4</p> |
| <p>Тема 9. Формування та розвиток напрямку Contemporary</p>                               | <p>27. Фокусування уваги на внутрішніх процесах і діях тіла з'єднується з усвідомленням зовнішніх чинників - простору, ритму, динаміки і часу, це відбувається через уяву і тілесний досвід.</p>   | <p>2</p> |
| <p>Тема 10. Технічні особливості стилю Contemporary</p>                                   | <p>28. Вивчити відмінності у функціях, які покликані виконувати хребет і м'язи (протистояння силі тяжіння – функція скелета, здійснення рухів - функція м'язів).<br/>Вивчити регулювання напруги – розслаблення відповідних груп м'язів в русі.</p>  | <p>4</p> |
| <p>Тема 11. Технічні особливості шкіл модерна (Contemporary)</p>                          | <p>29. Вивчити Школи Contemporary особливості та техніки.<br/>Психофізіологічні техніки.<br/>«Самотичні» техніки</p>   | <p>2</p> |
| <p>Тема 12. Розігрів, як складова частина уроку Contemporary Dance ускладненого рівня</p> | <p>30. Вивчити вправи на розвиток рухливості хребта ускладненого рівня:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спіралі з вигинання торса та нахилами;</li> <li>- вправи на напруження та розслаблення;</li> <li>- вправи для розігрівання хребта.</li> </ul>   | <p>2</p> |
|   | <p>31. Вивчити та законспектувати розігриви шкіл Contemporary Dance, таких як:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- М. Кеннінгем</li> <li>- М. Грехем;</li> </ul>  | <p>2</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | 32. Вивчити та законспектувати розігрів шкіль Contemporary Dance, таких як:<br>- Х. Лімон;<br>- Л. Хортон;   | 2 |
|  | 33. Вивчити та законспектувати розігрів шкіль Contemporary Dance, таких як:<br>- Е. Хоукінс.   | 2 |
| Тема 13. Музичний супровід уроку Contemporary                                      | 34. Вивчити музичні напрямки які використовуються на уроці Contemporary Dance.   | 4 |
|  | 35. Вивчити комбінацію використовуючи матеріал з уроку «Поглиблене вивчення Contemporary» зі зміною музичного ритму 3/4 та 2/4, 4/4 та 6/8 направлене на розвиток музичності.  | 6 |
| Тема 14. Розігрів, як складова частина уроку Contemporary Dance ускладненого рівня | 36. Вивчити Contemporary «Розігрів» основною задачею являється приведення у «робочій» стан м'язи тіла танцюриста. Навіть в класичному танці багато педагогів варіюють початок уроку  | 2 |
| Тема 15. Трансформація рухів класичного екзерсису на заняттях модерн – джаз танцю  | 37. Вивчити трансформацію рухів з класичного танцю в модерн-джаз:<br>- Позиції рук<br>- Позиції ніг<br>- demi та grand plie<br>- battement tendu ,<br>- battement tje<br>- Rond de jambe par terre<br>- Battement fond<br>- battement frappe<br>- Battement developpe<br>- battement releve lent<br>- Grand battemen | 2 |

|  |   |   |
|--|---|---|
| Тема 16. Побудова уроку ускладненого рівня за школою М.Кеннінгема та Х. Лімона | 38.Вивчити вправи на рухливість хребта з кроками на місті, бігом та стрибками ускладненого рівня за М.Кеннінгеммом:<br>- повороті;<br>- Twist;<br>- спіралі;<br>- сручування тулубу;<br>- Curve;<br>- Loy back;<br>- Grand jete;<br>- Sissone ouverte | 4 |
|  | 39.Вивчити термінологією Contemporary Dance   | 2 |
|  | 40.Вивчити основні риси притаманні техніки Х. Лімона  | 2 |
|  | 41.Вивчити та відпрацювати комбінацію з уроку з музичним супроводом на 4/4, 5/4; та фразами з різним ритмом на 2 такти 6/8 та 2 такти по 4/4  | 2 |
| Тема 17. Особливості технічних прийомів М.Кеннінгема та Х.Лімона               | 42.Вивчити послідовність вправ:<br>- вирівнювання,<br>- послідовність,<br>- опозиція,<br>- потенціальна та кінетична енергія,<br>- падіння,<br>- відновлення,<br>- відображення,<br>- зависання.  | 4 |
|  | 43.Вивчити вправи з розділу уроку «Розігрів» та «Cross» за М. Кеннінгемом   | 4 |
|  | 44.Вивчити маленькі та трампліні стрибки за двома техніками   | 2 |
| Тема 18. Переміщення у просторі: крос  | 45.Вивчити техніку виконання найпоширеніших видів кроків з групи «примітиву».   | 2 |

