

Міністерство культури та стратегічних комунікацій України
Харківська державна академія культури
Кафедра сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій



ПРОГРАМА
та навчально-методичні матеріали

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТАНЦІВНИКА

освітньо-професійна програма
«Бальна хореографія»
перший (бакалаврський) освітній рівень
галузь знань – В Культура, мистецтво та
гуманітарні науки
спеціальність – В6 Перформативні мистецтва,
спеціалізація – В6.03 Хореографічне мистецтво

Харків, 2025

**УДК 793.3(073)
С71**

Друкується за рішення науково-методичної ради ХДАК
(протокол № 3 від 29.09.2025 року)

Рецензент:

Мостова І.С., декан факультету хореографічного мистецтва ХДАК, кандидат мистецтвознавства, доцент

Укладач:

Цигановська Н. В., старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій, майстер спорту зі спортивної гімнастики

Спеціальна фізична підготовка танцівника : програма та навч.- метод. С71 матер. навч. дисципліни для здобувачів 1 курсу першого «бакалавр.» освітнього рівня, ОПП «Бальна хореографія» / М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. сучасної хореографії та спортивно-оздоров. технологій ; [розроб. Цигановська Н. В.]. Харків : ХДАК, 2025. 14 с.

Навчальний курс «**Спеціальна фізична підготовка танцівника**» (СФП **танцівника**) покликаний сформувати професійні навички розвитку фізичних якостей, умінь та рухових навичок, специфічних для конкретного виду танцю, таких як спортивний бальний танець або танцювальний спорт.

УДК 793.3.071.2:796.011.3](073)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки	Обов’язкова	
	Спеціальність Перформативні мистецтва, спеціалізація – В6.03 Хореографічне мистецтво		
Індивідуальне науково-дослідне завдання не має	Освітньо-професійна програма «Бальна хореографія»	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 90		1-й	1-й
		Семестр	
		1-й	1-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання –3 аудиторних – 44 самостійної роботи студента – 46	перший (бакалаврський)	—	—
		Практичні	
		42 год.	12 год.
		Семінарські	
		—	—
		Самостійна робота	
		46 год.	77 год.
		Індивідуальні заняття	
		2 год.	1 год.
Вид контролю:			
		залік	залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання – 44/46

для заочної форми навчання – 13/77

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

«Спеціальна фізична підготовка танцівника» - обов'язкова навчальна дисципліна, загальним обсягом – **3** кредити.

Навчальний курс «Спеціальна фізична підготовка танцівника» (СФП танцівника) продовжує підготовку здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності **В6 «Перформативні мистецтва, спеціалізація – В6.03 Хореографічне мистецтво»**, освітньо-професійна програма «Бальна хореографія».

Мета навчальної дисципліни – ознайомлення студентів із теоретичними знаннями, методичною підготовкою, практичними вміннями і навичками з спеціальної фізичної підготовки танцівника, оволодіння технікою виконання вправ, формування професійних вмінь та навичок, необхідних для виконавської та педагогічної роботи в галузі хореографічного мистецтва для конкретного виду танцю.

Зміст курсу покликаний сформувати професійні навички розвитку фізичних якостей, умінь та рухових навичок, специфічних для конкретного виду танцю, таких як спортивний бальний танець або танцювальний спорт. Надати знання з побудови заняття з спеціальної фізичної підготовки танцівника. Навчальний курс закладає фундамент виконавської майстерності, розвиває опорно-руховий апарат, що здатен опановувати танцювальні рухи різних видів хореографічного мистецтва і сприяє здобуттю виконавського та педагогічного досвіду.

Засвоєння навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка танцівника» забезпечує набуття наступних **спеціальних компетентностей**:

СК04. Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

СК07. Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності.

СК08. Здатність сприймати новітні концепції, усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з врахуванням вітчизняної та світової культурної спадщини.

СК13. Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу.

СК14. Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.

СК15. Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно-сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проекту.

