

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ**

**Факультет хореографічного мистецтва  
*Кафедра бальної хореографії***

**ОСНОВИ БАЛЬНОГО ТАНЦЮ**

***Програма та навчально-методичні матеріали дисципліни***

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня

галузі знань **В Культура, мистецтво та гуманітарні науки**

спеціальності **В6 Перформативні мистецтва**

спеціалізації **В6.03 Хореографічне мистецтво**

освітньо-професійної програми **Бальна хореографія**

Харків, 2026

**УДК 793.33:378.147](073)**

**О-75**

Друкується за рішенням  
Науково-методичної ради ХДАК (протокол № 16 від 28.05.2026р.)

**Рецензенти:**

**Наталія СЕМЕНОВА** - доцентка, кандидатка мистецтвознавства, завідувачка кафедри бальної хореографії

**Ірина МОСТОВА** - доцентка, кандидатка мистецтвознавства, декан факультету хореографічного мистецтва,

**Укладач:**

**Олександра ШИРОКОВСЬКА** - старший викладач кафедри бальної хореографії

**Основи бального танцю** : програма та навч.-метод. матеріали дисципліни для здобувачів вищої освіти першого (бакалавр.) рівня, галузі знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки, спеціальності В6 Перформативні мистецтва, спеціалізації В6.03 Хореографічне мистецтво, ОПП Бальна хореографія / М-во культури України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореографічного мистецтва, Каф. бальної хореографії ; [уклад. О. Широковська]. Харків : ХДАК, 2026. 85 с.

Дисципліна «Основи бального танцю» є базовою для підготовки бакалаврів зі спеціальності В6 Перформативні мистецтва, спеціалізації В6.03 Хореографічне мистецтво, ОПП Бальна хореографія і є фундаментальною складовою професійної підготовки та спрямована на формування базових знань, умінь і навичок у сфері спортивно-бального танцю. Вона поєднує теоретичні знання про історію, стилі та техніку бального танцю з практичним опануванням основних танцювальних форм.

**УДК 793.33:378.147](073)**

© Харківська державна академія культури, 2026 р.  
© Широковська О.М., 2026 р.

# ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## «Основи бального танцю»

### І. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Основи бального танцю» є обов'язковою навчальною дисципліною професійної підготовки бакалаврів в галузі хореографічного мистецтва, вивчається 2 семестри. Мова викладання – українська. Форма проведення занять: лекції, практичні та самостійна робота.

Дисципліна «Основи бального танцю» є фундаментальною складовою професійної підготовки і спрямована на формування базових знань, умінь і навичок у сфері спортивно-бального танцю. Вона поєднує теоретичні знання про історію, стилі та техніку бального танцю з практичним опануванням основних танцювальних форм.

В процесі навчання здобувачі ознайомлюються з європейською та латиноамериканською програмами, вивчають характерні особливості кожного танцю, опановують техніку виконання базових елементів, розвивають музичний слух, ритмічність, пластику, сценічну виразність та культуру партнерської взаємодії.

Особлива увага приділяється формуванню естетичного смаку, здатності до творчого самовираження засобами танцю а також розвитку фізичних якостей -витривалості, координації, гнучкості та сили.

Практичні заняття проводяться в формі парного тренінгу, групових постановок, імпровізаційних вправ, підготовки змагальних композицій.

Дисципліна також сприяє розвитку педагогічних навичок – здобувачі вчать аналізувати рух, формувати методичні рекомендації, адаптувати танцювальні вправи для різних вікових груп і рівнів підготовки.

Протягом навчання викладач створює необхідні умови для активізації творчої діяльності здобувачів, доцільно вибирає доміанти, чергує обов'язкові завдання з творчими, та оцінює здатність здобувача до імпровізації, вміння правильно komponувати танцювальні елементи, створювати індивідуальний хореографічний почерк та стиль.

**Для вивчення дисципліни здобувач повинен** мати не лише базову фізичну підготовку, а й певні особистісні якості та технічні ресурси:

- Базові знання з фізичної культури та ритміки
- Бути ознайомленим з основами музичної грамоти (темп, ритм, музичні розміри)

- Розуміти термінологію хореографії (позиції, кроки, ведення, композиція)
- Загальну фізичну витривалість
- Мати навички працювати в парі (взаємодія, ведення, слідування)
- Мати розвинене почуття ритму та музичності
- Бути відкритим до творчості та самовираження
- Бути дисциплінованим та проявляти комунікабельність та вміння працювати в команді
- Готовність до сценічної роботи та публічних виступів
- Мати зручний одяг для занять бальними танцями (репетиційна форма: футболка, лосини, штани, спідниця, спеціальне взуття для бального танцю)
- Доступ до танцювальної зали або студії з паркетом
- Розуміння значення хореографічного мистецтва в естетичному вихованні.
- Правильно тримати корпус, методично грамотно виконувати рухи танцю, запам'ятовувати комбінації;
- Творчі здібності до створення танцювального фрагменту; з'єднувати рухи, характерні для відповідного танцю; створювати закінчену танцювальну варіацію, в якій взаємозв'язок рухів, малюнку та музики розкривали характер і стилістичні особливості запропонованого музичного фрагменту; уміти розкривати за допомогою поєднання музики та лексики, манери виконання хореографічний образ;
- Необхідні знання в галузі суміжних мистецтв

### Загальна інформація про курс

| Найменування показників        | Напрямок, спеціальність, освітній ступінь                                                           | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|                                |                                                                                                     | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 12        | Галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки<br>Спеціальність В6 Перформативні мистецтва | Основна освітня компонента           |                       |
| Загальна кількість годин – 360 | Освітня програма: Бальна хореографія                                                                | <b>Рік підготовки:</b>               |                       |
|                                |                                                                                                     | 1-й                                  | 1-й                   |
|                                |                                                                                                     | <b>Семестр</b>                       |                       |
|                                |                                                                                                     | 1-2-й                                | 1-2-й                 |
|                                |                                                                                                     | <b>Лекції</b>                        |                       |
| Тижневих годин:                | Освітній ступінь: бакалавр                                                                          | 16 год.                              | 8 год.                |
|                                |                                                                                                     | <b>Практичні, семінарські</b>        |                       |

|                                                                                                                                                                        |  |                          |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------|----------|
| для денної форми навчання – аудиторних –<br>1 сем - 6 г.<br>(90год/15тиж)<br>2 сем – 5,3 г.<br>(90год/17тиж)<br>самостійної роботи студента – 5,6 г.<br>(180год/32тиж) |  | 164 год.                 | 32 год.  |
|                                                                                                                                                                        |  | <b>Самостійна робота</b> |          |
|                                                                                                                                                                        |  | 180 год.                 | 320 год. |
|                                                                                                                                                                        |  | Вид контролю:            |          |
|                                                                                                                                                                        |  | екзамен                  |          |
|                                                                                                                                                                        |  | 1,2 сем.                 | 1,2 сем. |

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання — 180 / 180

для заочної форми навчання — 40 / 320

## II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета навчальної дисципліни:** сформувати у здобувачів базові знання, навички та уявлення про техніку, стилістику та культуру бального танцю як виду сценічного мистецтва та соціального феномену. Розвивати хореографічну підготовку, музикальність, координацію рухів і естетичне сприйняття через практику основних елементів європейської та латиноамериканської програми, розкрити індивідуальність кожного здобувача вищої освіти та виховати в ньому кваліфікованого грамотного балетмейстера, викладача хореографічних дисциплін в новітніх мистецьких закладах освіти, керівника колективу бальної хореографії.

**Завдання навчальної дисципліни:**

1. Ознайомити здобувачів з історією виникнення та еволюцією бального танцю
2. Вивчити загальноприйнятту у світі термінологію європейського та латиноамериканського бального танцю
3. Навчити базовим технічним елементам європейської та латиноамериканської програм
4. Розвивати культуру руху, поставу, ритмічність та емоційне самовираження
5. Стимулювати інтерес до танцювального мистецтва як засобу самореалізації та професійного розвитку
6. Формувати сценічну виразність, естетику руху та культуру спілкування

## III. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

## **КОМПЕТЕНТНОСТІ**

**СК03** Здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах.

**СК05.** Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти.

**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.

**СК10** Здатність застосовувати традиційні й альтернативні інноваційні технології (відео-, TV-, цифрове, медіа- мистецтва і т. ін.) в процесі створення мистецького проекту, його реалізації та презентації.

**СК11** Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого 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.

## **ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

**ПР02.** Розуміти моральні норми і принципи та вміти примножувати культурні, наукові цінності і досягнення суспільства в процесі діяльності.