|         |   |     |
|---------|---|-----|
|         | 46. Вивчити кроки в чистому виді і кроків в манері модерн-джазу: різко поступовий темп руху; опозиція при координації; свінгові рухи; прості кроки на пів пальцях; в присіді ; зі зміною напрямку руху; з поворотами; | 2   |
|         | 47. Вивчити координацію ізольованими центрами   | 2   |
|         | 48. Вивчити комбінації кроків: flat step "cha-cha-cha" walk's; latin walrI camel walr.  | 2   |
|         | 49. Вивчити виконання допоміжних кроків - chasse; pas de boure, glissade; degage та їх варіанти   | 2   |
| Всього: |   | 112 |

### *Завдання для самостійної роботи студентів*

| Номер і назва теми дисципліни  | Номер і назва теми практичних занять   | Кількість годин |
|--|--|-----------------|
| Тема 1. Специфіка роботи на віртуозних рухах   | 1. Специфіка та прийоми використання засвоєного матеріалу для уроку методика викладання віртуозних рухів<br>2. Побудова екзерсису: методичні рекомендації у побудові екзерсису біля станка | 4               |
| Тема 2. Принципи побудови екзерсису біля станка ( <i>третього рівня складності</i> ) | 3. опанувати методику побудови екзерсису ускладненого рівня  | 2               |
|  | 4. запам'ятати методику виконання:<br>- demi plie, grand plie I, II, IV, V п.  | 2               |
|  | 5. засвоїти методику виконання:<br>- Battement tendu jete з V п.;<br>- Flic-flac   | 2               |
|  | 6. засвоїти методику виконання:<br>- Demi rond de jambe par terre (en dehors, en dedans);<br>- Battement fondu;<br>- Battement fondu releve  | 2               |
|  | 7. засвоїти методику виконання:<br>- Battement developpe   | 2               |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | - Battement divise en quarts  |   |
|  | 8. засвоїти методику виконання:<br>- battements frappe;<br>- rond de jamb enl'air;  | 2 |
|  | 9. засвоїти методику виконання:<br>- adagioна 90;<br>- grand battements jete з V п.;<br>- grand rind de jambe jete  | 2 |
| Тема 3. Методика та методи виконання adagio. (третього рівня складності)               | 10.Значення adagio в процесі занять по засвоєнню методики виконання рухів класичного танцю.   | 2 |
|  | 11.засвоїти дидактичний принцип варіативності класичного танцю в учбовій комбінації ускладненої форми adagio.   | 2 |
|  | 12.засвоїти основні рухи класичного танцю ускладненої форми adagio в екзерсисі біля станка.<br>- Temps releve par terre en dehors, en dedans;<br>- Battement releve lent на 45, 90;<br>- Battement developpe на releve ;<br>- Пози croisee<br>- Пози efface<br>- Пози grand ecarte<br>- Arabesque | 2 |
| Тема 4. Основні принципи джазового танцю   | 13.засвоїти принципи рухів:<br>- Поза колапсу<br>- Ізоляція<br>- Поліритмія<br>- Поліритмія<br>- Мультиплікація<br>- Координація у комбінаціях на уроці<br>- Contraction и release  | 6 |
| Тема 5. Розігрів на середі складності залу на уроках з модерн танцю ускладненого рівня | 14. засвоїти методику розігрівання на середині залу:<br>- спіралі та вигинання торса , нахилання; - вправи на напруження та розслаблення ;<br>- вправи для розігрівання хребта ;<br>- вправи ступнею та гомілкоstopом у напруженому та вільному стані ;   | 4 |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | 15. засвоїти техніку виконання рухів у партері:<br>- рухи у партері : нахили , повороти , вигинання торса;<br>- вправи стретч-характеру ;<br>- вправи для розігрівання ступні та гомілкостопного суглобу.                              | 2 |