Програмними результатами вивчення дисципліни «Спеціальна фізична підготовка танцівника» є:

ПРН09. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.

ПРН11. Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.

У результаті вивчення дисципліни здобувач вищої освіти повинен знати: об'єкт, предмет, структуру СФП танцівника як науки; основні концепції науки про спеціальну фізичну підготовку танцівника; теоретичний розділ програми; пояснення навчального матеріалу в процесі практичних завдань; мету та завдання; механізми складання комплексів вправ СФП; поняття про основні фізичні якості (гнучкість, сила, спритність, стрибучість, виворотність, фізична підготовка, постава та інші); методи досліджень з СФП, розвиток фізичних якостей і підготовка організму танцівника до роботи з максимальною амплітудою (функціональні резерви організму).

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання є:

- залік;
- комплекси СФП;
- демонстрація виконаних студентами практичних завдань;
- виступи на академічному показі з спеціальної фізичної підготовки танцівника;
- тести з СФП.

Критерієм засвоєння теоретичного та практичного матеріалу дисципліни «Спеціальна фізична підготовка танцівника» можна вважати досягнення мінімального рівня у 60 балів.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Розвиток локомоторних якостей.

Тема 1. Загальна характеристика СФП.

Ознайомлення з теоретичними знаннями за темою. Характеристика конкретних фізичних якостей і умінь, необхідних для оволодіння танцювальними техніками, а саме: сили, витривалості, спритності, гнучкості та координації. Вивчення вправ для СФП танцівників, які включають вправи з власною вагою (підтягування, стрибки), вправи з обтяженнями (гантелі, штанги), елементи акробатики та гімнастики, а також спеціальні рухові завдання, що імітують танцювальні рухи з варіативністю темпу, швидкості та просторових обмежень. Методи і прийоми навчання. Етапи технічної підготовки танцівників. Виховання фізичних якостей.

Тема 2. Розвиток сили.

Ознайомлення з теоретичними знаннями за темою. Вправи на розвиток сили м'язів ніг та кору; вибухової сили (швидко-силові якості); статичної сили; збільшення максимальної сили; сили певних м'язових ланцюгів. Окремі завдання за темою (тест).

Тема 3. Розвиток гнучкості.

Ознайомлення з теоретичними знаннями за темою. Комплекси вправ для розвитку підвищеної гнучкості суглобів та покращення показників еластичності м'язів. Махові вправи. Утримання м'яза в розтягнутому стані деякий час (10-30 сек.). Максимальне по амплітуді згинання в суглобах. Зменшення інтервалів відпочинку між повторами вправ. Тест на гнучкість (за критерієм оцінювання гнучкості).

Розділ 2. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності.

Тема 4. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності.

певному танцювальному стилю. Вправи, що потребують швидкої реакції та нестандартних рішень. Ознайомлення з теоретичними знаннями за темою. Спрямованість СФП на оволодіння технікою рухів, властивою

Тема 5. Формування координації, спритності та балансу.

Ознайомлення з теоретичними знаннями за темою. Вправи та комплекси СФП для фокусування на групових вправах, що включають роботу різних м'язів для забезпечення координації рухів, спритності та балансу.

Комплекс вправ на поліпшення амплітуди рухів в суглобах та еластичності м'язів, що допомагає утримувати баланс у складних позах.

Тема 6. Кардіотренування.

Ознайомлення з теоретичними знаннями за темою. СФП на кардіотренажерах, таких як бігова доріжка, еліптичний тренажер або велотренажер, для підвищення витривалості та зміцнення серцево-судинної системи. Прийоми комбінування кардіо з силовими навантаженнями для досягнення комплексного результату.

Розділ 3. Особливості тренувального процесу з СФП.

Тема 7. Досягнення технічних навичок.

Ознайомлення з теоретичними знаннями за темою. СФП, які допомагають танцівникам краще відчувати своє тіло, його межі та можливості, що може покращити техніку. Тренування з акцентом на технічні аспекти танцю, досягнення конкретних фізичних показників. Акцент на зовнішній вигляд руху, точність виконання, досягнення технічної досконалості. Контрольні завдання орієнтири. Використання додаткової зовнішньої опори. Використання інерції руху будь-якої частини тіла.

