

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет хореографічного мистецтва

Кафедра сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій

ТАНЕЦЬ МОДЕРН ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ

Програма та навчально-методичні матеріали дисципліни

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

Харків, 2026

УДК 793.322:378.147](073)

T18

Видається за рішенням науково-методичної ради ХДАК
(протокол № 14 від 27.04.2026 р.)

Рецензенти:

Ірина МОСТОВА, кандидат мистецтвознавства, доцент, декан факультету ФХМ ХДАК

Євгенія ЯНИНА-ЛЕДОВСЬКА, кандидат мистецтвознавства, старший викладач кафедри сучасної та бальної хореографії факультету хореографічного мистецтва ХДАК

Укладач:

Ірина МАКАРОВА, старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій

T18

Танець модерн та методика його викладання : програма та навч.-метод. матеріали до дисципліни для здобувачів 1 курсу першого «бакалавр.» рівня вищої освіти, спец. В6.03 «Хореографічне мистецтво» / М-во культури України , Харків. держ. акад. культури, Каф. сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій ; [розроб. Макарова І. І.]. Харків : ХДАК, 2026. 36 с.

Навчальна дисципліна «Танець модерн та методика його викладання» вдосконалює методику виконання сучасних танців та сприяє розвитку та виконавської майстерності.

УДК 793.322:378.147](073)

© Харківська державна академія культури, 2026
© Макарова І.І.

I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 8	Галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки	Обов'язкова	
Загальна кількість годин 240	Спеціальність В6 Перформативні мистецтва, спеціалізація – В6.03 Хореографічне мистецтво	Рік підготовки:	
		1-й	1-й
	Семестр		
	1-2	1-2	
	Освітньо-професійна програма Сучасна хореографія	Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4	Перший (бакалаврський)	10 год.	4 год.
		Практичні	
		110 год.	24 год.
		Індивідуальні заняття	
		Самостійна робота	
		120 год.	212 год.
		Вид контролю	
		іспит	
		2 сем.	2 сем.
залік			
1 сем.	1 сем.		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання – 120 /120

для заочної форми навчання – 28 / 212

II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Танець модерн та методика його викладання» фахова навчальна дисципліна, яка є профільною у підготовці бакалаврів в галузі сучасного хореографічного мистецтва. Дисципліна закладає основу виконавської майстерності, формує гармонійно-розвинутий руховий апарат, що здатен опановувати різноманітні технічні прийоми сучасної хореографії, складні технічні рухи будь якого виду, напряму, стилю хореографії.

Мета навчальної дисципліни - підготовка висококваліфікованих, всебічно розвинених фахівців, що володіють методикою різноманітних технік сучасної хореографії та мають здатність вільної імпровізації.

Кінцева мета навчальної дисципліни сформульована відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) і освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ): розвинути здатність вільно імпровізувати, як в межах певного хореографічного тексту, так і відповідно певного психічного стану танцівника, що сприяє професійному росту майбутніх бакалаврів хореографічного мистецтва.

III. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна складається з 5 розділів, які містять 12 тем, зв'язаних між собою змістовними складовими.

Розділ 1. Модерн танець як особливий вид пластично-хореографічної мови

Тема 1. Історичні передумови виникнення та етапи становлення танцю модерн.

Тема 2. Провідні школи та діяльність педагогів-реформаторів у розвитку модерн-хореографії Західної Європи ХХ століття.

Розділ 2. Методичні основи викладання модерн-танцю

Тема 3. Педагогічні методи та принципи навчання модерн-танцю.

Тема 4. Професійна термінологія, базові поняття та технічні принципи виконання основних елементів і структурних компонентів уроку модерн-танцю.

Розділ 3. Практичне опанування матеріалу сучасного танцю

Тема 5. Освоєння навчальних рухових комбінацій у техніці модерн-танцю

Тема 6. Робота над танцювальними етюдами як засобом розвитку образного мислення.

Розділ 4. Екзерсис модерн танцю на середині зали.

Тема 7. Опанування тренувальних вправ у центрі зали (Centre work)

Тема 8. Опанування тренувальних вправ у партері (Floor work)

Тема 9. Освоєння руху в просторі та динамічних переміщень (Moving in space)

Розділ 5. Інтеграція технік тілесного мислення в танцювальну практику

Тема 10. Формування тілесного мислення та координаційних зв'язків за методикою Іренд Бартенісфф

Тема 11. Вивчення навчальних і танцювальних комбінацій із синхронізацією внутрішнього та зовнішнього руху

Тема 12. Створення та виконання танцювальних етюдів на основі принципів тілесної усвідомленості

IV. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

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

1-й курс, 1-й семестр											
Розділ 1. Модерн танець як особливий вид пластично-хореографічної мови											
Тема 1. Історичні передумови виникнення та етапи становлення танцю модерн.	7	1				6		0,5			12
Тема 2. Провідні школи та діяльність педагогів-реформаторів у розвитку модерн-хореографії Західної Європи ХХ століття.	10	2				8		0,5			14
Разом за розділом 1	17	3				14					
Розділ 2. Методичні основи викладання модерн-танцю											
Тема 3. Педагогічні методи та принципи навчання модерн-танцю.	22	2	10			10	18,5	0,5	2		16
Тема 4. Професійна термінологія, базові поняття та технічні принципи виконання основних елементів і структурних компонентів уроку модерн-танцю.	37	1	20			16	22,5	0,5	4		18
Разом за розділом 2	59	3	30			26	41	1	6		34
Розділ 3. Практичне опанування матеріалу сучасного танцю											
Тема 5. Освоєння навчальних рухових комбінацій у техніці модерн-танцю	24		14			10	30		4		26
Тема 6. .Робота над танцювальними етюдами як засобом розвитку образного	20		10			10	22		2		20

мислення.												
Разом за розділом 3	44		24			20	52		6			46
Разом за 1 семестр	120	6	54			60	120	2	12			106
1-й курс, 2-й семестр												
Розділ 4. Екзерсис модерн танцю на середині зали.												
Тема 7. Опанування тренувальних вправ у центрі зали (Centre work)	18,5	0,5	8			10	14,5	0,5	2			12
Тема 8. Опанування тренувальних вправ у партері (Floor work)	20,5	0,5	10			10	22,5	0,5	2			20
Тема 9. Освоєння руху в просторі та динамічних переміщень (Moving in space)	20,5	0,5	10			10	18,5	0,5	2			16
Разом за розділом 4	59,5	1,5	28			30	53,5	1,5	6			48
Розділ 5. Інтеграція технік тілесного мислення в танцювальну практику												
Тема 10. Формування тілесного мислення та координаційних зв'язків за методикою Іренд Бартенієфф	24,5	2,5	10			12	22,5	0,5	2			20
Тема 11. Вивчення навчальних і танцювальних комбінацій із синхронізацією внутрішнього та зовнішнього руху	20		10			10	22		2			20
Тема 12. Створення та виконання танцювальних етюдів на основі принципів тілесної усвідомленості	16		8			8	20		2			18
Разом за розділом 5	60,5	2,5	28			30	64,5	0,5	6			58

Разом за семестр 2	120	4	56			60	120	2	12			106
Разом за рік	240	10	110			120	240	4	24			215

V. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

РОЗДІЛ 1.