**ПР03.** Вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань.

**ПР06.** Розуміти роль культури і мистецтва в розвитку суспільних взаємовідносин.

**ПР08** Розуміти хореографію як мистецький феномен, розрізняти основні тенденції її розвитку, класифікувати види, напрями, стилі хореографії.

**ПР09** Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно категоріальним апаратом.

**ПР10** Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності.

**ПР11.** Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.

**ПР13** Розуміти і вміти застосовувати на практиці сучасні стратегії збереження та примноження культурної спадщини у сфері хореографічного мистецтва.

**ПР14** Володіти принципами створення хореографічного твору, реалізуючи практичне втілення творчого задуму відповідно до особистісних якостей автора.

**ПР15.** Мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін.

**ПР16** Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської організаційної діяльності.

**ПР18.** Знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.

**ПР19.** Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

**ПР20.** Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у фестивалях і конкурсах.

**ПР22.** Мати навички управління мистецькими проектами, зокрема, здійснювати оцінки собівартості мистецького проекту, визначати потрібні ресурси, планувати основні види робіт.

**ПР23** Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх у професійній діяльності

#### **Форми поточного та підсумкового контролю**

конспектування, спілкування, аналіз літератури, контрольні заходи, лекції, практичні заняття, самостійна робота.

#### **Методи навчання**

словесні (розповідь, пояснення), наочні (ілюстрація, демонстрація), методи стимулювання і мотивації

#### **Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

- оцінювання роботи на здобувачів вищої освіти практичних заняттях;
- перевірка виконання завдань самостійної роботи здобувачів вищої освіти;
- підсумковий контроль здійснюється у формі екзамену, включаючи практичний показ.

### **IV. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ**

Навчальна дисципліна складається з 7 розділів, які містять 34 теми, які зв'язані між собою змістовними складовими

**1 РОЗДІЛ. Введення в дисципліну “основи бального танцю”** містить 2 теми:

Тема 1. Ознайомлення з дисципліною «Основи бального танцю».

Тема 2. Організація педагогічного процесу в навчанні бальних танців: методичні підходи.

**2 РОЗДІЛ. Історія виникнення європейських бальних танців** містить 3 теми:

Тема 3. Бальні танці як мистецтво, спорт і форма активного дозвілля.

Тема 4. Стилi стандартизованих європейських бальних танцiв: англiйський та iталiйський напрямки.

Тема 5. Основнi термiни i поняття у європейських бальних танцях.

**3 РОЗДІЛ. Історія виникнення латиноамериканських бальних танцiв.** мiстить 2 теми:

Тема 6. Походження та розвиток латиноамериканських бальних танцiв.

Тема 7. Основнi термiни i поняття у латиноамериканських бальних танцях.

**4 РОЗДІЛ. Технiка виконання фігур рiвнiв складностi *student, associate* в європейських бальних танцях** мiстить 6 тем:

Тема 8. Технiка виконання фігур рiвнiв складностi *student, associate* у танцi повiльний вальс.

Тема 9. Технiка виконання фігур рiвнiв складностi *student, associate* у танцi танго.

Тема 10. Технiка виконання фігур рiвнiв складностi *student, associate* у танцi повiльний фокстрот.

Тема 11. Технiка виконання фігур рiвнiв складностi *student, associate* у танцi квікстеп.

Тема 12. Технiка виконання фігур рiвнiв складностi *student, associate* у танцi вiденський вальс.

Тема 13. Складання здобувачем варіацiй рiвня *student, associate*

**5 РОЗДІЛ. Технiка виконання фігур рiвнiв складностi *student, associate* в латиноамериканських бальних танцях** мiстить 6 тем:

Тема 14. Технiка виконання фігур рiвнiв складностi *student, associate* у танцi самба.

Тема 15. Технiка виконання фігур рiвнiв складностi *student, associate* у танцi румба.

Тема 16. Технiка виконання фігур рiвнiв складностi *student, associate* у танцi ча-ча-ча.

Тема 17. Технiка виконання фігур рiвнiв складностi *student, associate* у танцi джайв.

Тема 18. Технiка виконання фігур рiвнiв складностi *student, associate* у танцi пасодобль.

Тема 19. Складання здобувачем варіацiй *student i associate*

**6 РОЗДІЛ. Теоретичнi основи викладання європейських бальних танцiв. видатнi хореографи i виконавцi** мiстить 2 теми:

Тема 20. Ключовi педагогiчнi принципи та методики навчання бальних танцiв європейської програми

Тема 21. Бiографiї та внесок провiдних хореографiв i найвiдомiших виконавцiв у розвиток європейського бального танцю.

**7 РОЗДІЛ. структура, основнi етапи розвитку мiжнародних i всеукраїнських танцювальних органiзацiй** мiстить 2 теми:

Тема 22. Хронологiя створення, структура i дiяльнiсть головних мiжнародних танцювальних органiзацiй

Тема 23. Історія формування та розвиток системи спортивних бальних танців в Україні: організації, конкурси, стандарти.

**8 РОЗДІЛ. Техніка виконання фігур рівня складності *member* в європейських бальних танцях** містить 6 тем:

Тема 24. Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці повільний вальс.

Тема 25. Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці танго.

Тема 26. Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці фокстрот.

Тема 27. Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці квікстеп.

Тема 28. Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці віденський вальс.

Тема 29. Складання здобувачем варіацій рівня *member*.

**9 РОЗДІЛ. Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* в латиноамериканських бальних танцях** містить 6 тем:

Тема 30. Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці самба.

Тема 31. Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* румба.

Тема 32. Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* ча-ча-ча.

Тема 33. Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* джайв.

Тема 34. Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* пасодобль.

Тема 35. Складання здобувачем варіацій *member, fellow*

## V. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

| № з/п                                                                   | Назва розділів та тем                                                                    | Усього | Лекції  | Практ.  | Сам. роб. |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|-----------|
|                                                                         |                                                                                          |        | дфн/зфн | дфн/зфн | дфн/зфн   |
| <b>1 курс 1 семестр</b>                                                 |                                                                                          |        |         |         |           |
| <b>1 РОЗДІЛ. Введення в дисципліну “основи бального танцю”</b>          |                                                                                          |        |         |         |           |
| 1.                                                                      | Ознайомлення з дисципліною «Основи бального танцю».                                      | 1,5    | 1/0,25  |         | 0,5/1,25  |
| 2.                                                                      | Організація педагогічного процесу в навчанні бальних танців: методичні підходи.          | 1,5    | 1/0,25  |         | 0,5/1,25  |
| <b>2 РОЗДІЛ. Історія виникнення європейських бальних танців</b>         |                                                                                          |        |         |         |           |
| 3.                                                                      | Бальні танці як мистецтво, спорт і форма активного дозвілля.                             | 1,5    | 0,5/0,5 |         | 1/1       |
| 4.                                                                      | Стили стандартизованих європейських бальних танців: англійський та італійський напрямки. | 1,5    | 0,5/0,5 |         | 1/1       |
| 5.                                                                      | Основні терміни і поняття у європейських бальних танцях.                                 | 4      | 2/0,5   |         | 2/3,5     |
| <b>3 РОЗДІЛ. Історія виникнення латиноамериканських бальних танців.</b> |                                                                                          |        |         |         |           |

|                                                                                                                           |                                                                                                              |            |            |              |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------|---------------|
| 6.                                                                                                                        | Походження та розвиток латиноамериканських бальних танців.                                                   | 2          | 1/1        |              | 1/1           |
| 7.                                                                                                                        | Основні терміни і поняття у латиноамериканських бальних танцях.                                              | 4          | 2/1        |              | 2/3           |
| <b>4 РОЗДІЛ. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> в європейських бальних танцях</b>        |                                                                                                              |            |            |              |               |
| 8.                                                                                                                        | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці повільний вальс                  | 12         |            | 6/1          | 6/11          |
| 9.                                                                                                                        | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці танго                            | 12         |            | 6/1          | 6/11          |
| 10.                                                                                                                       | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці повільний фокстрот               | 12         |            | 6/1          | 6/11          |
| 11.                                                                                                                       | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці квікстеп                         | 12         |            | 6/1          | 6/11          |
| 12.                                                                                                                       | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці віденський вальс                 | 12         |            | 6/1          | 6/11          |
| 13.                                                                                                                       | Складання здобувачем варіацій рівнів <i>student, associate</i>                                               | 20         |            | 10/3         | 10/17         |
| <b>5 РОЗДІЛ. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> в латиноамериканських бальних танцях</b> |                                                                                                              |            |            |              |               |
| 14.                                                                                                                       | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці самба                            | 12         |            | 6/1          | 6/11          |
| 15.                                                                                                                       | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці румба                            | 12         |            | 6/1          | 6/11          |
| 16.                                                                                                                       | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці ча-ча-ча                         | 12         |            | 6/1          | 6/11          |
| 17.                                                                                                                       | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці джайв                            | 12         |            | 6/1          | 6/11          |
| 18.                                                                                                                       | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці пасодобль                        | 16         |            | 8/1          | 8/15          |
| 19.                                                                                                                       | Складання здобувачем варіацій рівня <i>student, associate</i>                                                | 20         |            | 10/3         | 10/17         |
| <b>Усього за семестр</b>                                                                                                  |                                                                                                              | <b>180</b> | <b>8/4</b> | <b>82/16</b> | <b>90/160</b> |
| <b>1 курс 2 семестр</b>                                                                                                   |                                                                                                              |            |            |              |               |
| <b>6 РОЗДІЛ. Теоретичні основи викладання європейських бальних танців. видатні хореографи і виконавці</b>                 |                                                                                                              |            |            |              |               |
| 20.                                                                                                                       | Ключові педагогічні принципи та методики навчання бальних танців європейської програми                       | 4          | 2/1        |              | 2/3           |
| 21.                                                                                                                       | Біографії та внесок провідних хореографів і найвідоміших виконавців у розвиток європейського бального танцю. | 4          | 2/1        |              | 2/3           |
| <b>7 РОЗДІЛ. структура, основні етапи розвитку міжнародних і всеукраїнських танцювальних організацій</b>                  |                                                                                                              |            |            |              |               |