Тема 8. Профілактика травм. Індивідуальна та адаптована програма підготовки.

Ознайомлення з теоретичними знаннями за темою. Методичні та організаційні вимоги до запобігання травматизму. Основні гігієнічні вимоги до місця занять. Структура заняття. Енергійна характеристика заняття. Підготовка до заняття та

його проведення. Ретельна розминка перед тренуванням, яка підготує м'язи, та заминка після, щоб зменшити м'язовий біль і ризик травм. Регулювання інтенсивності тренувань відповідно до фізичної підготовки здобувача (індивідуальний підхід) та адаптація до конкретного стилю бального танцю.

Тема 9. Особливості тренувального процесу з СФП. Мезоцикл СФП.

Ознайомлення з теоретичними знаннями за темою. Методика СФП танцівників, яка дозволяє підвищити рівень їх фізичної підготовленості та ефективність змагальної діяльності. Розробка та апробація ефективності СФП передзмагального мезоциклу для спортсменів-танцівників на етапі спортивної спеціалізації.

Розділ 4. Підвищення рівня виконавської майстерності.

Тема 10. Розвиток витривалості.

Ознайомлення з теоретичними знаннями за темою. Вправи для виконання складних силових трюків, партнерських підтримок та витривалості у тривалих танцювальних номерах. Тест на витривалість (Гарвардський степ-тест).

Тема 11. Танцювально-рухова терапія.

Ознайомлення з психотерапевтичним пропрацюванням емоцій для покращення самооцінки, комунікативних навичок та загального психічного стану через танцювальний рух та вправи СФП. Засоби СФП для усвідомлення тіла, почуттів, розширення виразності рухів та спонтанної імпровізації (автентичного руху).

Тема 12. Основні прийоми складання комплексів СФП.

Ознайомлення з теоретичними знаннями за темою. Комбіновані вправи, які включають комплекс вправ з різних груп: силові, кардіо, гнучкість та баланс. Рухи окремими частинами тіла або їх сполученнями, що виконуються з різною амплітудою, швидкістю, ступенем напружень м'язів у різних напрямках та положеннях тіла. Принципи та методика створення зв'язок та комплексів СФП танцівника.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка танцівника» складається з 4 розділів, які містять 12 тем.

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	с	інд	с.р.		л	п	с	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Розвиток локомоторних якостей.												
Тема 1. Загальна характеристика СФП.	6		2			4	6					6
Тема 2. Розвиток сили.	12		4			8	12		1			11

Тема 3. Розвиток гнучкості.	12		4			8	12		1			11
Разом за розділом 1	30		10			20	30		2			28
Розділ 2. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності.												
Тема 4. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності.	6		4			2	6		2			4
Тема 5. Формування координації, спритності та балансу.	12		4			8	12		1			12
Тема 6. Кардіотренування.	6		4			2	6		1			4
Разом за розділом 2	24		12			12	24		4			20
Розділ 3. Особливості тренувального процесу з СФП.												
Тема 7. Досягнення технічних навичок.	6		4			2	6		1			6
Тема 8. Профілактика травм. Індивідуальна та адаптована програма підготовки.	8		4		2	2	6				1	5
Тема 9. Особливості тренувального процесу з СФП. Мезоцикл СФП.	6		4			2	6		1			4
Разом за розділом 3	20		12		2	6	18		2		1	15
Розділ 4. Підвищення рівня виконавської майстерності.												
Тема 10. Розвиток витривалості.	6		4			2	6		2			4
Тема 11. Танцювально-рухова терапія.	6		2			4	6		1			4
Тема 12. Основні прийоми складання комплексів СФП.	6		4			2	6		1			6
Разом за розділом 4	16		8			8	18		4			14
Усього годин за семестр	90		42		2	46	90		12		1	77