МОДЕРН ТАНЕЦЬ ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД ПЛАСТИЧНО-ХОРЕОГРАФІЧНОЇ МОВИ

Тема 1. Історичні передумови виникнення та етапи становлення танцю модерн.

Танець модерн як певна танцювальна система. Аналіз соціально-культурних умов кінця XIX – початку XX століття. Передумови виникнення модерн-танцю як протесту проти класичного балету. Основні етапи становлення модерн-танцю. Сфера вживання танцю модерн: балет, драматичні спектаклі, театр танцю.

Тема 2. Провідні школи та діяльність педагогів-реформаторів у розвитку модерн-хореографії Західної Європи XX століття.

Загальна характеристика модерн-хореографії Західної Європи.

Провідні школи модерн-танцю та їхні особливості. Айседора Дункан – основоположник вільного танцю. Рудольф фон Лабан і його система «вільного танцю» й система запису танцю лабанотация. Мері Вігман і послідовники експресивного танцю. Доріс Хамфрі, Чарльз Вейдман, Хосе Лімон, Пол Тейлор, їх роль в становленні і розвитку танцю модерн. Виникнення нових шкіл танцю модерн на сучасному етапі.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ МОДЕРН-ТАНЦЮ

Тема 3. Педагогічні методи та принципи навчання модерн-танцю.

Основні педагогічні принципи навчання модерн-танцю: принцип цілісного розвитку особистості танцівника; принцип індивідуалізації навчального процесу; принцип природності та органічності руху; принцип усвідомленості та тілесної рефлексії; принцип імпровізації як методу навчання; принцип взаємодії з простором і часом; принцип міждисциплінарності; принцип партнерства між викладачем і студентом.

Тема 4. Професійна термінологія, базові поняття та технічні принципи

виконання основних елементів і структурних компонентів уроку модерн-танцю.

Завдання уроку. Термінологія. Структура уроку: вправи на підлозі, на колінах, вправи на середині, пересування в просторі. Відповідність тривалості частин уроку. Темп, характер рухів, їх функціональне призначення. Методика вивчення рухів. Правила виконання: основні етапи вивчення рухів, можливі поєднання з іншими рухами і поступове ускладнення виконання (відповідно завданням). Характер музичного супроводу. Приклади найбільш поширених помилок у виконанні рухів і їх корекція.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНЕ ОПАНУВАННЯ МАТЕРІАЛУ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ

Тема 5. Освоєння навчальних рухових комбінацій у техніці модерн-танцю

Вивчення учбових або розгорнутих комбінацій, що охоплює низку різноманітних рухів базової хореографії сучасного танцю, а також сприяє інтенсивному складно - координаційному тренуванню.

Тема 6. Робота над танцювальними етюдами як засобом розвитку образного мислення.

Танцювальний етюд будується на основі вивчених танцювальних комбінацій, в поєднанні з композиційною побудовою, використанням різних рівнів, площин, ракурсів, напрямків, ритмічним малюнком, та може включати імпровізацію студентів.

РОЗДІЛ 4.

ЕКЗЕРСИС МОДЕРН ТАНЦЮ НА СЕРЕДИНІ ЗАЛИ.

Тема 7. Опанування тренувальних вправ у центрі зали (Centre work)

- виконання arch з одночасним releve
- the flat back
- the primitiv squat descent
- natural second with high pfrlled arms
- lateral position
- flat back right side
- the high lateral
- the lateral-t
- lateral-t with releve
- low lateral-t
- the back- t

- the stag position
- front table position
- side table position
- the egyptian walk
- closed egyptian
- the coccyx flat balance
- coccyx balance with extended legs
- strike position
- forward and side lunges
- fortification number 4 – forward lunge with lateral, and side lunge with flat back forward
- the cross lunge
- first stage of hinge
- second stage
- third stage of hinge
- hinge could progress into back slide
- the figure four
- the roll down
- flat back with plie
- flat back with low diagonal
- flat back
- back bend

ПОЄДНАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ

- нахил flatback вперед на прямих ногах і в поєднанні з plie.
- падіння в бік з положення стоячи.
- contraction з переходом з 2-ї розгорнутої в паралельну, з обертом корпусу на 90 градусів і plie.
- перенесення ваги корпусу з ноги на ногу, використовуючи позу arabesc.
- rond de jamb parterre з просуванням вперед / назад за розгорнутими позиціями .
- battement developpe, brush rond
- grand battement з положення випаду.

Тема 8. Опанування тренувальних вправ у партері (Floor work)

Принципи руху «котити куб» за технікою Марти Грехем. Лінійність техніки Лестера Хортон. Інтерпретація технік М. Грехем, Л. Хортон. FLOOR WORK (вправи в партері) - Захрестна позиція.

- Варіанти відкриття ноги для переходу з позиції в позицію 11, відкриті і закриті пози.
- Перегини корпусу.
- Release 4-й позиції.
- Tabletop 4-ой у партерній позиції / розгорнутій позиції.
- Положення arabesque і attitude у партері.
- Contraction в позиції second з flex колін і стоп (почергово / разом).
- Contraction в положенні лежачи в поєднанні зі спіраллю, з відривом від підлоги, підніманням спини до діагонального положення.
- Рухи стопи з одночасним підніманням ноги на повітря 45', 90' (вперед і в бік) в положенні сидячи.
- Slide на спину з положення сидячи, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі з паралельної позиції.

ВПРАВИ НА КОЛІНАХ

- plie по паралельній позиції з використанням різних положень рук. - curve, arch. - falls.

Тема 9. Освоєння руху в просторі та динамічних переміщень (Moving in space)

Triplet в напівоберті, просуваючись вперед обличчям і спиною, і в walking turn (повний пірует).

- Комбінування
- Переміщення бічними кроками, виконуючи curve, arch.
- Бічні переміщення по діагоналі, використовуючи позу ekarte, нога піднімається на 45 і 90 градусів. - Arabesque, lay out.
- біг стрімкий у plie у поєднанні з arch.

СТРИБКИ

- LEAP з однієї ноги на іншу, просуваючись вперед;
- На одній нозі, з «відбиттям» робочої ногою (flex, point);
- З двох на одну з розворотом на 90 градусів;

- PASE'CHAPPE' (з паралельної позиції в другу розгорнуту); - PASCHASSC' в сторону, вперед. ВЕЛИКІ СТРИБКИ
- Нор з використанням відкритих і паралельних позицій.
- TILT у положенні пози екарте' вперед і назад.
- Падіння вліво / вправо через PASCHASSC' в бік.

РОЗДІЛ 5.

ІНТЕГРАЦІЯ ТЕХНІК ТІЛЕСНОГО МИСЛЕННЯ В ТАНЦЮВАЛЬНУ ПРАКТИКУ

Тема 10. Формування тілесного мислення та координаційних зв'язків за методикою Іренд Бартенієфф

Створення взаємозв'язків «базової шістки» та загальних тілесних зв'язків з: тілом(базові тілесні рухи, фразування тіла, частини тіла), простором(розміреність,наближеність у площині, спрямованість простору), зусиллями (зусилля в часі, просторове зусилля,зусилля ваги, потік зусилля)та формою (лінійна, продовжена, плоска, кубічна, кругла, сферична, скручена, спіраль, тетраїдальна, пірамідальна).