| Тема 6. Екзерсис на середені зали ускладненого рівня складності | 16. засвоїти способи трансформації елементів і рухів класичного танцю в інших розділах уроку модерн-джаз танцю („ Кроки”, „Стрибки” , „Оберти” ).  | 2 |
|   | 17. засвоїти танцювальні комбінації:<br>- Demi plie grand plie<br>- Batmant tendu – jete з координацією рук  | 2 |
|   | 18. засвоїти танцювальні комбінації:<br>- Rondejambparter<br>- Battement fondu   | 2 |
|   | 19. засвоїти танцювальні комбінації:<br>- Adajio<br>- Grand battement jete   | 2 |
| Тема 7. Рухи ізольованими центрами підвищеного рівня            | 20.засвоїти техніку виконання найбільш поширених комбінацій:<br>- хрест свінгові півколо;<br>- sundari хрест;<br>- квадрат sundari ,<br>- sundari коло;<br>- коло sundari діагональне;   | 2 |
|   | 21.засвоїти види рухів пелвісу як ізоляційного центру:<br>- рух вперед-назад;<br>- зі сторони в сторону;<br>- hiplift- піднімання стегна вгору;  | 2 |
|   | 22.засвоїти техніку виконання:<br>- himmi jellyroll  | 2 |
|   | 23.засвоїти техніку виконання найбільш поширених комбінацій:<br>- хрест- через thrust – поштовх та повільне зжимання contraction;<br>- квадрат - діагональний хрест;<br>- півколо ;<br>- «вісімка»;<br>- коло - півколо одним стегном. | 2 |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>24.засвоїти техніку виконання вправ ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flex, point,</li> <li>- рухів ступнею та гомілкостопом у напруженому та вільному стані</li> </ul>  | 2 |
|   | <p>25.засвоїти виконання рухів та їх комбінувань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cath step;</li> <li>- prance,</li> <li>- kick lay out;</li> <li>- attitude.</li> </ul>  | 2 |
| Тема 8. Танцювальні комбінації або імпровізація           | <p>26.засвоїти танцювальні комбінації на матеріалі вивчених рухів (принципи та стилістична забарвленість).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переміщення у просторі з використанням стрибків ,</li> <li>- обертів та різноманітних кроків.</li> <li>- Використання різних рівнів ,</li> <li>- поворотів,</li> <li>- напрямків та ракурсів ,</li> <li>- елементів віртуозної техніки.</li> </ul> | 4 |
| Тема 9. Формування та розвиток напрямку Contemporary      | <p>27.засвоїти фокусування уваги на внутрішніх процесах і діях тіла з'єднується з усвідомленням зовнішніх чинників - простору, ритму, динаміки і часу, це відбувається через уяву і тілесний досвід.</p>   | 4 |
| Тема 10. Технічні особливості стилю Contemporary          | <p>28.засвоїти відмінності у функціях, які покликані виконувати хребет і м'язи (протистояння силі тяжіння – функція скелета, здійснення рухів - функція м'язів).<br/>Вивчити регулювання напруги – розслаблення відповідних груп м'язів в русі.</p>  | 6 |
| Тема 11. Технічні особливості шкіл модерна (Contemporary) | <p>29. Вивчити Школи Contemporary особливості та техніки.<br/>Психофізіологічні техніки.<br/>«Самотичні» техніки</p>   | 6 |