|                                                                                                                       |                                                                                                               |            |             |               |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|---------------|----------------|
| 22.                                                                                                                   | Хронологія створення, структура і діяльність головних міжнародних танцювальних організацій                    | 4          | 2/1         |               | 2/3            |
| 23.                                                                                                                   | Історія формування та розвиток системи спортивних бальних танців в Україні: організації, конкурси, стандарти. | 4          | 2/1         |               | 2/3            |
| <b>8 РОЗДІЛ. Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> в європейських бальних танцях</b>                 |                                                                                                               |            |             |               |                |
| 24.                                                                                                                   | Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці повільний вальс                                | 12         |             | 6/1           | 6/11           |
| 25.                                                                                                                   | Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці танго                                          | 12         |             | 6/1           | 6/11           |
| 26.                                                                                                                   | Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці повільний фокстрот                             | 12         |             | 6/1           | 6/11           |
| 27.                                                                                                                   | Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці квікстеп                                       | 12         |             | 6/1           | 6/11           |
| 28.                                                                                                                   | Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці віденський вальс                               | 12         |             | 6/1           | 6/11           |
| 29.                                                                                                                   | Складання здобувачем варіацій рівня <i>member</i>                                                             | 20         |             | 10/3          | 10/17          |
| <b>9 РОЗДІЛ. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> в латиноамериканських бальних танцях</b> |                                                                                                               |            |             |               |                |
| 30.                                                                                                                   | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці самба                                 | 12         |             | 6/1           | 6/11           |
| 31.                                                                                                                   | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці румба                                 | 12         |             | 6/1           | 6/11           |
| 32.                                                                                                                   | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці ча-ча-ча                              | 12         |             | 6/1           | 6/11           |
| 33.                                                                                                                   | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці джайв                                 | 12         |             | 6/1           | 6/11           |
| 34.                                                                                                                   | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці пасодобль                             | 16         |             | 8/1           | 8/15           |
| 35.                                                                                                                   | Складання здобувачем варіацій <i>member, fellow</i>                                                           | 20         |             | 10/3          | 10/17          |
|                                                                                                                       | <b>Усього за семестр</b>                                                                                      | <b>180</b> | <b>8/4</b>  | <b>82/16</b>  | <b>90/160</b>  |
|                                                                                                                       | <b>РАЗОМ за рік</b>                                                                                           | <b>360</b> | <b>16/8</b> | <b>164/32</b> | <b>180/320</b> |

## **VI. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ**

### **1 курс 1 семестр**

#### **Розділ 1. ВВЕДЕННЯ В ДИСЦИПЛІНУ “ОСНОВИ БАЛЬНОГО ТАНЦЮ”**

##### **Тема 1. Ознайомлення з дисципліною «Основи бального танцю».**

Мета і завдання предмету “Основи бального танцю”. Поняття та класифікація бального танцю, бальний танець сценічний, спортивний, соціальні аспекти. Основні стилі. Відмінності між класичним, сучасним і соціальним бальним танцем. Вплив культури, моди та музики на формування стилів. Бальний танець як форма мистецтва та комунікації – естетика руху, емоційне самовираження. Парнерська взаємодія – ведення, довіра, синхронність. Танцювальна етика та культура поведінки.

##### **Тема 2. Організація педагогічного процесу в навчанні бальних танців: методичні підходи.**

Педагогічні принципи – наочність, системність, доступність, індивідуалізація. Вікові та психофізіологічні особливості учнів. Структура та етапи навчального процесу. Початковий етап – ознайомлення з азовими принципами. Середній етап – розвиток техніки, координації, парної роботи. Високий рівень – постановка композицій, сценічна виразність, участь у змаганнях. Форми та методи навчання. Індивідуальні та групові заняття. Демонстрація, пояснення, повторення, корекція. Використання відеоаналізу, дзеркал, музичних фрагментів. Робота з парою та групою – формування танцювальних пар: психологічна сумісність, фізичні параметри. Взаємодія в групі: дисципліна, мотивація, підтримка. Роль педагога. Психолого-педагогічні аспекти: створення позитивної атмосфери на заняттях, подолання страху сцени, напевненості, розвиток емоційного інтелекту через танець

#### **Розділ 2. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ЄВРОПЕЙСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ**

##### **Тема 3. Бальні танці як мистецтво, спорт і форма активного дозвілля.**

Історія розвитку та поширення європейського бального танцю у світі. Походження та розвиток європейських бальних танців. Значення хореографічного мистецтва в естетичному вихованні. Аналіз феномену бального танцю, його основних функцій і місця серед інших як виду мистецтва, виду спорту та форми дозвілля. Роль бального танцю у розвитку світової культури і гармонізації особистості. Огляд історії виникнення кожного з п'яти танців європейської програми. Аналіз розвитку спортивно-танцювального руху. Хронологія епохальних подій у розвитку сучасного бального танцю.

##### **Тема 4. Стилi стандартизованих європейських бальних танців: англійський та італійський напрямки.**

Ознаки виконавських стилів європейської програми стандартизованих бальних танців, висвітлення історії їх появи. Виняткова роль Англії у розробці програми міжнародного стандарту, включаючи техніку виконання і визначення характеру європейських танців. Італійський стиль виконання танців європейської програми.

**Тема 5. Основні терміни і поняття у європейських бальних танцях.**  
Опис основних термінів: Крок, Позиція стопи, Ведуче ліве або праве плече, Підготовка до кроку зовні партнера, Зовні партнера, Позиція променад, Протидія корпусом, Позиція в протидії корпусом, Рівняння, Напрямок, Лінія танцю, Величина повороту, Зовнішня сторона повороту, Внутрішня сторона повороту, Робота стопи, Підйоми і зниження, Підйом у стопі, Підйом у нозі, Підйом у корпусі, Без підйому стопи, Типи підйомів, Нахил, Баланс, Попередні фігури, Наступні фігури, Дія щіточки. Шасе, Каблуковий півот, Натуральний півот, Дія півоту, Спін півот,

### **Розділ 3. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ**

**Тема 6. Походження та розвиток латиноамериканських бальних танців.** Вивчення історико-теоретичних основ бального танцю. Виникнення танців латиноамериканської програми. Бальний танець у XX столітті - поява спортивного бального танцю: регламенти, суддівство, федерації; вплив кіно, телебачення, шоу-бізнесу на популяризацію; розвиток техніки, костюмів, музичного супроводу

**Тема 7. Основні терміни і поняття у латиноамериканських бальних танцях.**

Положення корпусу у латиноамериканських танцях, постановка корпусу, замки кистей рук, крок, позиція стопи, робота стопи, таймінг, основна позиція, закрита позиція, відкрита позиція, позиція віяло, позиція фоловей, відкрита позиція фоловей, позиція променад, відкрита позиція променад, каунте променад позиція, відкрита каунте променад позиція, позиція контра променад, позиція контра каунте променад, відкрита контра променад позиція, відкрита контра каунте променад позиція, іспанська лінія, тіньова позиція, ускладнене розкриття, ускладнене розкриття з закритої позиції, побудова, рівняння, напрямки, лінія танцю, ступінь повороту, латинський крос,

### **Розділ 4. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР РІВНІВ СКЛАДНОСТІ STUDENT, ASSOCIATE В ЄВРОПЕЙСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ**