Тема 11. Вивчення навчальних і танцювальних комбінацій із синхронізацією внутрішнього та зовнішнього руху

Принципи утворення комбінацій заснована на принципах утворення руху за інтерпретацією технік М. Грехем Л. Хортон. Логіка «котити куб» для продовження руху за М. Грехем спирається на використання ближнього до центру тулубу суглоба. Лінійність техніки Л. Хортон базується на геометрії використання прямих кутів та продовжує ускладнення у відхиленні тулубу від вертикальної вісі.

Тема 12. Створення та виконання танцювальних етюдів на основі принципів тілесної усвідомленості

Інтерпретація технік М. Грехем та Л. Хортон дає тенденцію до вивільнення кінцівок і тулубу при виконанні класичних елементів модерн танцю. Вимагає координації, стійкості й витривалості. Музичний супровід може включати твори класичної спадщини та твори сучасних композиторів. Опрацювати витягненість допоможе звучання смичкових інструментів.

VI. ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Назва теми	Кількість годин	
	Д.ф.н	З.ф.н.
Тема 3. Педагогічні методи та принципи навчання модерн-танцю.	10	2
Тема 4. Професійна термінологія, базові поняття та технічні принципи виконання основних елементів і структурних компонентів уроку модерн-танцю.	20	4
Тема 5. Освоєння навчальних рухових комбінацій у техніці модерн-танцю	14	4
Тема 6. .Робота над танцювальними етюдами як засобом розвитку образного мислення.	10	2
Тема 7. Опанування тренувальних вправ у центрі зали (Centre work)	8	2
Тема 8. Опанування тренувальних вправ у партері (Floor work)	10	2
Тема 9. Освоєння руху в просторі та динамічних переміщень (Moving in space)	10	2
Тема 10. Формування тілесного мислення та координаційних зв'язків за методикою Іренд Бартенієфф	10	2
Тема 11. Вивчення навчальних і танцювальних комбінацій із синхронізацією внутрішнього та зовнішнього руху	10	2
Тема 12. Створення та виконання танцювальних етюдів на основі принципів тілесної усвідомленості	8	2
РАЗОМ	110	24

1 семестр

Практичне заняття №1-5 (ДФ); 1 (ЗФ)

Тема 3. Педагогічні методи та принципи навчання модерн-танцю.

Мета заняття

Сформувати у студентів практичне розуміння педагогічних принципів модерн-танцю та вміння застосовувати їх у навчальному процесі.

Обладнання

Танцювальна зала, дзеркала, аудіоапаратура, відеофрагменти уроків модерн-танцю.

Понятійний апарат

Цілісність, індивідуалізація, органічність руху, тілесна рефлексія, імпрровізація, простір, час, партнерство.

Питання для контролю

1. У чому полягає принцип цілісного розвитку?
2. Як реалізується принцип індивідуалізації?
3. Яка роль імпрровізації у навчанні?

Хід практичного заняття

1. Розминка з акцентом на дихання
2. Виконання базової рухової фрази
3. Імпрровізаційні завдання
4. Рефлексія та обговорення

Практичні завдання

1. Виконати одну фразу у власній інтерпретації
2. Створити імпрровізаційний етюд (30 с)
3. Проаналізувати роботу партнера
4. Побудова методичних вправ.

Очікувані результати

Студенти розуміють і застосовують педагогічні принципи модерн-танцю.

Основна література: 2, 13, 14,18,20, 23. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

Практичне заняття №6 – 16 (ДФ);2-3 (ЗФ)

Тема 4. Професійна термінологія, базові поняття та технічні принципи виконання основних елементів і структурних компонентів уроку модерн-танцю.

Мета

1. Опанувати професійну термінологію та базові рухи та технічні принципи модерн танцю.
2. Опанувати логіку побудови уроку.

Обладнання

Танцювальна зала, дзеркала, аудіоапаратура, відеофрагменти уроків модерн-танцю.

Понятійний апарат

Floor work, centre work, flat back, arch, contraction, release.

Питання для контролю

1. Які частини має урок модерн-танцю?
2. Чому важлива послідовність вправ?
3. Які технічні принципи відповідають системі модерн танцю?
4. Функціональне призначення базових рухів модерн танцю

Хід заняття

- положення корпусу, рук, ніг і голови
 - розслаблення, дихання
 - stretch (розтягнення) м'язів спини, бічних м'язів, рук, ніг
 - stretch (розтягнення) хребта
 - sidestretch (бічні розтягнення)
 - позиції ніг
 - позиції рук
 - contraction в основних позиціях
 - release у всіх позиціях
 - curve, arch
 - point, flex
 - вправи для стопи з витягуванням ніг вперед, убік
 - закредна позиція в нижньому й середньому рівнях
 - варіанти відкриття ноги для переходу з позиції в позицію
 - відкриті і закриті пози
 - falls (падіння)
 - варіанти перекочувань на спині і на сідницях
 - grand battement jete в положенні лежачи на спині, боці, животі
 - de'veloppe лежачи на спині, боці, животі
1. Робота в центрі
 2. Вправи на підлозі
 3. Вправи на колінах
 4. Переміщення в просторі

Практичні завдання

1. Скласти план уроку (60 хв)
2. Підібрати музику до кожної частини
3. Виявити типові помилки у виконанні
4. Проведення фрагмента заняття із застосуванням термінології.
5. Виконання базових елементів.

Очікувані результати

Студенти володіють термінологією та структурою уроку.

Основна література: 2, 13, 14,18,20, 23. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

Практичне заняття №17 – 23 (ДФ);4-5 (ЗФ)

Тема 5. Освоєння навчальних рухових комбінацій у техніці модерн-танцю

Мета

Розвинути координацію та технічну витривалість при виконання рухів модерн танцю.

Обладнання

Танцювальна зала, дзеркала, аудіоапаратура

Понятійний апарат

Комбінація, фразування, координація.

Питання для контролю

1. Яка роль комбінацій у тренуванні?
2. Як ускладнюється комбінація?

Хід заняття

- практичний показ в повільному темпі;
- музичний розклад комбінації;
- пояснення про особливості виконання рухів;
- розбір складних моментів;
- запобігання найбільш розповсюджених помилок;
- виконання в повільному, потім в потрібному темпі;
- відпрацювання техніки виконання рухів;
- просторове рішення комбінації;
- робота над манерою виконання.
 1. Вправи зі стретчингу.
 2. Відчуття ваги частинами тіла, що залишаються на підлозі, та відчуття легкості, невагомості частин тіла, що не торкаються підлоги.
 3. Комплекс тренувальних вправ «Port de bras» із застосуванням різних рухів тулубу (contraction — release, drop — recover, décalée, arch, curve, bounce, stretch, side stretch, tilt, twist.), body rolls (roll down, roll up), waves (ripple, worm, snake, dolphin) та позиціями рук на ніг.
 4. Імпровізування сіми «центрів руху»: голова-шия, плечі, лікті, кисті, стегна (таз), коліна, ступні- body jazz Габріелли Рот. Імпровізація із завданнями Gaga, що застосовуються з метою винайдення «сплячих» зон, усунення м'язових, емоційних затисків, розширення варіантів рушення, поглибленню відчуття власного тіла та фокусуванню уваги на моменті виконання.