|  |   |   |
|--|---|---|
| Тема 12. Розігрів, як складова частина уроку Contemporary Dance ускладненого рівня | 30. Вивчити вправи на розвиток рухливості хребта ускладненого рівня:<br>а. спіралі з вигинання торса та нахилами;<br>б. вправи на напруження та розслаблення;<br>с. вправи для розігрівання хребта. | 2 |
|  | 31. Вивчити та законспектувати розігриви шкіл Contemporary Dance, таких як:<br>а. М. Кеннінгем<br>б. М. Грехем;   | 4 |
|  | 32. Вивчити та законспектувати розігриви шкіл Contemporary Dance, таких як:<br>а. Х. Лімон;<br>б. Л. Хортон;  | 2 |
|  | 33. Вивчити та законспектувати розігриви шкіл Contemporary Dance, таких як:<br>а. Е. Хоукінс.   | 2 |
| Тема 13. Музичний супровід уроку Contemporary                                      | 34. Вивчити музичні напрямки які використовуються на уроці Contemporary Dance.  | 2 |
|  | 35. Вивчити комбінацію використовуючи матеріал з уроку «Поглиблене вивчення Contemporary» зі зміною музичного ритму 3/4 та 2/4, 4/4 та 6/8 направлене на розвиток музичності.                       | 4 |
| Тема 14. Розігрів, як складова частина уроку Contemporary Dance ускладненого рівня | 36. Вивчити Contemporary «Розігрів» основною задачею являється приведення у «робочій» стан м'язи тіла танцюриста. Навіть в класичному танці багато педагогів варіюють початок уроку                 | 4 |
| Тема 15. Трансформація рухів класичного екзерсису на заняттях модерн – джаз танцю  | 37. засвоїти трансформацію рухів з класичного танцю в модерн-джаз:<br>- Позиції рук<br>- Позиції ніг<br>- demi та grand plie<br>- battement tendu ,<br>- battement jete                             | 4 |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rond de jambe par terre</li> <li>- Battement fond</li> <li>- battement frappe</li> <li>- Battement developpe</li> <li>- battement releve lent</li> <li>- Grand battement</li> </ul>                                   |   |
| Тема 16. Побудова уроку ускладненого рівня за школою М.Кеннінгема та Х. Лімона | 38.засвоїти вправи на рухливість хребта з кроками на місті, бігом та стрибками ускладненого рівня за М.Кеннінгеммом:<br>a. повороті;<br>b. Twist;<br>c. спіралі;<br>d. сручування тулубу;<br>e. Curve;<br>f. Loy back;<br>g. Grand jete;<br>h. Sissone ouverte | 4 |
|  | 39.засвоїти термінологією Contemporary Dance   | 2 |
|  | 40.засвоїти основні риси притаманні техніки Х. Лімона  | 2 |
|  | 41.засвоїти та відпрацювати комбінацію з уроку з музичним супроводом на 4/4, 5/4; та фразами з різним ритмом на 2 такти 6/8 та 2 такти по 4/4  | 2 |
| Тема 17. Особливості технічних прийомів М.Кеннінгема та Х.Лімона               | 42.засвоїти послідовність вправ:<br>a. вирівнювання,<br>b. послідовність,<br>c. опозиція,<br>d. потенціальна та кінетична енергія,<br>e. падіння,<br>f. відновлення,<br>g. відображення,<br>h. зависання.  | 4 |
|  | 43.засвоїти вправи з розділу уроку «Розігрів» та «Cross» за М. Кеннінгемом   | 2 |
|  | 44.В засвоїти маленькі та трампліні стрибки за двома техніками   | 2 |

|                                       |   |     |
|---------------------------------------|---|-----|
| Тема 18. Переміщення у просторі: крос | 45.засвоїти техніку виконання найпоширеніших видів кроків з групи «примітиву».  | 2   |
|                                       | 46.засвоїти кроки в чистому виді і кроків в манері модерн-джазу: різко поступовий темп руху; опозиція при координації; свінгові рухи; прості кроки на пів пальцях; в присіді ; зі зміною напрямку руху; з поворотами; | 2   |
|                                       | 47. засвоїти координацію ізольованими центрами  | 2   |
|                                       | 48.засвоїти комбінації кроків: flat step "cha-cha-cha"walk"s; latin walk camel walk.  | 2   |
|                                       | 49.засвоїти виконання допоміжних кроків - chasse; pas de boure, glissade; degage та їх варіанти   | 2   |
| Всього:                               |   | 128 |

**Очікувані результати навчання з дисципліни:** застосування теоретичних знань та практичних умінь по проведенню уроку з методики викладання віртуозних для розв'язання конкретних задач у сфері хореографії та танцювальних видів спорту та організації реалізації у відповідній сфері проектів інноваційного характеру завдяки:

**знанням:** науково-теоретичної спадщини майстрів, основний понятійний термінологічний апарат, теоретичні основи методики виконання рухів класичного танцю, сучасного танцю методику складання танцювальних комбінацій (від простих навчальних до розгорнутих танцювальних), принципи музикального оформлення уроку методика викладання віртуозних рухів.