**Тема 8. Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці повільний вальс.**

Закрита зміна,  
Правий оберт,  
Лівий оберт,  
Правий спін-оберт,

Віск,  
Шассе з променадної позиції,  
Правий оберт із зміною Хезітейшн,  
Закритий імпетус,  
Зовнішня зміна,  
Зовнішня зміна закінчена в ПП,  
Ліве корте,  
Віск назад,  
Подвійний лівий спін,  
Лок назад,  
Поступальне шассе ВП

**Тема 9. Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate*  
у танці танго.**

Відкритий лівий оберт, дама збоку,  
Корте назад,  
Рок-оберт,  
Закритий променад,  
Поступальна ланка,  
Відкритий лівий оберт — дама в лінію,  
Лівий оберт на поступальному боковому кроці,  
Відкритий променад,  
Рок назад на ПН,  
Рок назад на ЛН,  
Правий твіст-оберт,  
Правий променадний оберт

**Тема 10. Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate*  
у танці повільний фокстрот.**

Перо крок,  
Потрійний крок,  
Правий оберт,  
Зворотній оберт,  
Зміна напрямку,  
Зворотна хвиля,  
Імпетус поворот,  
Плетіння після 4-х кроків фігури  
Зворотна хвиля

**Тема 11. Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate*  
у танці квікстеп.**

Четвертний оберт ВП,  
Четвертний оберт ВЛ,  
Правий оберт,  
Правий півот-оберт,  
Правий оберт з затримкою Хезітейшн,  
Поступальне шассе,

Правий спін-оберт,  
Лок-степ вперед,  
Лівий шасе-оберт,  
Закритий імпетус,  
Лок назад,  
Лівий півот,  
Поступальне шасе ВП,  
Тіпл-шасе ВП,  
Закінчення, що біжить,  
Правий оберт і лок назад,  
Зигзаг, лок назад і закінчення, що біжить,  
Крос шасе,  
Зміна напрямку,  
Подвійний лівий спін

**Тема 12. Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці віденський вальс.**

Правий оберт,  
Лівий оберт,  
Права зміна,  
Ліва зміна

**Тема 13. Складання здобувачем варіацій рівнів *student, associate***

Основні принципи створення змагальних та тренувальних композицій початкового рівня. Музична та композиційна органічність композицій. Принципи використання попередніх та наступних фігур у з'єднання

## **Розділ 5. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР РІВНІВ СКЛАДНОСТІ STUDENT, ASSOCIATE В ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ**

**Тема 14. Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці самба.**

Вивчення здобувачами елементів техніки виконання фігур міжнародної програми рівня складності «Student» на прикладі розробок, прийнятих ISTD (Імперська Спілка Вчителів Танцю, Великобританія):

Особливості руху стегон та виконання кроків в танцях латиноамериканської програми. Поняття «чек». Розвиток навичок диференціації роботи нижньої та верхньої частин корпусу виконавця латиноамериканських бальних танців. Ізоляція. Тренувальні вправи на утримання балансу в статиці та динаміці руху. Тренувальні вправи на розвиток стрункості та гнучкості корпусу.

Тренувальні вправи на одержання навиків правильного дихання під час танцю. Тренувальні вправи на виконання обертів різного типу: на трьох кроках, на одному кроці, за типом «спираль».

**Фігури STUDENT:**

Основний рух з ПН та з ЛН (Natural and Reverse Basic Movement);

Альтернативний основний рух з ПН (NaturalAlternativeBasicMovement);  
Альтернативний основний рух з ЛН (ReverseAlternativeBasicMovement);  
Основний рух в поступальному напрямку (ProgressiveBasicMovement);  
Зовнішній основний рух (OutsideBasicMovement);  
Виск ВП та ВЛ (Whisksto R and L);  
Самба хід в ПП (SambaWalksin PP);  
Бота фоґо у поступальному русі:  
• Бота фоґо у поступальному русі вперед  
• Бота фоґо у поступальному русі назад  
(TravellingBotaFogos):  
• TravellingBotaFogoForvard  
• TravellingBotaFogoBack);  
Бота фоґо у ПП и контр ПП (BotaFogosto PP and CPP);  
Лівий поворот (ReverseTurn);  
Кортаджака (CortaJaca)

### ***Фігури ASSOCIATE:***

Фігури, які були вивчені раніше, та додатково:

Закриті роки (ClosedRocks);  
Самба хід у бік (SideSambaWalk);

Різновиди рухів вольта:

- Вольта у повороті ВЛ;
- Вольта у повороті ВП;
- Вольта у поступальному русі;
- Вольта по колу;
- Вольта на місті;

VoltaMovements:

- VoltaTurningtoLeft
- VoltaTurningtoRight
- TravellingVolta
- CircularVolta
- SpotVolta);

З'єднання рухів Вольта для Associate, а також для Member, Fellow:

- Крисскросс,
- Мейпоул,
- Сольна вольта на місті

CrissCross,

- Maypole,
- SoloSpotVolta;

Тіньові бота фоґо (ShadowBotaFogos);

Аргентинські кроси (ArgentineCrosses).

**Тема 15. Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці румба.**

### ***Фігури STUDENT:***

Основний рух (BasicMovement);

Віяло (Fan); Алемана (Alemana);  
 Хокейна ключка (HockeyStick);  
 Кроки у поступальному русі вперед та назад  
 (ProgressiveWalksForwardandBackward);  
 Дзига направо (NaturalTop);  
 Відкриття НП (NaturalOpeningOutMovement);  
 Сайд степ (SideStep);  
 Закритий хіп-твіст (ClosedHipTwist);  
 Кукарача (Cucarachas (PressureSteps));  
 Рука до руки (HandtoHand);  
 Повороти на місті

- Поворот на місті НЛ
- Поворот на місті НП

SpotTurns:

- SpotTurntoLeft
- SpotTurntoRight

**Фігури ASSOCIATE:**

Дзига наліво (ReverseTop);  
 Відкриття ззовні із дзиги наліво (OpeningOutFromReverseTop);  
 Аїда (Aida);  
 Спіраль (Spiral);  
 Відкритий хіп-твіст (OpenHipTwist);  
 Поворот під рукою вліво (UnderArmTurntoLeft);  
 Чек із відкритої КПП (Нью-Йорк) (CheckFromOpen CPP (NewYork));  
 Чек із відкритої ПП (Нью-Йорк) (CheckFromOpen PP (NewYork));  
 Алемана із відкр. поз. ПР до ПР (AlemanaFromOpenPosWith R to R HandHold);  
 Плече до плеча (у відкр. або закр. поз.) (ShouldertoShoulder (OpenorClosed)).

**Тема 16. Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці ча-ча-ча.**

**Фігури STUDENT:**

Основний рух (BasicMovement);  
 Віяло (Fan);  
 Алемана (Alemana);  
 Хокійна ключка (HockeyStick);  
 Три ча-ча-ча (ThreeCha-Cha-Cha);  
 Дзига направо (NaturalTop);  
 Відкриття НП (NaturalOpeningOutMovement);  
 Затворений хіп-твіст (ClosedHipTwist);  
 Рука до руки (HandtoHand);  
 Повороти на місті

- Поворот на місті НЛ
- Поворот на місті НП

SpotTurns

- SpotTurntoLeft

- SpotTurntoRight)

Тайм степ

- Тайм степ з ЛН
- Тайм степ з ПН

TimeSteps

- LF TimeStep
- RF TimeStep

Нью-Йорк (NewYork)

### ***Фігури ASSOCIATE:***

Плече до плеча (у відкр. або закр. поз.) (ShouldertoShoulder);

Дзига наліво (ReverseTop);

Відкриття ззовні із дзиги наліво (OpeningOutFromReverseTop);

Аїда (Aida);

Спіраль (Spiral);

Відкритий хіп-твіст (OpenHipTwist);

Алемана із відкр. поз. ПР до ПР (AlemanaFromOpenPosWith R to R HandHold).

**Тема 17. Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці джайв**

### ***Фігури STUDENT:***

Фолевей рок (FallawayRock);

Фолевейтроуевей (FallawayThrowaway);

Лінк рок та лінк (Link:

- LinkRock
- Link);

Зміна місць з правої наліво (ChangeofPlaceRighttoLeft);

Зміна місць з лівої направо (ChangeofPlaceLefttoRight);

Зміна рук за спиною (ChangeofHandsBehindBack);

Американський спін (AmericanSpin);

Кроки (TheWalks);

Хлист (Whip)

### ***Фігури ASSOCIATE:***

Хлист троуевей (ThrowawayWhip);

Стоп ендгоу (StopandGo);

Вітряний млин (Windmill);

Іспанські руки (SpanishArms);

Розкручування (RollingofftheArm);

Основний рух на місті (BasicinPlace).