Очікувані результати

Покращення техніки та координації при виконанні учбових комбінацій на матеріалі базових рухів модерн танцю

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

Практичне заняття №24 – 34 (ДФ);4- (ЗФ)

Тема 6. Робота над танцювальними етюдами як засобом розвитку образного мислення.

Мета Розвиток композиційного та образного мислення професійного танцівника.

Обладнання

Танцювальна зала, дзеркала, аудіоапаратура

Понятійний апарат

Етюд, образ, композиція, імпровізація.

Питання для контролю

1. Що таке танцювальний етюд?
2. Які елементи формують композицію?

Хід заняття

1. Аналіз прикладів
2. Створення етюду
3. Показ та обговорення

Практичні завдання

1. Створити етюд (1 хв)
2. Використати 3 рівні
3. Застосувати імпровізацію

Очікувані результати

Розвиток образного та сценічного мислення.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

2 семестр

Практичне заняття №35 – 38 (ДФ);5- (ЗФ)

Тема 7. Опанування тренувальних вправ у центрі зали (Centre work)

Мета заняття

Сформувати у студентів стійкість, баланс, вертикальність та усвідомлену роботу корпусу в центрі зали; закріпити технічні принципи модерн-танцю у вертикальному положенні.

Обладнання

Танцювальна зала, дзеркала, аудіоапаратура, музичні треки середнього та повільного темпу.

Понятійний апарат

Centre work, arch, flat back, lateral, hinge, releve, balance, parallel, turnout.

Питання для контролю

1. У чому полягає специфіка centre work у модерн-танці?
2. Яку роль відіграє центр корпусу в балансах?
3. Чим flat back відрізняється від back bend?

Хід практичного заняття

1. Підготовчий етап (5–7 хв)
 - Дихальні вправи у вертикалі

- М'яка мобілізація хребта
- Активація центру корпусу
- 2. **Основний етап (35–40 хв)**
 - Виконання arch з одночасним releve
 - Flat back у фронтальній та боковій площині
 - Lateral-t, high lateral, low lateral-t
 - Hinge (1–3 стадії) з контролем осі
 - Баланси: cossyx flat balance, figure four
- 3. **Заключний етап (8–10 хв)**
 - Поєднання елементів у коротку комбінацію
 - Рефлексія відчуттів та корекція помилок

Практичні завдання

1. Виконати серію вправ centre work з фіксацією балансу не менше 4 рахунків.
2. Скласти коротку комбінацію (6–8 елементів), використовуючи flat back, lateral та hinge.
3. Проаналізувати власні відчуття осі тіла та центру ваги.

Очікувані результати

Студенти демонструють контроль корпусу, стійкість і правильне використання вертикалі у модерн-танці.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

Практичне заняття №39 – 43 (ДФ);6- (ЗФ)

Тема 8. Опанування тренувальних вправ у партері (Floor work) та на колінах

Мета заняття

Опанувати принципи роботи з підлогою, розвиток мобільності хребта, усвідомлення ваги тіла та безпечних переходів з рівня в рівень.

Обладнання

Танцювальна зала, килимки (за потреби), аудіоапаратура.

Понятійний апарат

Floor work, contraction, release, spiral, tabletop, slide, curve, arch.

Питання для контролю

1. Яке значення має floor work у модерн-танці?
2. У чому полягає принцип «котити куб»?
3. Як уникнути травматизації під час падінь?

Хід практичного заняття

1. **Підготовчий етап (10 хв)**
 - М'які переكاتи
 - Дихання в положенні лежачи
 - Активація центру корпусу
2. **Основний етап (40 хв)**
 - Захрестна позиція в партері
 - Contraction у second з flex колін
 - Spiral з підйомом корпусу

- Tabletop у партері (паралельна і розгорнута позиції)
 - Slide на спину з положення сидячи
 - Вправи на колінах: plie, curve, arch, falls
3. **Заключний етап (10 хв)**
- Плавні переходи з підлоги у вертикаль
 - Розслаблення та рефлексія

Практичні завдання

1. Виконати зв'язку floor work без зупинок між елементами.
2. Продемонструвати безпечний перехід з партеру в стоячий рівень.
3. Створити коротку імпровізаційну фразу на підлозі (30–40 с). **Очікувані результати**

результати

Формування впевненого володіння партерною технікою та тілесної усвідомленості.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

Практичне заняття №44 – 48 (ДФ);8- (ЗФ)

Тема 9. Освоєння руху в просторі та динамічних переміщень (Moving in space)

Мета заняття

Розвинути просторове мислення, динаміку, координацію та здатність до швидкої зміни напрямків руху.

Обладнання

Танцювальна зала, аудіоапаратура, музика різного темпу.

Понятійний апарат

Triplet, walking turn, leap, tilt, pas chassé, diagonal, level.

Питання для контролю

1. Які принципи переміщення характерні для модерн-танцю?
2. Як поєднуються динаміка та контроль у стрибках?

Хід практичного заняття

1. **Підготовчий етап (8 хв)**
 - Ходьба з варіаціями темпу
 - Розігрів гомілковостопних суглобів
2. **Основний етап (40 хв)**
 - Triplet у напівоберті
 - Бічні переміщення з curve та arch
 - Leap з однієї ноги на іншу
 - Pas chassé з переходами у падіння
 - Tilt у позиції ekarte
3. **Заключний етап (12 хв)**
 - Комбінація по діагоналі
 - Аналіз динаміки та просторових рішень

Практичні завдання

1. Виконати комбінацію з використанням мінімум 3 напрямків руху.
2. Продемонструвати контроль приземлення після стрибка.
3. Імпровізація з раптовою зміною темпу.

Очікувані результати

Розвиток впевненого руху в просторі та динамічної виразності.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19.

Інформаційні ресурси: 1, 2, 3, 6,7.

Практичне заняття №49 – 53 (ДФ);9- (ЗФ)

Тема 10. Формування тілесного мислення за методикою Іренд Бартенієфф

Мета заняття

Сформувати координаційні тілесні зв'язки та інтеграцію руху через систему Бартенієфф.

Обладнання

Зала, аудіоапаратура.

Понятійний апарат

Body, Effort, Shape, Space, базова шістка.

Питання для контролю

1. Що таке тілесне мислення?
2. Яке значення має «базова шістка»?

Хід заняття

1. Дослідження тілесних зв'язків:
загальні тілесні зв'язки:

зв'язок з диханням (як клітинне, так і легеневе дихання, що впливає на виразність руху);

центрально-дистальний зв'язок (пупкове випромінювання, включаючи основну пульсацію);

зв'язок голова-хвіст (спінальний – що лежить в основі ротового та перед спінального);

верхній-нижній зв'язок (гомологічне);

зв'язок половина тіла (гомолатеральна);

крос-боковий або перехресний зв'язок (контра-бічна)

2. вправи в яких досліджуються основні рухові концепції тіла - «Базова шістка»:

- ліфти (підтяжка) стегна (досліджує згинання та розгинання стегна, а також ритм руху таза-стегна);

- сагітально-тазове зміщення (досліджує зміщення вперед/назад у просторі з акцентом на використання основної підтримки та з'єднання підколінного сухожилля);

- латеральне тазове зрушення (досліджує поперечні зміщення ваги з акцентом на використання ланцюга аддукторів (внутрішньої ноги) нижньої частини тіла);
- половина тіла (досліджує рухливість з одного боку, а стабілізується з іншого);
- діагональ до колінного суглоба (досліджує поступове зустрічне обертання хребта, обертання стегнових суглобів і діагональний малюнок через тулуб);
- кола рук (вивчають для лопатки плечові ритми, градуйоване обертання плечових суглобів і відстеження руху очей»

Практичні завдання

1. Виконати вправи базової шістки у повільному темпі.
2. Створити рухову фразу з акцентом на зміну зусиль.