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальна характеристика СФП.	2
2	Розвиток сили.	4
3	Розвиток гнучкості.	4
4	Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності.	4
5	Формування координації, спритності та балансу.	4
6	Кардіотренування.	4
7	Досягнення технічних навичок.	4
8	Профілактика травм.	4

	Індивідуальна та адаптована програма підготовки.	
9	Особливості тренувального процесу з СФП. Мезоцикл СФП.	4
10	Розвиток витривалості.	4
11	Танцювально-рухова терапія.	2
12	Основні прийоми складання комплексів СФП.	4
	Разом	42

Теми самостійних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальна характеристика СФП.	4
2	Розвиток сили.	8
3	Розвиток гнучкості.	8
4	Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності.	2
5	Формування координації, спритності та балансу.	8
6	Кардіотренування.	2
7	Досягнення технічних навичок.	2
8	Профілактика травм. Індивідуальна та адаптована програма підготовки.	2
9	Особливості тренувального процесу з СФП. Мезоцикл СФП.	2
10	Розвиток витривалості.	2
11	Танцювально-рухова терапія.	4
12	Основні прийоми складання комплексів СФП.	2
	Разом	46

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Із метою забезпечення максимального засвоєння здобувачами матеріалу курсу використовуються наступні форми та методи навчання:

Форми навчання:

практичні та індивідуальні заняття, самостійна робота.

Методи навчання:

- словесні (розповідь, пояснення, монолог, лекція-діалог, бесіда);
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація);
- індуктивно-дедуктивний;
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.

ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Поточне тестування, оцінки за виконання практичних завдань та завдань самостійної роботи, усне опитування, творчі роботи, експрес – тести, виконання індивідуального завдання, перевірка конспектів загально розвиваючих вправ, танцювальних комбінацій, складених здобувачами.

Поточний контроль

Робота на практичних заняттях – 1- 4 балів

Виконання самостійної роботи – 1 бал за тему

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю – 60 балів.

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ПІДСУМКОВІЙ ФОРМІ КОНТРОЛЮ

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю: 60 балів.

Підсумковий контроль: екзамен/залік 40 балів.

Оцінка здобувачеві освіти за екзамен/залік виставляється за національною шкалою та за шкалою ECTS.

Складання екзамену оцінюється оцінкою «відмінно», «добре», «задовільно» чи «незадовільно».

Складання заліку оцінюється оцінкою «зараховано», «не зараховано».

Оцінка «відмінно»/«зараховано» (31-40 балів) ставиться, якщо здобувач отримав 90-100% балів з тесту. Під час практичної частини продемонстрував високий рівень виконавської майстерності, виявив яскраву емоційну виразність, володіння високою технікою виконання вправ СФП танцівника.

Оцінка «добре»/«зараховано» (21-30 балів) ставиться, якщо здобувач отримав 70-89 % балів з тесту. Під час практичної складової допустив незначні неточності у методиці виконання рухів, практичний матеріал виконав не на високому рівні, про що свідчать деякі помилки в послідовності рухів, а у характері виконання показав недостатню або посередню фізичну підготовку та емоційну виразність.

Оцінка «задовільно»/«зараховано» (11-20 балів) ставиться, якщо здобувач отримав 50-69 % балів з тесту. Під час практичної складової продемонстрував наявні недоліки та/або помилки у методиці виконання вправ, допускав багато неточностей у послідовності рухів в комплексах

СФП, практичний матеріал засвоєно на середньому рівні. Відсутня інтенсивність, техніка виконання та емоційна виразність.