**умінням:** застосовувати отримані знання у самостійній педагогічній і виконавській діяльності, створювати навчальні і танцювальні комбінації і композиції на основі класичного танцю та сучасного танців, здійснювати підбір музичного матеріалу для навчального процесу, використовувати навчальну, навчально-методичну та іншу літературу в професійній діяльності.

Перелік програмних результатів навчання, яких досягають під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Методика викладання віртуозних рухів» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 024 Хореографія

| Шифр  | Програмні результати навчання  |
|-------|--|
| ПРН 3 | Вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань. |

|        |  |
|--------|--|
| ПРН 4  | Володіти іноземною мовою в обсязі, необхідному для спілкування в соціально-побутовій та професійній сферах.  |
| ПРН 5  | Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.                             |
| ПРН 7  | Знати і розуміти історію мистецтв на рівні, необхідному для застосування виражально-зображальних засобів відповідно до стилю, виду, жанру хореографічного проєкту.       |
| ПРН 8  | Розуміти хореографію як мистецький феномен, розрізняти основні тенденції її розвитку, класифікувати види, напрями, стилі хореографії.                                    |
| ПРН 9  | Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.  |
| ПРН 10 | Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності.   |
| ПРН 11 | Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом. |
| ПРН 12 | Відшукувати необхідну інформацію, критично аналізувати і творчо переосмислювати її та застосовувати в процесі виробничої діяльності.                                     |
| ПРН 13 | Розуміти і вміти застосовувати на практиці сучасні стратегії збереження та примноження культурної спадщини у сфері хореографічного мистецтва.                            |
| ПРН 14 | Володіти принципами створення хореографічного твору, реалізуючи практичне втілення творчого задуму відповідно до особистісних якостей автора                             |
| ПРН 15 | Мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін.  |
| ПРН 16 | Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.  |
| ПРН 17 | Мати навички викладання фахових дисциплін, створення необхідного методичного забезпечення і підтримки навчання здобувачів освіти.  |
| ПРН 18 | Знаходити оптимальні підходи до формування і розвитку творчої особистості.   |
| ПРН 19 | Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу   |
| ПРН 20 | Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у фестивалях і конкурсах.  |

## Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни

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

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних заняттях 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. Специфіка роботи на віртуозних рухах  | Експрес-контроль.<br>Практичний показ | 10                      |
| Тема 2. Принципи побудови екзерсису біля станка ( <i>третього рівня складності</i> )        | Експрес-контроль<br>Практичний показ  | 10                      |
| Тема 3. Методика вивчення та виконання <i>adagio</i> . ( <i>третього рівня складності</i> ) | Експрес-контроль<br>Практичний показ  | 10                      |
| Тема 4. Основні принципи джазового танцю  | Експрес-контроль<br>Практичний показ  | 20                      |
| Тема 5. Розігрів на середній складності залу на уроках з модерн танцю ускладненого рівня    | Експрес-контроль<br>Практичний показ  | 10                      |
| Тема 6. Екзерсис на середині зали ускладненого рівня  | Експрес-контроль<br>Практичний показ  | 10                      |
| Тема 7. Рухи ізольованими центрами підвищеного рівня  | Експрес-контроль<br>Практичний показ  | 20                      |
| Тема 8. Танцювальні комбінації або імпровізація   | Експрес-контроль<br>Практичний показ  | 10                      |
|   | <b>Всього:</b>                        | <b>100</b>              |
| Тема 9. Формування та розвиток напрямку Contemporary  | Експрес-контроль<br>Практичний показ  | 10                      |
| Тема 10. Технічні особливості стилю Contemporary  | Експрес-контроль.<br>Практичний показ | 10                      |
| Тема 11. Технічні особливості шкіл модерн (Contemporary)                                    | Експрес-контроль<br>Практичний показ  | 10                      |
| Тема 12. Розігрів, як складова частина уроку Contemporary Dance ускладненого рівня          | Експрес-контроль<br>Практичний показ  | 10                      |
| Тема 13. Музичний супровід уроку Contemporary   | Експрес-контроль<br>Практичний показ  | 10                      |
| Тема 14. Розігрів, як складова частина уроку Contemporary Dance ускладненого рівня          | Експрес-контроль<br>Практичний показ  | 10                      |
| Тема 15. Трансформація рухів класичного екзерсису на заняттях модерн – джаз танцю           | Експрес-контроль<br>Практичний показ  | 10                      |