Очікувані результати

Покращення координації та усвідомленості руху.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19,21. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

Практичне заняття №54 – 58 (ДФ);10- (ЗФ)

Тема 11. Вивчення навчальних і танцювальних комбінацій із синхронізацією внутрішнього та зовнішнього руху

Мета

Опанувати принципи утворення руху за техніками М. Грехем та Л. Хортон.

Хід заняття

- Contraction–release
- Лінійні вправи
- Порівняльна імпровізація

Практичні завдання

1. Виконати комбінацію у двох техніках.
2. Проаналізувати тілесні відчуття.

Очікувані результати

Усвідомлене керування внутрішнім і зовнішнім рухом.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19,21. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

Практичне заняття №59 – 62 (ДФ);11- (ЗФ)

Тема 12. Створення та виконання танцювальних етюдів на основі принципів тілесної усвідомленості

Мета

Розвиток композиційного мислення та сценічної виразності.

Хід заняття

- Аналіз музики
- Створення етюдів

- Показ і обговорення

Практичні завдання

1. Створити етюд (1,5–2 хв).
2. Використати різні рівні та імпровізацію.

Очікувані результати

Формування авторського хореографічного мислення.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19,21. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	Кількість годин	
1.	Аналіз соціально-культурних умов кінця ХІХ – початку ХХ століття.	6	12
2.	Загальна характеристика модерн-хореографії Західної Європи.	8	14
3.	Методи розвитку тілесної усвідомленості та рухової свободи.	10	16
4.	Значення технічної грамотності для виконавської майстерності.	16	18
5.	Розвиток координації, пластичності та ритмічності.	10	26
6.	Поєднання емоційного стану та тілесного вираження.	10	20
7.	Методика виконання тренувальних вправ вправ у центрі зали (Centre work)	10	12
8.	Методика виконання тренувальних вправ у партері (Floor work)	10	20
9.	Методика виконання руху в просторі та динамічних переміщень (Moving in space)	10	16
10.	Практичне застосування методики тілесного мислення в модерн-танці.	12	20
11.	Вивчення розгорнутих комбінацій на основі базових рухів модерн танцю.	10	20
12.	Презентація та рефлексія виконаного етюду.	8	18
13.	РАЗОМ	120	215

САМОСТІЙНЕ ОПАНУВАННЯ ПРАКТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ

САМОСТІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №1

Тема: Аналіз соціально-культурних умов кінця XIX – початку XX століття

Мета вивчення:

Сформувані у студентів розуміння соціально-культурних, філософських та мистецьких процесів, що сприяли виникненню модерн-хореографії.

Обладнання:

1. Основна та додаткова наукова література
2. Інтернет-ресурси
3. Відеоматеріали з історії мистецтва

Питання до контролю, обговорення та самостійного осмислення:

1. Які соціальні зміни відбулися в Європі наприкінці XIX століття?
2. Як індустріалізація вплинула на розвиток мистецтва?
3. Яку роль відіграли філософські течії у формуванні нового танцю?

Хід самостійної роботи

Завдання:

1. Проаналізувати основні соціальні та культурні фактори, що вплинули на розвиток нового танцю.
2. Охарактеризувати роль індивідуалізму та емансипації особистості в мистецтві.
3. Дослідити зв'язок модерн-хореографії з реформаторськими рухами в театрі та музиці.
4. Порівняти художні ідеали класичного балету та модерн-танцю.
5. Підготувати короткий письмовий аналіз (1–2 стор.) про значення цього періоду для розвитку хореографії.

Основна література: 2, 13, 14, 18, 20, 23. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6, 7.

САМОСТІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №2

Тема: Загальна характеристика модерн-хореографії Західної Європи

Мета вивчення:

Засвоїти основні стильові, естетичні та технічні особливості модерн-хореографії Західної Європи.

Обладнання:

1. Наукові джерела
2. Відеозаписи вистав і тренінгів
3. Методичні матеріали

Питання до контролю:

1. Які ключові риси модерн-хореографії?
2. Чим модерн відрізняється від класичного балету?

Хід самостійної роботи

Завдання:

1. Проаналізувати основні принципи модерн-хореографії (рух, простір, час, емоція).

2. Дати характеристику Ausdruckstanz, французькій та британській школам.
3. Розглянути роль імпровізації в модерн-танці.
4. Визначити значення педагогів-реформаторів для формування стилю.
5. Підготувати тезовий конспект основних характеристик модерн-хореографії.

Основна література: 2, 13, 14,18,20, 23. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

САМОСТІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №3

Тема: Методи розвитку тілесної усвідомленості та рухової свободи

Мета вивчення:

Опанувати теоретичні та практичні методи розвитку тілесної усвідомленості у модерн-танці.

Обладнання:

1. Методичні посібники
2. Відеоуроки
3. Дзеркало (за можливості)

Питання до контролю:

1. Що таке тілесна усвідомленість?
2. Яку роль відіграє дихання в русі?

Хід самостійної роботи

Завдання:

1. Проаналізувати методи роботи з диханням у модерн-танці.
2. Виконати базові вправи на усвідомлення центру тіла.
3. Зробити порівняльний аналіз напруження та розслаблення в русі.
4. Провести імпровізацію з фокусом на внутрішні відчуття.
5. Описати письмово власні тілесні відчуття після виконання вправ.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

САМОСТІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №4

Тема: Значення технічної грамотності для виконавської майстерності

Мета вивчення:

Усвідомити роль технічної грамотності у формуванні професійного танцівника модерн-танцю.

Обладнання:

Науково-методична література, відеоматеріали, дзеркало .

Питання до контролю:

1. Дати визначення поняттю «**технічна грамотність**» у контексті модерн-танцю.
2. Охарактеризувати основні технічні принципи модерн-хореографії (робота з вагою тіла, диханням, імпульсом).

Хід самостійної роботи

Завдання:

1. Визначити поняття «технічна грамотність» у модерн-танці.
2. Проаналізувати взаємозв'язок техніки та виразності.

3. Розглянути приклади технічних помилок у модерн-танці.
4. Описати методи їх корекції.
5. Підготувати аналітичну довідку (1 стор.).

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

САМОСТІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №5

Тема: Розвиток координації, пластичності та ритмічності

Мета вивчення:

Розвинути розуміння координаційних і ритмічних аспектів модерн-танцю.

Обладнання:

Науково-методична література, відеоматеріали.

Питання до контролю:

1. Пояснити взаємозв'язок між **технікою виконання** та **художньою виразністю руху**.
2. Проаналізувати роль правильної координації, балансу та центру тіла у виконавській майстерності.