**Тема 18. Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці пасодобль**

### ***Фігури STUDENT:***

На місті (SurPlase);

Основний рух (BasikMovement);

Апель (Appel);

Шасе НП та НЛ з підніманням та без піднімання:

- Шассе НІІ
  - Шассе НІІ
- Піднімання (Елевейшнз)
- (ChassestoRight
  - ChassestoLeft
  - TheElevations);
- Променадна ланка (PromenadeLink);
- Пересування (разом з варіантом під назвою Атака) (Displacement (toincludetheAttack));
- Розлука (Separation);
- Фолевей-закінчення до Розлуки (FollowawayEndingtoSeparation);
- Вісім (Плащ) (TheHuit (Cape));
- Шістнадцять (Sixteen).
- Фігури ASSOCIATE:***
- Променади (Promenades);
- Велике коло (більше складне закінчення до Променадів) (GrandCircle (AdvancedEndingtoPromenades));
- Відкритий телемарк (OpenTelemark);
- Екар (Фолевей віск) (Ekart (FallawayWhisk));
- LaPasse;
- Твіст поворот (Twistturn).

### **Тема 19. Складання здобувачем варіацій *student i associate***

Під час творення варіацій враховуються наступні складові:

- попередні та послідовні фігури;
- робота над музичним вирішенням з'єднань фігур в комбінацію, пізніше – у композицію;
- робота над просторовим вирішенням з'єднань фігур в композицію;
- орієнтація рухів, відносно залу, секторів танцювання, лінії танцю, довга лінія, коротка лінія;
- елементи імпровізації під час проходження кутів зали, «Крашграфтінг».

## **1 курс 2 семестр**

### **Розділ 6. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ ЄВРОПЕЙСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ. ВИДАТНІ ХОРЕОГРАФИ І ВИКОНАВЦІ**

#### **Тема 20. Ключові педагогічні принципи та методики навчання бальних танців європейської програми**

Позиція у парі. Основні позиції центру (дев'ять позицій у парі). Позиції голови. Розбір основних термінів та понять: Фронтальна, Горизонтальна та Сагітальна площина, Позиція пари, Постановка корпусу, Постановка у парі, Закрита позиція, Аутсайд позиція (зовні партнера), Позиція променад, Позиція фоловей, Позиція контр променад, Позиція контр фоловей, Позиція Крило, Позиція правого кута, Позиція лівого кута, Позиції голови

**Тема 21. Біографії та внесок провідних хореографів і найвідоміших виконавців у розвиток європейського бального танцю.**

Знайомство з творчістю Білл і Боббі Ірвін, Маркус і Карен Хілтон, Лука і Лорейн Баріччі, Крістофер Хоукінс і Хейзел Ньюберрі, Мірко Гоззолі і Алессія Бетті, Арунас Біжокас і Катюша Демідова, Сімон Сегаторрі і Аннет Судол, Бенедетто Ферруджіа і Клаудія Кохлер, Вільям Піно і Алессандра Бучиареллі, Фабіо Селмі і Сімона Франчелло, Елвадас Содейка і Єва Зукаускайте, Стас Портаненко і Наталія Коляда.

## **Розділ 7. СТРУКТУРА, ОСНОВНІ ЕТАПИ РОЗВИТКУ МІЖНАРОДНИХ І ВСЕУКРАЇНСЬКИХ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ**

**Тема 22. Хронологія створення, структура і діяльність головних міжнародних танцювальних організацій**

Перші асоціації вчителів бального танцю. Всесвітня танцювальна рада – WDC. Всесвітня федерація танцювального спорту – WDSF. Міжнародний танцювальний союз – IDU. Всесвітня танцювальна організація – WDO. Міжнародна асоціація спортивного танцю – IDSA.

**Тема 23. Історія формування та розвиток системи спортивних бальних танців в Україні: організації, конкурси, стандарти.** Вплив радянської хореографічної школи. Поява перших танцювальних клубів. Впровадження міжнародних стандартів WDSF, WDC. Формування системи змагань: класи, категорії, вікові групи. Всеукраїнські федерації та асоціації. Сучасні тенденції та перспективи: міжнародна співпраця, зростання ролі маркетингу, медіа та соціальних мереж, розвиток формату Pro-Am

## **Розділ 8. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР РІВНЯ СКЛАДНОСТІ MEMBER В ЄВРОПЕЙСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ**

**Тема 24. Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці повільний вальс.**

Прогресивне шасе вправо,  
Відкритий телемарк і крос хезітейшен,  
Відкритий телемарк і крило,  
Відкритий імпетус поворот і крос хезітейшен,  
Зовнішній спін,  
Дрег хезітейшен,  
Лок назад,  
Плетіння з ПП,  
Плетіння після 3-х кроків лівого оберту,  
Поворотний лок,  
Зворотній півот

**Тема 25. Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці танго.**

Відкритий променад назад,  
Променадна ланка,

Фо-степ,  
Фоловей променад,  
Зовнішній свівл,  
Браш теп,  
Базовий лівий оберт

**Тема 26. Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці фокстрот.**

Ховер перо,  
Ховер телемарк,  
Правий твіст поворот,  
Праве плетіння,  
Топ спін,  
Відкритий телемарк - правий поворот в зовнішній свівл,  
Плетіння з ПП,  
Телемарк,  
Відкритий телемарк і перо з ПП,  
відкритий імпетус поворот

**Тема 27. Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці квікстеп.**

Швидкий відкритий зворотній оберт,  
Крос-свівл,  
Фіштейл,  
Прогресивне шасе вправо,  
Чотири швидких біжучих,  
Ві-6,  
Біжучий правий поворот,  
Правий поворот – лок назад і біжуче закінчення,  
Телемарк,  
Відкритий телемарк,  
Імпетус поворот,  
Відкритий імпетус поворот,  
Зовнішній спін

**Тема 28. Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці віденський вальс.**

Правий флекерл.

**Тема 29. Складання студентом варіацій рівня *member*.**

Основні принципи створення змагальних та тренувальних композицій стандартного рівня. Музична та композиційна органічність композицій. Принципи використання попередніх та наступних фігур у з'єднаннях.

**Розділ 9. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР РІВНІВ СКЛАДНОСТІ *member, fellow* В ЛАТИНОАМРИКАНСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ**

**Тема 30. Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці самба.**

### **Фігури MEMBER:**

Самба хід на місті (StationarySambaWalks (WalterLaird – A));

Відкриті роки (OpenRocks);

Роки назад (BackwardRocks);

Коса (Plait).

З'єднання рухів вольта тільки для Member, Fellow:

- Вольта у поступальному русі та Вольта по колу у правій тіньовій позиції;

- Карусель (Раундебаут);

- Закрита вольта;

- (TravellingandCircularVoltasin R ShadowPosition roundaboutclosedVolta).

### **Фігури FELLOW:**

Зміни ніг (FootChanges);

Контра бота фоґо (ContraBotafogos);

Розкручування (RollingofftheArm);

Правий рол (NaturalRollWalterLaird - A);

Локикрузадос у тіньовій позиції (CruzadosLocksinShadowPosition);

Крок крузадос (CruzadosWalks);

Самба лок у відкритій ПП та КПП (SambaLocksOpen PP and CPP);

Поворот на трьох кроках (ThreeStepTurn);

Променадний та контрпроменадний біг (Promenadetocounterpromenaderuns).

**Тема 31. Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці румба**

### **Фігури MEMBER:**

Альтернативний основний рух (AlternativeBasicMovement);

Кікі-вокс (KikiWalks);

Кроки вперед в тіньовій позиції (ForwardWalksinShadowPosition);

Відкриття назовні направо та наліво (OpeningOuttoRightandLeft);

Завиток (Curl);

Завиток з поворотом до відкр. КПП (CurlTurnedtoOpen CPP).

### **Фігури FELLOW:**

Слейдинг дорс (SlidingDoors);

Роуп спінінг (RopeSpinning);

Три трійці (ThreeThrees);

Ускладнений хіп-твіст (AdvancedHipTwist);

Кубинські роки (CubanRocks);

Три алемани (ThreeAlemanas);

Ускладнене відкриття назовні (AdvancedOpeningoutMovement);

Продовжений хіп-твіст (ContinuousHipTwist);

Продовжений хіп-твіст по колу (ContinuousCircularHipTwist);

Фенсінг (Fencing: SpotTurnorSpinEnding).