Оцінка «незадовільно»/«не зараховано» (0-10 балів) вказує на те, що здобувач не впорався з тестом, отримавши менше 50% балів. Під час показу практичних компетентностей продемонстрував неволодіння методикою виконання вправ СФП, відсутність знань практичного матеріалу, про що свідчить велика кількість помилок у послідовності рухів та методиці їх виконання.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування												Залік	сума
Розділ1			Розділ2			Розділ3			Розділ4				
15			15			15			15				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	40	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Програмне забезпечення

Проектор мультимед. Terco PJ2030, проєкційний екран Walfix SNT-172, лазерний презентер 2E-LP-IB, ноутбук Dell Inspiron 3552 (135C45DIL-6B) (введення у експлуатацію – 2018 р.); ПЗ: Firefox 130.0.1, Chrome 129.0.6668.70/71, LibreOffice 24.8.2, OpenOffice 4.1.15, PDFXChange Viewer 10, 7-zip 23-01, Zoom 6.2.0 (не потребує ліцензування), колонки Sven BF21R 2015 р.; спортивна зала 1 (ауд. 13, корпус 1); репетиційна зала 2 (ауд. 9, корпус 1), - у разі навчального процесу офлайн Classroom, Meet у корпоративному освітньому сервісі Google Workspace for Education у разі навчального процесу онлайн.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні

1. Фізичне виховання : навч. посіб. / Н. В. Цигановська, Л. О. Рядова, В. О. Рожков ; М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури. — Харків : ХДАК, 2023. — 216 с.
2. Спортивний бальний танець: особливості тренувального процесу та підготовки до змагань = Sports ballroom dance: features of the training process and preparation for competitions / М. М. Берднік, О. М. Широковська, І. І. Макарова // Культура України : зб. наук. пр. / М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури ; [голов. ред. В. М. Шейко ; за заг. ред. В. Шейка]. Харків : ХДАК, 2025. Вип. 89. С. 76-83. Бібліогр.: 14 назв. <https://doi.org/10.31516/2410-5325.089.07>
3. Progressing Ballet Technique (PBT) як метод формування сучасного танцівника / А. А. Паладійчук, Н. В. Цигановська // Культура України : зб. наук. пр. / М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури ; [голов. ред. В. М. Шейко ; за заг. ред. В. Шейка]. — Харків : ХДАК, 2024. — Вип. 84. — С. 78-86.
4. Гімнастика : програма та навч.-метод. матеріали навч. дисципліни для здобувачів 1 курсу першого «бакалавр.» освітнього рівня, спец. 024 «Хореографія», освіт.-проф. програми "Бальна хореогр.", "Народна хореографія", "Сучасна хореографія" / М-во культури та стратег. комунікацій України, України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. фізичної культури і здоров'я ; [розроб. Цигановська Н. В.]. — Харків : ХДАК, 2025. — 15 с.
<http://195.20.96.242:5028/khk dak-xmlui/handle/123456789/3806>
5. Інтеграція танцювально-рухової терапії в систему професійної хореографічної освіти [Електронний ресурс] = Integration of Dance/Movement Therapy Into the

- System of Professional Dance Education // Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчених Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. — Дрогобич, 2025. — Вип. 86, т. 1. — С. 315-319. — Фахове видання. — Бібліогр.: 7 назв. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/86-1-46>
6. Ефективність використання різних форм дистанційної освіти у фізичному вихованні [Текст] / Наталія Веретельникова, Карина Бровко // Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи : зб. тез XXIV Міжнар. наук.-практ. конф., 4 груд. 2024 р. / М-во освіти і науки України, Харків. держ. акад. фізичної культури [та ін.]. — Харків, 2024. — С. 36-38. — Бібліогр.: 3 назви.
 7. Фізичне виховання [Електронний ресурс]: прогр. та інструкт.-метод. матеріали навч. дисципліни для здобувачів вищої освіти 1 курсу першого освітнього рівня "бакалавр", всіх ОПП / М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури, Каф. фізич. культури і здоров'я; [розроб.: Цигановська Н. В., Гончар В. В., Веретельникова Н. А., Батулін Д. С.]. Харків : ХДАК, 2024. 24 с.