Завдання:

1. Проаналізувати роль координації у складних рухах.
2. Виконати ритмічні вправи з різною музикою.
3. Дослідити пластичність руху корпусу.
4. Поєднати рух і ритм у короткій комбінації.
5. Зробити самооцінку виконання.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

САМОСТІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №6

Тема: Поєднання емоційного стану та тілесного вираження

Мета вивчення:

Навчитися передавати емоційний стан через рух.

Обладнання:

Науково-методична література, відеоматеріали.

Питання до контролю:

1. Визначити значення технічної підготовки для запобігання травматизму в модерн-танці.
2. Порівняти підходи до технічної підготовки в класичному балеті та модерн-танці.

Завдання:

1. Проаналізувати поняття «емоційна тілесність».
2. Виконати одну рухову фразу з різним емоційним наповненням.
3. Дослідити зміну якості руху залежно від емоції.
4. Створити короткий імпровізаційний етюд.
5. Написати рефлексивний відгук.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

САМОСТІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №7

Тема: Методика виконання вправ у центрі зали (Centre work)

Мета вивчення:

Розвинути розуміння координаційних і ритмічних аспектів модерн-танцю.

Обладнання:

Науково-методична література, відеоматеріали.

Питання до контролю:

1. Назвати типові технічні помилки у виконанні базових рухів модерн-танцю та шляхи їх корекції.
2. Розкрити роль регулярних тренувальних вправ у формуванні професійних навичок танцівника.

Завдання:

1. Проаналізувати принципи роботи у вертикалі.
2. Описати значення балансу та осі тіла.
3. Розглянути функцію flat back, hinge, lateral.
4. Скласти схему тренувальної вправи centre work.
5. Проаналізувати власні помилки виконання.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

САМОСТІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №8

Тема: Методика виконання вправ у партері (Floor work)

Мета вивчення:

Опанування методики виконання вправ у партері як засобу розвитку тілесної усвідомленості, мобільності хребта, координації, сили та гнучкості, а також формування навичок раціонального використання ваги тіла й взаємодії з підлогою в техніці модерн-танцю..

Обладнання:

Науково-методична література, відеоматеріали.

Питання до контролю:

1. Дати визначення поняттю *floor work* у системі модерн-танцю.
2. Яке значення має робота з вагою тіла у партерних вправах?
3. Охарактеризувати принципи contraction і release у вправах на підлозі.
4. Пояснити роль дихання у виконанні партерних рухів.
5. Назвати основні правила безпеки під час виконання вправ у партері.
6. Яким чином партерні вправи впливають на розвиток мобільності хребта?
7. Описати методику входу та виходу з партеру в модерн-танці.
8. Назвати типові помилки під час виконання floor work та способи їх корекції.

Обладнання:

Науково-методична література, відеоматеріали.

Питання до контролю:

Завдання:

1. Засвоїти базові принципи роботи з підлогою (контакт, переكات, ковзання, опора, перенесення ваги).

2. Відпрацювати вправи з contraction і release в положеннях сидячи, лежачи та на колінах.
 3. Розвинути здатність до безперервного руху з використанням імпульсу та дихання.
 4. Сформуванати навички безпечного входу та виходу з партеру.
 5. Навчитися поєднувати партерні рухи у цілісні рухові фрази та комбінації.
- Основна література:** 8, 9, 13,16,17, 19. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

САМОСТІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №9

Тема: Методика руху в просторі та динамічних переміщень

Мета вивчення:

Формування навичок усвідомленого пересування в просторі з використанням різних напрямків, рівнів, темпу та динаміки руху, розвиток просторового мислення й сценічної орієнтації в модерн-танці. **Обладнання:**

Науково-методична література, відеоматеріали.

Питання до контролю:

1. Розкрити поняття *рух у просторі* в контексті модерн-танцю.
2. Які фактори впливають на організацію просторового руху танцівника?
3. Охарактеризувати основні рівні руху та їх застосування в динамічних переміщеннях.
4. Пояснити взаємозв'язок між динамікою руху та музичним супроводом.
5. Яку роль відіграє зміна напрямків і траєкторій у побудові рухової фрази?
6. Назвати основні види переміщень, що використовуються в модерн-танці.
7. Описати методику поєднання переміщень із поворотами та стрибками.
8. Які помилки найчастіше виникають при рухах з просуванням і як їх уникнути?

Завдання:

1. Опанувати базові види переміщень (кроки, біг, повороти, стрибки) у поєднанні з curve, arch, spiral.
2. Розвинути відчуття напрямку, траєкторії та об'єму руху в просторі.
3. Відпрацювати зміну рівнів (низький, середній, високий) у процесі переміщення.
4. Навчитися контролювати динаміку руху (імпульсивність, протяжність, зупинки).
5. Застосувати набуті навички у навчальних рухових комбінаціях із просуванням.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

САМОСТІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №10

Тема: Практичне застосування методики тілесного мислення

Мета вивчення:

Розвиток тілесного мислення як інтегрованої системи взаємодії тіла, простору, часу, зусилля та форми з метою підвищення якості руху, координації та усвідомленості виконання.

Обладнання:

Науково-методична література, відеоматеріали.

Питання до контролю:

1. Дати визначення поняттю *тілесне мислення*.
2. Яке значення тілесної усвідомленості у виконавській практиці танцівника?
3. Охарактеризувати основні принципи методики І. Бартенієфф.
4. Пояснити взаємозв'язок між центром тіла та рухом кінцівок.
5. Яким чином тілесне мислення впливає на якість і виразність руху?
6. Розкрити поняття *зусилля*, *форма* та *потік* у руховому аналізі.
7. Навести приклади використання тілесного мислення у навчальних комбінаціях.
8. Яку роль відіграє рефлексія у формуванні тілесної свідомості танцівника?

Завдання:

1. Ознайомитися з основними принципами тілесного мислення (за І. Бартенієфф, Р. Лабаном).
2. Відпрацювати базові тілесні зв'язки та рухові патерни («базова шістка»).
3. Розвинути координацію між центром і периферією тіла.
4. Навчитися усвідомлено використовувати якість руху (зусилля, потік, форма).
5. Застосувати принципи тілесного мислення у виконанні навчальних комбінацій.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19,21. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

САМОСТІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №11

Тема: Вивчення розгорнутих комбінацій на основі базових рухів

Мета вивчення:

Опанування складних навчальних комбінацій на основі базової лексики модерн-танцю з метою розвитку координації, витривалості, технічної грамотності та композиційного мислення.

Обладнання:

Науково-методична література, відеоматеріали.

Питання до контролю:

1. Яке педагогічне значення мають розгорнуті рухові комбінації?
2. Охарактеризувати принципи побудови навчальної комбінації в модерн-танці.
3. Яку роль відіграють базові рухи у формуванні складних поєднань?
4. Пояснити взаємозв'язок між технікою виконання та композиційною логікою.
5. Яким чином комбінації сприяють розвитку координації та витривалості?
6. Назвати основні вимоги до музичного супроводу розгорнутих комбінацій.
7. Описати методику поступового ускладнення навчального матеріалу.
8. Які типові помилки виникають при виконанні складних комбінацій?