**Тема 32. Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці ча-ча-ча.**

### **Фігури MEMBER:**

Крос Безік (CrossBasic);

Кубінські брейки:

- Кубинський брейк з ЛН (LF CubanBreak);
- Кубинський брейк з ПН (RF CubanBreak);

Варіанти ча-ча-ча шаце:

- Ронд шаце (RondeChasse);
- Хіп твіст шаце (HipTwistChasse);

Алемена з чеком у відкриту КПП (AlemanaCheckedtoOpen CPP); Завиток (Curl).

### **Фігури FELLOW:**

Роуп спінінг (RopeSpinning);

Ускладнений хіп-твіст (AdvancedHipTwists);

Турецьке полотенце (TurkishTowel);

Дорога (Світхат) (Sweetheart);

Іди за мною (FollowmyLeader);

Зміни ніг (ChangesofFeet);

Розірваний кубинський брейк у відкр. КПП (SplitCubanBreakinOpen CPP);

Розірваний кубинський брейк із відкр. КПП та відкр. ПП (SplitCubanBreakFromOpen CPP andOpen PP).

**Тема 33. Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці джайв.**

### **Фігури MEMBER:**

Простий спін (SimpleSpin);

Кьолівіп (CurlyWhip);

Зміна місця з правої наліво з подвійним спіном (ChangeofPlaceRighttoLeftwithDoubleSpin);

Перекручена зміна місця з лівої направо (OverturnedChangeofPlace L to R);

Подвійний крос-хлист (DoubleCrossWhip);

Лівий хлист (ReverseWhip);

Перекручений фолевейтроуевей (OverturnedFallawayThrowaway);

Зміна BallChange (BallChange);

Ускладнений лінк (брейк) (AdvancedLink (Break));

Хіп-бамп (LeftShoulderShove (HipBump)).

### **Фігури FELLOW:**

Циплячі кроки (ChickenWalks);

Закручування (свівли) носок каблук (ToeHeelSwivels (SlowandQuick));

Фліки у брейк (Flicksintobreak).

**Тема 34. Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці пасодобль**

### **Фігури MEMBER:**

Лівий фолевей (FallawayReverse);

Сінкопирована розлука (SyncopatedSeparation);

Бандериллі (Banderillas);

Удар піки (CoupdePique);  
 Варіація з ЛН (LeftFootVariation);  
 Іспанська лінія (SpanishLine);  
 Методи змін ніг у пасодоблі (MF MethodsofChangingFeetinthPasoDoble).

**Фігури FELLOW:**

Твісти (TheTwists);  
 Фреголіна, Фарол (Fregolina (IncorporatingTheFarol));  
 Шассе-плац (TheChasseCape);  
 Оберти в пересуванні із ПП (TravellingSpinsfromPromenadePosition);  
 Оберти в пересуванні із КПП (TravellingSpinsfromCounterPromenadePosition);  
 Фламенко теп (FlamenkoTaps);  
 Альтернативний вступ до ПП (AlternativeEntriesto PP).

**Тема 35. Складання студентом варіацій *member, fellow***

Зв'язок фігур згідно книги Уолтера Лерда. Послідовність вивчення фігур з включенням у комбінації. Логічність та послідовність розвитку варіації.

## **VII. ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ**

### **Теми практичних занять**

| № з/п | Назва теми                                                                                              | Кількість годин |        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|
|       |                                                                                                         | Д.ф.н.          | З.ф.н. |
| 1     | Тема 8. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці повільний вальс     | 6               | 1      |
| 2     | Тема 9. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці танго               | 6               | 1      |
| 3     | Тема 10. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці повільний фокстрот | 6               | 1      |
| 4     | Тема 11. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці квікстеп           | 6               | 1      |
| 5     | Тема 12. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці віденський вальс   | 6               | 1      |
| 6     | Тема 13. Складання здобувачем варіацій рівнів <i>student, associate</i>                                 | 10              | 3      |
| 7     | Тема 14. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці самба              | 6               | 1      |
| 8     | Тема 15. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці румба              | 6               | 1      |
| 9     | Тема 16. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці ча-ча-ча           | 6               | 1      |
| 10    | Тема 17. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці джайв              | 6               | 1      |
| 11    | Тема 18. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці пасодобль          | 8               | 1      |
| 12    | Тема 19. Складання здобувачем варіацій рівнів <i>student, associate</i>                                 | 10              | 3      |

|    |                                                                                            |    |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| 13 | Тема 24. Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці повільний вальс    | 6  | 1 |
| 14 | Тема 25. Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці танго              | 6  | 1 |
| 15 | Тема 26. Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці повільний фокстрот | 6  | 1 |
| 16 | Тема 27. Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці квікстеп           | 6  | 1 |
| 18 | Тема 28. Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці віденський вальс   | 6  | 1 |
| 19 | Тема 29. Складання здобувачем варіацій рівня <i>member</i>                                 | 10 | 3 |
| 20 | Тема 30. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці самба     | 6  | 1 |
| 21 | Тема 31. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці румба     | 6  | 1 |
| 22 | Тема 32. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці ча-ча-ча  | 6  | 1 |
| 23 | Тема 33. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці джайв     | 6  | 1 |
| 24 | Тема 34. Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці пасодобль | 8  | 1 |
| 25 | Тема 35. Складання здобувачем варіацій <i>member, fellow</i>                               | 10 | 3 |

### 1 курс 1 семестр

#### Практичні заняття тема № 8.

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці повільний вальс

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур початкового рівня складності у танці повільний вальс

#### Обладнання:

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

#### Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

1. Вимоги до виконавця бального танцю
2. Дослідники бального танцю світу.
3. Історія розвитку та поширення європейського бального танцю у світі
4. Алекс Мур та його внесок у систематизацію й узагальнення творчих досягнень у галузі європейського танцювального мистецтва
5. Гай Ховард та його внесок у систематизацію й узагальнення творчих досягнень у галузі європейського танцювального мистецтва
6. Англійський та італійський стиль. Збіги та розбіжності у виконанні
7. Загальноприйнята у світі термінологія європейського бального танцю

### Хід практичної роботи

**Завдання 1.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю повільний вальс рівня *student*:

Закрита зміна з правої ноги

Закрита зміна з лівої ноги

Правий оберт

Лівий оберт

**Завдання 2.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю повільний вальс рівня *associate*

Правий спін-оберт

Віск

Шассе з променадної позиції

Правий оберт із зміною Хезітейшн

Закритий імпетус

Зовнішня зміна

Зовнішня зміна закінчена в ПП

Ліве корте

Віск назад

Подвійний лівий спін

Лок назад

Поступальне шассе ВП

### Практичні заняття тема № 9.

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці танго

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур початкового рівня складності у танці танго

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Вимоги до виконавця бального танцю
2. Загальноприйнята у світі термінологія європейського бального танцю
3. Видатні українські педагоги та виконавці європейського бального танцю

### Хід практичної роботи

**Завдання 1.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю танго рівня *student*:

Поступальний бічний крок

Поступальна ланка

Відкритий лівий оберт, дама збоку

Закритий променад

Відкритий променад

**Завдання 2.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю танго рівня *associate*

Корте назад

Рок-оберт

Поступальна ланка променад

Відкритий лівий оберт — дама в лінію

Лівий оберт на поступальному боковому кроці

Рок назад на ПН

Рок назад на ЛН

Правий твіст-оберт

Правий променадний оберт

### **Практичні заняття тема № 10.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці повільний фокстрот

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур початкового рівня складності у танці повільний фокстрот

#### **Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

#### **Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Загальноприйнята у світі термінологія європейського бального танцю
2. Найбільші англійські фестивалі бального танцю

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю повільний фокстрот рівня *student*:

Перо крок

Потрійний крок

Правий оберт

Зворотній оберт

**Завдання 2.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю повільний фокстрот рівня *associate*

Зміна напрямку

Зворотна хвиля

Імпетус поворот

Плетіння після 4-х кроків фігури  
Зворотна хвиля

### **Практичні заняття тема № 11.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці швидкий фокстрот (квікстеп)

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур початкового рівня складності у танці швидкий фокстрот (квікстеп)

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Основні терміни європейського бального танцю
2. Особисті здібності необхідні в оволодінні європейськими бальними танцями

**Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконало вивчення принципів виконання наступних фігур танцю швидкий фокстрот (квікстеп) рівня *student*:

Четвертний оберт ВП

Четвертний оберт ВЛ

Лок назад

Тіпл-шасе ВП

Тіпл-шасе ВЛ

**Завдання 2.** Досконало вивчення принципів виконання наступних фігур танцю швидкий фокстрот (квікстеп) рівня *associate*