|  |                                      |            |
|--|--------------------------------------|------------|
| Тема 16. Побудова уроку ускладненого рівня за школою М.Кеннінгема та Х. Лімона | Експрес-контроль<br>Практичний показ | 10         |
| Тема 17. Особливості технічних прийомів М. Кеннінгема та Х.Лімона              | Експрес-контроль<br>Практичний показ | 10         |
| Тема 18. Переміщення у просторі: крос  | Експрес-контроль<br>Практичний показ | 10         |
|  | <b>Всього:</b>                       | <b>100</b> |

Науково-педагогічний працівник під час завершення уроку з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами подальших практичних занять, 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 34 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.

### Рекомендовані джерела інформації:

#### Основна література:

1. Васіна Н. А. Танцювальні мініатюри у різних видах хореографії. *Тенденції розвитку хореографічних дисциплін у вищих мистецьких навчальних закладах* : збірник матеріалів Всеукр. наук.-практич. конф., м. Київ, 11-12 квіт. 2014 р. Київ, 2014. С. 30–33.
2. Голдріч О. Хореографія. Основи хореографічного мистецтва. Основи композиції танцю. Львів : Край, 2003. 158 с.
3. Рехвіашвілі А. Ю., Білаш О. С. Мистецтво балетмейстера : навч. посіб. Київ : КНУКіМ, 2017. 152 с.
4. Хоцяновська Л. Ф. Імровізація як засіб розвитку творчих здібностей на уроках з мистецтва балетмейстера. *Культура України. Серія «Мистецтвознавство»*. 2018. Вип. 59. С. 240–245.
5. Хоцяновська Л. Ф. Сучасне хореографічне мистецтво України в контексті світових культурних тенденцій. *Наукові Записки. Серія «Мистецтвознавство»*. 2018. №1. Вип. 38. С. 186–194.
6. Хоцяновська Л. Ф. Виразні можливості абстрактного танцю. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку*. 2014. Вип. 20. Т. 1 С. 240–245.
7. Хоцяновська Л. Ф. Прояви абстракціонізму в хореографії. *Хореографічна та театральна культура України: педагогічні та мистецькі виміри* : матеріали наук.-практ. конф. Київ, 2013 р. С. 234–236.
8. Шариков Д. «Contemporarydance» у балетмейстерському мистецтві. Київ : КиМУ, 2010. 173 с.

## Додаткова література

1. Бігус О., Маншилін О., Кондратюк Д., Мова Л., Журавльова А., Герц І., Донченко Н., Батєєва Н. Сучасний танець: Основи теорії і практики : навч. посіб. Київ : Видавництво Ліра-К, 2017. 264 с.
2. Кривохижа А. М. Гармонія танцю. Методичний посібник для хореографічних дисциплін педагогічного навчального закладу. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Вінниченка, 2005. 92 с.
3. Кривохижа А. М. Роздуми про мистецтво танцю. Записки балетмейстера. Кіровоград : Центрально-Українське видавництво, 2012. 172 с.
4. Печеранський І., Базела Д. Вступ до філософії танцю : монографія. Київ : КНУКіМ, 2017. 123 с.
5. Плахотнюк О. Використання акробатичних елементів в сучасній хореографії. *Вісник Міжнародного Слов'янського університету*. 2010. Т. 13. Вип. 2. С. 88–96.
6. Чепалов О. Хореографічний театр Західної Європи ХХ ст. : монографія. Харків : ХДАК, 2007. 344 с.
7. Шариков Д. Класифікація сучасної хореографії : монографія. Київ : Видавець Карпенко В.М., 2008. 168 с.