Завдання:

1. Закріпити базові рухи модерн-танцю у складних поєднаннях.
2. Відпрацювати логіку переходів між рухами та рівнями.

3. Розвинути пам'ять руху та музикальність виконання.
4. Навчитися контролювати техніку виконання в умовах підвищеного фізичного навантаження.
5. Виконати розгорнуту комбінацію з урахуванням просторової та динамічної організації.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19,21. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

САМОСТІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №12

Тема: Презентація та рефлексія виконаного танцювального етюду

Мета вивчення:

Формування навичок сценічної презентації танцювального етюду та розвитку рефлексивного мислення шляхом аналізу власного виконавського досвіду.

Обладнання:

Науково-методична література, відеоматеріали.

Питання до контролю:

1. Дати визначення поняттю *танцювальний етюд* у модерн-танці.
2. Які складові визначають цілісність танцювального етюду?
3. Охарактеризувати етапи підготовки етюду до презентації.
4. Яку роль відіграє сценічна присутність у виконанні етюду?
5. Пояснити значення рефлексії у творчому розвитку танцівника.
6. Які критерії використовуються для аналізу виконаного етюду?
7. Як поєднуються технічна грамотність та емоційна виразність у етюді?
8. Яким чином аналіз власного виконання впливає на подальший професійний розвиток?

Завдання:

1. Підготувати та виконати танцювальний етюд на основі вивченого матеріалу.
2. Продемонструвати цілісність композиції та усвідомленість руху.
3. Проаналізувати власне виконання з точки зору техніки та виразності.
4. Виявити сильні сторони та проблемні аспекти виконавської роботи.
5. Сформулювати висновки щодо подальшого творчого й технічного розвитку.

Основна література: 8, 9, 13,16,17, 19,21. **Інформаційні ресурси:** 1, 2, 3, 6,7.

VIII. ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО ФОРМИ КОНТРОЛЮ

1. Місце і роль танцю модерн у розвитку хореографії XX ст.
2. Роль М. Грехем, Л. Хортон, Х. Лімон, в становленні і розвитку танцю
3. модерн.
4. Вимоги до виконання танцю модерн.
5. Дихання як необхідна якість при виконання танцю модерн.
6. Використання системи Пілатес на підготовчому етапі процесу вчення.
7. Аналіз побудови уроку танцю модерн за М. Грехем та інтерпретація.
8. Приклади найбільш поширених помилок у виконанні рухів і їх корекція.
9. Аналіз стилю і манери виконання основних елементів техніки Л. Хортон.
10. Поняття тілесного мислення та його роль у модерн-танці.
11. Floor work, centre work як розділи заняття.
12. Stretch (розтягання) хребта; side stretch (бічні розтягання).
13. Contraction / Release в основних позиціях. Curve, arch. Методика
14. виконання.
15. The Roll Down, The Roll Up. Методика виконання в рівнях.
16. Спіральне положення корпусу, спіраль в русі.
17. Rond de jamb par terre point, flet, stretch. Falls. Методика виконання.
18. Developpe, Grand battement jete в положенні лежачи на спині, боці, животі.
19. Battement tendu, Battement releve' lent з виконанням contraction.. Аналіз за
технікою М. Грехем
20. Tilt. Методика виконання.
21. Jump. Методика виконання.
22. Leap. Методика виконання.
23. The Lateral-T; Low Lateral-T; Lateral-T with releve. Методика виконання.
24. Front Table Position; Side Table Position. The Back-T. Методика виконання.
25. First Stage of Hinge, Second Stage, Third Stage of Hinge, Hinge could
progress into back slide. Методика виконання.

ІХ. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ
Розподіл балів, які отримують здобувачі
1-й курс, 1-й семестр

Розділ 1		Розділ 2		Розділ 3		Залік	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6		
4	6	8	18	14	10	40	100
3+1	4+2	6+2	10+8	10+4	8+2		

1-й курс, 2-й семестр

Розділ 4			Розділ 5			Екзамен	Сума
T7	T8	T9	T10	T11	T12		
10	10	10	10	10	10	40	100
6+4	6+4	6+4	6+4	6+4	6+4		

Розподіл балів за формами контролю:

Оцінка знань та умінь студентів з дисципліни здійснюється за даними поточного та підсумкового контролю.

Робота на практичних заняттях - 4-10 балів ДФН (зафіксовано в плані практичних занять, в загальний бал за практичне заняття входить бал за самостійну роботу по цій темі). Для ЗФН - 1 -5 балів

Самостійна робота - 1-6 для ДФН. 5-10 балів для ЗФН.

В схемі нарахування балів по кожній темі зазначено суму балів. Під сумою написані її складники: для ДФН 1 число - бали за практичні/аудиторні заняття, 2 число за самостійну роботу; для ЗФН 1 число - бали за самостійну роботу, 2 число - за практичні/аудиторні заняття.

Можлива кількість балів, набраних до підсумкового контролю - 60 балів

Всього - 100 балів

Шкала оцінювання національна та ECTS:

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	відмінно	A (відмінно)
85–89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

X. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Пакет навчально-методичного забезпечення:

- • робоча програма, силабус;
- • методичні рекомендації до практичних занять;
- • методичні рекомендації до самостійних занять;
- • питання до поточного контролю знань.

2. Відеоматеріали академічних показів та відкритих уроків.

Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна (за потребою)

1. Інтернет-ресурси
2. Музична апаратура, або музичний інструмент
3. Комп'ютер, або магнітофон (CD, DVD – програвач).

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ

Обов'язкова література

1. Сучасний танець: шляхи творчого вдосконалення : навч. посіб. / І. І. Герц та ін. Київ : Видавничий центр КНУКіМ, 2021. 241 с.
2. Годовський В. М., Горбачу Р. Л. Модерн танець (хронологічна таблиця історії розвитку) : навч.-метод. росіб. з дисципліни «Методика викладання модерн танцю» для здобувачів І курсу спеціалізації «Хореографії». Рівне: РДГУ, 2005. 20 с.
3. Журавльова А . В. *Теорія та методика викладання популярних танцювальних стилів : навч. посіб. Київ : КНУКІМ, 2017. 181 с.*
4. *Кінезіологія танцю колективна монографія I за заг. ред. О. А. Плахотнюка. - Львів : СПОЛОМ, 2020. - 244 с.*
5. Колногузенко Б. М. Види мистецтв і хореографії : метод. посіб. / Нац. хореогр. спілка України. 2-ге вид., допов. Харків, 2014. 319 с.
6. Колногузенко Б. М., Макарова І. І. Сучасний танець та методика його викладання : конспект лекцій для студентів хореогр. від-нь мистецтв та пед. вищ. навч. закл. II–IV рівня акредитації / Харків. держ. акад. культури, Харків. обл. осередок Нац. хореогр. Спілки України. Харків : Слово, 2015. 136 с.
7. Основи композиції та постановки танцю : сучасна тема в хореографії : навч. посіб. / О. В. Лиманська та ін. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2014. 112 с.
8. Макарова З . М. Методика виконання сучасних напрямків хореографічного мистецтва : навч. посіб. Київ : КНУКіМ, 2017. 116 с.
9. Основи сучасної хореографії (джаз-модерн-танець, популярні масові танці : програма для вищих навчальних закладів культури і мистецтв I -II рівнів акредитації / уклад. О.А.Плахотнюк. Київ : «Фірма «ІНКОС», 2006. 20 с.
10. Плахотнюк О. Стили та напрямки сучасного хореографічного мистецтва : навч.-метод. посіб. Львів : ЦТДЮГ, 2009. 80 с.
11. Плахотнюк О. Стили і напрямки сучасного хореографічного мистецтва // Вісник Міжнародного Слов'янського університету. Серія : Мистецтвознавство. 2007. Т. 10, вип. 1. С. 32–36.