Правий оберт

Правий півот-оберт

Правий оберт з затримкою Хезітейшн

Поступальне шасе

Правий спін-оберт

Лок-степ вперед

Лівий шасе-оберт

Закритий імпетус

Лівий півот

Поступальне шасе ВП

Закінчення, що біжить

Правий оберт і лок назад

Зигзаг, лок назад і закінчення, що біжить

Крос шає  
Зміна напрямку  
Подвійний лівий спін

### **Практичні заняття тема № 12.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці віденський вальс

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур початкового рівня складності у танці віденський вальс

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Техніка виконання фігур повільного вальсу Правий та Лівий оберт. Рівняння та напрям руху
2. Основні терміни європейського бального танцю

**Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю віденський вальс рівня *student*:

Права зміна

Ліва зміна

**Завдання 2.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю віденський вальс рівня *associate*

Правий оберт

Лівий оберт

### **Практичні заняття тема № 13.**

**Тема:** Складання здобувачем варіацій рівнів *student, associate*

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи складання композицій європейського бального танцю згідно переліку дозволених попередніх та наступних фігур

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Техніка виконання фігур європейського бального танцю початкового рівня
2. Основні терміни європейського бального танцю

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Складання композиції танцю повільний вальс. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 2.** Складання композиції танцю танго. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 3.** Складання композиції танцю повільний фокстрот. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 4.** Складання композиції танцю швидкий фокстрот (квікстеп). Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 5.** Складання композиції танцю віденський вальс. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

### **Практичні заняття тема № 14.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці самба

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур початкового рівня складності у танці самба

#### **Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

#### **Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Історія виникнення та розвитку латиноамериканських бальних танців
2. Основні терміни латиноамериканського бального танцю

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Вивчення здобувачами елементів техніки виконання фігур міжнародної програми рівня складності «Student» на прикладі розробок, прийнятих ISTD (Імперська Спілка Вчителів Танцю, Великобританія):

Особливості руху стегон та виконання кроків в танцях латиноамериканської програми. Поняття «чек». Розвиток навичок диференціації роботи нижньої та верхньої частин корпусу виконавця латиноамериканських бальних танців. Ізоляція. Тренувальні вправи на

утримання балансу в статиці та динаміці руху. Тренувальні вправи на розвиток стрункості та гнучкості корпусу.

Тренувальні вправи на одержання навиків правильного дихання під час танцю.

Тренувальні вправи на виконання обертів різного типу: на трьох кроках, на одному кроці, за типом «спираль».

**Завдання 2.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю самба рівня *student*:

Основний рух з ПН та з ЛН (NaturalandReverseBasicMovement);

Альтернативний основний рух з ПН (NaturalAlternativeBasicMovement);

Альтернативний основний рух з ЛН (ReverseAlternativeBasicMovement);

Основний рух в поступальному напрямку (ProgressiveBasicMovement);

Зовнішній основний рух (OutsideBasicMovement);

Виск ВП та ВЛ (Whisksto R and L);

Самба хід в ПП (SambaWalksin PP);

Бота фого у поступальному русі:

Бота фого у поступальному русі вперед

Бота фого у поступальному русі назад

(TravellingBotaFogos):

TravellingBotaFogoForvard

TravellingBotaFogoBack);

Бота фого у ПП и контр ПП (BotaFogosto PP and CPP);

Лівий поворот (ReverseTurn);

Кортаджака (CortaJaca)

**Завдання 3.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю самба рівня *associate*:

Фігури, які були вивчені раніше, та додатково:

Закриті роки (ClosedRocks);

Самба хід у бік (SideSambaWalk);

Різновиди рухів вольта:

- Вольта у повороті ВЛ;
- Вольта у повороті ВП;
- Вольта у поступальному русі;
- Вольта по колу;
- Вольта на місці;

VoltaMovements:

- VoltaTurningtoLeft
- VoltaTurningtoRight
- TravellingVolta
- CircularVolta
- SpotVolta);

З'єднання рухів Вольта для Associate, а також для Member, Fellow:

- Крисскросс,
- Мейпоул,
- Сольна вольта на місці

CrissCross,

- Maupole,
- SoloSpotVolta;

Тіньові бота фого (ShadowBotaFogos);

Аргентинські кроси (ArgentineCrosses).

### **Практичні заняття тема № 15.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці румба

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур початкового рівня складності у танці румба

#### **Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

#### **Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Основні терміни латиноамериканського бального танцю
2. Техніка виконання фігур рівня складності *student, associate* у танці самба

#### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю румба рівня *student*

Основний рух (BasicMovement);

Віяло (Fan); Алемана (Alemana);

Хокейна ключка (HockeyStick);

Кроки у поступальному русі вперед та назад (ProgressiveWalksForwardandBackward);

Дзига направо (NaturalTop);

Відкриття НП (NaturalOpeningOutMovement);

Сайд степ (SideStep);

Закритий хіп-твіст (ClosedHipTwist);

Кукарача (Cucarachas (PressureSteps));

Рука до руки (HandtoHand);

Повороти на місті

- Поворот на місті НЛ
- Поворот на місті НП

SpotTurns:

- SpotTurntoLeft
- SpotTurntoRight

**Завдання 2.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю румба рівня *associate*:

Дзига наліво (ReverseTop);

Відкриття ззовні із дзиги наліво (OpeningOutFromReverseTop);  
Аїда (Aida);  
Спіраль (Spiral);  
Відкритий хіп-твіст (OpenHipTwist);  
Поворот під рукою вліво (UnderArmTurntoLeft);  
Чек із відкритої КПП (Нью-Йорк) (CheckFromOpen CPP (NewYork));  
Чек із відкритої ПП (Нью-Йорк) (CheckFromOpen PP (NewYork));  
Алемана із відкр. поз. ПР до ПР (AlemanaFromOpenPosWith R to R HandHold);  
Плече до плеча (у відкр. або закр. поз.) (ShouldertoShoulder (OpenorClosed)).

## **Практичні заняття тема № 16.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці ча-ча-ча

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур початкового рівня складності у танці ча-ча-ча

### **Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

### **Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Основні терміни латиноамериканського бального танцю
2. Техніка виконання фігур рівня складності *student, associate* у танці самба, румба

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконало вивчення принципів виконання наступних фігур танцю ча-ча-ча рівня *student*

Основний рух (BasicMovement);

Віяло (Fan);

Алемана (Alemana);

Хокійна ключка (HockeyStick);

Три ча-ча-ча (ThreeCha-Cha-Cha);

Дзига направо (NaturalTop);

Відкриття НП (NaturalOpeningOutMovement);

Затворений хіп-твіст (ClosedHipTwist);

Рука до руки (HandtoHand);

Повороти на місті

- Поворот на місті НЛ
- Поворот на місті НП

SpotTurns

- SpotTurntoLeft
- SpotTurntoRight)

Тайм степ

- Тайм степ з ЛН
- Тайм степ з ПН

TimeSteps

- LF TimeStep
- RF TimeStep

Нью-Йорк (NewYork)

**Завдання 2.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю ча-ча-ча рівня *associate*:

Плече до плеча (у відкр. або закр. поз.) (ShouldertoShoulder);

Дзига наліво (ReverseTop);

Відкриття ззовні із дзиги наліво (OpeningOutFromReverseTop);

Аїда (Aida);

Спіраль (Spiral);

Відкритий хіп-твіст (OpenHipTwist);

Алемана із відкр. поз. ПР до ПР (AlemanaFromOpenPosWith R to R HandHold).

### **Практичні заняття тема № 17.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *student*, *associate* у танці джайв

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур початкового рівня складності у танці джайв

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

### **Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Основні терміни латиноамериканського бального танцю
2. Техніка виконання фігур рівня складності *student*, *associate* у танці самба, румба, ча-ча-ча

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю джайв рівня *student*

Фолевей рок (FallawayRock);

Фолевейтроуевей (FallawayThrowaway);

Лінк рок та лінк (Link:

- LinkRock
- Link);

Зміна місць з правої наліво (ChangeofPlaceRighttoLeft);

Зміна місць з лівої направо (ChangeofPlaceLefttoRight);

Зміна рук за спиною (ChangeofHandsBehindBack);

Американський спін (AmericanSpin);

Кроки (TheWalks);

Хлист (Whip)

**Завдання 2.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю джайв рівня *associate*:  
Хлист троуевей (ThrowawayWhip);  
Стоп ендгоу (StopandGo);  
Вітряний млин (Windmill);  
Іспанські руки (SpanishArms);  
Розкручування (RollingofftheArm);  
Основний рух на місті (BasicinPlace).