Додаткові

- 8 Цигановська, Наталія Василівна Гімнастика : навч.посібник/ Н.В.Цигановська; М-во культури і туризму, Харків. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я. Харків: ХДАК,2008. 90 с.
9. Класичний танець та методика його викладання. Розділ "Партерна гімнастика" [Електронний ресурс] : навч.-метод. матеріали для студентів ф-ту хореогр. мистецтва, що навчаються за освітньо-кваліфікац. рівнем "Бакалавр" напрям підготовки 6.020202 "Хореогр." / М-во культури України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. нар. хореогр.; [уклад. Л.М.Шилова]. Харків: ХДАК, 2015. 22 с.
10. Берднік М. Підтримка в бальному танці: до питання впровадження в навчальний процес підготовки фахівців з бальної хореографії = Support in Ballroom Dance: on the Issue of Introducing the Training of Ballroom Choreography Specialists in the Educational Process // Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття. У 2 ч. : матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. молодих учених, 17-18 квіт. 2025 р. / М-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури, Наук. т-во студентів, аспірантів, докторантів та молодих учених ХДАК, Нац. акад. мистецтв України, Ін-т балканістики Болг. акад. наук, Пол. т-во наук ; [редкол.: Н. О. Рябуха та ін. ; відп. за вип. Н. О. Рябуха]. — Харків : ХДАК, 2025. — Ч. 2. — С. 86-88.
11. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (наприкладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2013. 216 с. (монографія). — Режим доступу:

<https://bohdanbooks.com/upload/iblock/663/6636804e0b8a5558200df9e4e17bbd99.pdf>

12. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с: іл. Режим доступу: <http://www.ovc.kharkov.ua/omvg-4ed-t1.pdf>
13. Цигановська Н., Скальські Даріуш В. Дослідження впливу стресу на спортивні результати = Research into the impact of stress on athletic performance // Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття. У 2 ч. : матеріали міжнар. наук. конф. молодих учених, 17-18 квіт. 2025 р. / М-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури, Наук. т-во студентів, аспірантів, докторантів та молодих учених ХДАК, Нац. акад. мистецтв України, Ін-т балканістики Болг. акад. наук, Пол. т-во наук ; [редкол.: Н. О. Рябуха та ін. ; відп. за вип. Н. О. Рябуха]. Харків : ХДАК, 2025. Ч. 1. С. 133-134.
14. Шкуреев, К. Конкурсний бальний танець в Україні під час випробувань 2020-х років: проблеми і перспективи = Competitive ballroom dance in Ukraine during the trials of the 2020s: problems and prospects // Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття. У 2 ч. : матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. молодих учених, 18-19 квіт. 2024 р. / М-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури, Наук. т-во студентів, аспірантів, докторантів та молодих учених ХДАК, Нац. акад. мистецтв України ; [редкол.: Н. О. Рябуха та ін. ; відп. за вип. Н. О. Рябуха]. — Харків : ХДАК, 2024. — Ч. 1. — С. 301-302.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Харківської державної академії культури: сайт. Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>.
2. Репозиторій ХДАК. — Режим доступу: <https://repository.ac.kharkov.ua/home>
3. Харківська державна наукова бібліотека імені В.Г. Короленка: сайт. — Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com>.
4. Вікіпедія: вільна енциклопедія [Електронний ресурс] <http://ru.wikipedia.org/wiki/>

НАВЧАЛЬНЕ ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТАНЦІВНИКА

програма та навчально-методичні матеріали

ОПП «Бальна хореографія» перший (бакалаврський) освітній рівень, галузь знань – В Культура, мистецтво та гуманітарні науки, спеціальність – В6 Перформативні мистецтва, спеціалізація – В6.03 Хореографічне мистецтво

Розробник:

Наталія ЦИГАНОВСЬКА,

старший викладач кафедри сучасної хореографії
та спортивно-оздоровчих технологій, майстер спорту зі спортивної гімнастики

Видається в авторській редакції

Адреса видавця:

ХДАК, Україна, 61057, м. Харків, Бурсацький узвіз, 4
тел. (057)731-13-85. e-mail: nmr-academy@xdak.ukr.education