12. Плахотнюк О., Топорков Д. Поліхудожні та міжмистецькі зв'язки танцювальної культури у прояві її інтермедіальності // Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчених Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. Дрогобич, 2021. Вип. 43, т.2. С. 81–87. URL: <http://www.apfn-journal.in.ua/43-2-2021>.
13. Погребняк М. М. Танець «модерн» ХХ ст. : витоки, стильова типологія, панорама історичної ходи, еволюція : монографія. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2015. 312 с.
14. Сучасне хореографічне мистецтво : підґрунтя, тенденції, перспективи розвитку : навч.-метод. посіб. У 3 ч. / упоряд. О. Плахотнюк. Львів : СПОЛОМ, 2016–2020. Ч. 1. 240 с. ; Ч. 2. 222 с. ; Ч. 3. 134 с.
15. Сучасний танець та методика його викладання : конспект лекцій з дисципліни, розд. «Contemporary dance» для студентів спец. 024 «Хореографія», спеціалізація «Сучас. хореогр.» / М-во культури України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. сучас. та бал. хореогр. ; [уклад. Даниленко Ю. В.]. Харків : ХДАК, 2018. 35 с.
16. Сучасний танець та методика його викладання : програма та навч.-метод. матеріали з дисципліни, галузь знань 02 «Культура і мистецтво», ступінь «Бакалавр», спец. 024 «Хореографія», спеціалізація «Сучас. хореогр.» / Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. сучас. хореогр. ; [уклад.: Шабаліна О. М., Макарова І. І.]. Харків : ХДАК, 2017. 116 с.
17. Сучасний танець. Основи теорії та практики : навч. посіб. / Бігус О. О. та ін. ; Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. Київ : Ліра–К, 2020. 264 с.
18. Сучасні проблеми світового та вітчизняного мистецтва : програма і навч.-метод. матеріали для студентів магістратури денної та заоч. форм навчання / Харків. держ. акад. культури, Каф. сучас. хореогр. ; [уклад. О. І. Чепалов]. Харків : ХДАК, 2010. 21 с.
19. Танець модерн. І курс : метод. рек., лекції, навч. програми, словник для спеціалізації «Сучасна хореографія» денної і заочної форми навчання / упоряд.: В. М. Годовський, Р. Л. Горбачу, Т. Й. Літвін. Рівне: РДГУ, 2001. 24 с.
20. Українське хореографічне мистецтво в контексті світової художньої культури (сучасний поліжанровий дискурс) : колект. монографія / за заг. ред. О. А. Плахотнюка ; Львів. нац. ун-т ім. Івана ЛНУ імені Івана Франка. Львів : СПОЛОМ, 2020. 308 с.

21. Хендрик О. Ю. Основи Бартенієфф : аналітичний підхід до педагогіки сучасного танцю // Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчених Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. Дрогобич, 2020. Вип. 28, т. 4. С. 223–228.
22. Шариков Д. І. Класифікація сучасної хореографії : напрями, стилі, види. Київ : Вадим Карпенко, 2008. 167 с.
23. Шариков Д. І. Сучасна хореографія як феномен художньої культури ХХ століття : автореф. дис. ... канд. мистецтвознавства : [спец.] 26.00.01 «Теорія й історія культури » / Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. Київ, 2008. 19 с.
24. Шариков Д. І. Хореографія: навч. посіб. / Київ. міжнар. ун-т, Ін-т телебачення, кіно і театру. Київ : КиМУ, 2011. 184 с.

Додаткова

25. Дальсарт Ф. Система виразності людини / пер. з англ. М. Шкарабана. Київ : Театр-лабораторія «Nescntes», 1998. 28 с.
26. Жак-Далькроз Е. Евритмія / пер. з англ.. М. Шкарабана. – Київ : Театр-лабораторія «Nescntes», 1998. 44 с.
27. Макарова І. І. Термінологія сучасної хореографії // Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття . У 2 ч : матеріали всеукр. наук.-теорет. конф. молодих учених , 22-23 квіт. 2010 р. / Харків. держ. акад. культури, Акад. мистец. України, Ін-т культурології. Харків, 2010. Ч. 2. С.
28. Орієнтовні навчальні програми та методичні рекомендації педагогів та методистів відділу театрального мистецтва та хореографії ЦТДЮГ : метод. посіб. / авт.: В. Собецький та ін. Львів: Край, 2008. 192 с.
29. Печеранський І. П., Базела Д. Д. Вступ до філософії танцю : монографія. Київ : КНУКіМ, 2017. 123 с.
30. Шабаліна О. М. Актуальні проблеми створення термінології хореографічної лексики сучасного танцю // Мистецька освіта в Україні : традиції, сучасність, перспективи : зб. тез за матеріалами ІІІ всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ, 2005. С. 284–286.
31. Шабаліна О. М. Дžadсонівська «революція танцю» та пластичні інновації Триші Браун // Актуальні проблеми історії , теорії та практики

- художньої культури : зб. наук. пр. / Держ. акад. кер. кадрів культури і мистецтв, Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2007. Вип. 17. С. 235–239.
32. Шабаліна О. М. Діалог через океан : трансакції в американському і європейському варіантах постмодерністського пошуку балетмейстерів - жінок // *Культура України : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури.* Харків, 2010. Вип. 30. С. 173-183.
33. Шабаліна О. М. Марта Грехем – руйнівниця стереотипів // *Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття : матеріали наук. конф. молодих учених, 24–25 квіт. 2007 р. / Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2007.* С. 192–193.
34. Шабаліна О. М. Тілесність як фактор гендерної історії і засіб самовисловлення особистості // *Культура України : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури.* Харків, 2010. Вип. 31. С. 167–178.

Інформаційні ресурси

35. Бібліотека Харківської державної академії культури : сайт. URL: <http://lib-hdak.in.ua>.
36. Репозиторій ХДАК : сайт. URL : <http://195.20.96.242:5028/khk dak-xmlui/>.
37. Харківська міська спеціалізована музично-театральна бібліотека імені
38. К. С. Станіславського : сайт. URL : <http://mtlib.org.ua/>.
39. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка : сайт. URL:
40. <https://korolenko.kharkov.com/>.
41. Вікіпедія : вільна енциклопедія : сайт. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki>.

Навчальне електронне видання

ТАНЕЦЬ МОДЕРН ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ

Програма та навчально-методичні матеріали дисципліни

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність В6 Перформативні мистецтва,
спеціалізація В6.03 Хореографічне мистецтво
галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки
освітньої програми Сучасна хореографія

Укладач:

Ірина Макарова,

старший викладач кафедри СХСОТ

Видається в авторській редакції

Комп'ютерний набір: І.І. Макарова

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