### **Практичні заняття тема № 18.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці пасодобль

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур початкового рівня складності у танці пасодобль

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Основні терміни латиноамериканського бального танцю
2. Техніка виконання фігур рівня складності *student, associate* у танці самба, румба, ча-ча-ча, джайв

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю пасодобль рівня *student*

На місті (SurPlace);

Основний рух (BasikMovement);

Апель (Appel);

Шасе НП та НЛ з підніманням та без піднімання:

- Шасе НП
- Шасе НЛ

Піднімання (Елевейшнз)

- (ChassestoRight
- ChassestoLeft
- TheElevations);

Променадна ланка (PromenadeLink);

Пересування (разом з варіантом під назвою Атака) (Displacement (toincludetheAttack));

Розлука (Separation);

Фолевей-закінчення до Розлуки (FollowawayEndingtoSeparation);

Вісім (Плаш) (TheHuit (Cape));

Шістнадцять (Sixteen).

**Завдання 2.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю пасодобль рівня *associate*:

Променади (Promenades);

Велике коло (більше складне закінчення до Променадів) (GrandCircle (AdvancedEndingtoPromenades));

Відкритий телемарк (OpenTelemark);

Екар (Фолевей віск) (Ekart (FallawayWhisk));

LaPasse;

Твіст поворот (Twistturn).

## **Практичні заняття тема № 19.**

**Тема.** Складання здобувачем варіацій рівнів *student i associate*

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи складання композицій латиноамериканського бального танцю згідно переліку дозволених попередніх та наступних фігур

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

### **Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Основні терміни латиноамериканського бального танцю
2. Техніка виконання фігур рівня складності *student, associate* у танці самба, румба, ча-ча-ча, джайв, пасодобль

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Складання композиції танцю ча-ча-ча. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 2.** Складання композиції танцю самба. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 3.** Складання композиції танцю румба. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 4.** Складання композиції танцю швидкий джайв. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 5.** Складання композиції танцю пасодобль. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

## 1 курс 2 семестр

### Практичні заняття тема № 24.

**Тема:** Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці повільний вальс

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур середнього рівня складності у танці повільний вальс

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Техніка виконання фігур європейського бального танцю початкового рівня

### Хід практичної роботи

**Завдання 1.** Досконало вивчення принципів виконання наступних фігур танцю повільний вальс рівня *member*:

Прогресивне шасе вправо

Відкритий телемарк і крос хезітейшен

Відкритий телемарк і крило

Відкритий імпетус поворот і крос хезітейшен

Зовнішній спін

Дрег хезітейшен

Лок назад

Плетіння з ПП

Плетіння після 3-х кроків лівого оберту

Поворотний лок

Зворотній півот

**Завдання 2.** Принципи з'єднання фігур танця повільний вальс рівня *member* з фігурами початкових рівней *student, associate*

### Практичні заняття тема № 25.

**Тема:** Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці танго

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур середнього рівня складності у танці танго

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Техніка виконання фігур європейського бального танцю початкового рівня

**Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю танго рівня *member*:

Відкритий променад назад

Променадна ланка

Фо-степ

Фоловей променад

Зовнішній світл

Браш теп

Базовий лівий оберт

**Завдання 2.** Принципи з'єднання фігур танця танго рівня *member* з фігурами початкових рівней *student, associate*

**Практичні заняття тема № 26.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці повільний фокстрот

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур середнього рівня складності у танці повільний фокстрот

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Техніка виконання фігур європейського бального танцю початкового рівня

**Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю повільний фокстрот рівня *member*:

Ховер перо

Ховер телемарк

Правий твіст поворот

Праве плетіння

Топ спін

Відкритий телемарк - правий поворот в зовнішній світл

Плетіння з ПП

Телемарк

Відкритий телемарк і перо з ПП

Відкритий імпетус поворот

**Завдання 2.** Принципи з'єднання фігур танця повільний фокстрот рівня *member* з фігурами початкових рівней *student, associate*

### **Практичні заняття тема № 27.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці швидкий фокстрот (квікстеп)

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур середнього рівня складності у танці швидкий фокстрот (квікстеп)

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Техніка виконання фігур європейського бального танцю початкового рівня

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконало вивчення принципів виконання наступних фігур танцю швидкий фокстрот (квікстеп) рівня *member*:

Швидкий відкритий зворотній оберт

Крос-свівл

Фіштейл

Прогресивне шасе вправо

Чотири швидких біжучих

Ві-6

Біжучий правий поворот

Правий поворот – лок назад і біжуче закінчення

Телемарк

Відкритий телемарк

Імпетус поворот

Відкритий імпетус поворот

Зовнішній спін

**Завдання 2.** Принципи з'єднання фігур танця швидкий фокстрот (квікстеп) рівня *member* з фігурами початкових рівней *student, associate*

### **Практичні заняття тема № 28.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці віденський вальс

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур середнього рівня складності у танці віденський вальс

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Техніка виконання фігур європейського бального танцю початкового рівня

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконало вивчення принципів виконання наступної фігури танцю віденський вальс рівня *member*:  
Правий флекерл.

**Завдання 2.** Принципи з'єднання фігур танця віденський вальс рівня *member* з фігурами початкових рівней *student, associate*

### **Практичні заняття тема № 29.**

**Тема:** Складання здобувачем варіацій рівня *member*

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи складання композицій європейського бального танцю згідно переліку дозволених попередніх та наступних фігур

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Техніка виконання фігур європейського бального танцю рівня *member*
2. Основні терміни європейського бального танцю

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Складання композиції танцю повільний вальс. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 2.** Складання композиції танцю танго. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 3.** Складання композиції танцю повільний фокстрот. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 4.** Складання композиції танцю швидкий фокстрот (квікстеп). Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 5.** Складання композиції танцю віденський вальс. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

### **Практичні заняття тема № 30.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці самба

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур середнього рівня складності у танці самба

#### **Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

#### **Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Основні терміни латиноамериканського бального танцю
2. Основні позиції в латиноамериканському бальному танці
3. Фігури початкових рівней *student, associate* танцю самба

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю самба рівня *member*.

Самба хід на місті (Stationary Samba Walks (Walter Laird – A));

Відкриті роки (Open Rocks);

Роки назад (Backward Rocks);

Коса (Plait).

З'єднання рухів вольта тільки для Member, Fellow:

- Вольта у поступальному русі та Вольта по колу у правій тіньовій позиції;
- Карусель (Раундебаут);
- Закрита вольта;
- (Travelling and Circular Volta in R Shadow Position round about closed Volta).

**Завдання 2.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю самба рівня *fellow*.

Зміни ніг (Foot Changes);

Контра бота фого (Contra Bota Fogos);

Розкручування (RollingofftheArm);  
Правий рол (NaturalRollWalterLaird - A);  
Локикрузадос у тіньовій позиції (CruzadosLocksinShadowPosition);  
Крок крузадос (CruzadosWalks);  
Самба лок у відкритій ПП та КПП (SambaLocksOpen PP and CPP);  
Поворот на трьох кроках (ThreeStepTurn);  
Променадний та контрпроменадний біг (Promenadetocounterpromenaderuns).

### **Практичні заняття тема № 31.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці румба

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур середнього рівня складності у танці румба

#### **Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

#### **Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Основні терміни латиноамериканського бального танцю
2. Основні позиції в латиноамериканському бальному танці
3. Фігури початкових рівней *student, associate* танцю румба

#### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконало вивчення принципів виконання наступних фігур танцю румба рівня *member*.

Альтернативний основний рух (AlternativeBasicMovement);  
Kiki-вокс (KikiWalks);  
Кроки вперед в тіньовій позиції (ForwardWalksinShadowPosition);  
Відкриття назовні направо та наліво (OpeningOuttoRightandLeft);  
Завиток (Curl);  
Завиток з поворотом до відкр. КПП (CurlTurnedtoOpen CPP).

**Завдання 2.** Досконало вивчення принципів виконання наступних фігур танцю румба рівня *fellow*.

Слейдинг дорс (SlidingDoors);  
Роуп спінінг (RopeSpinning);  
Три трійці (ThreeThrees);  
Ускладнений хіп-твіст (AdvancedHipTwist);  
Кубинські роки (CubanRocks);  
Три алемани (ThreeAlemanas);  
Ускладнене відкриття назовні (AdvancedOpeningoutMovement);  
Продовжений хіп-твіст (ContinuousHipTwist);  
Продовжений хіп-твіст по колу (ContinuousCircularHipTwist);  
Фенсінг (Fencing: SpotTurnorSpinEnding).

## **Практичні заняття тема № 32.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці ча-ча-ча

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур середнього рівня складності у танці ча-ча-ча

### **Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

### **Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Основні терміни латиноамериканського бального танцю
2. Основні позиції в латиноамериканському бальному танці
3. Фігури початкових рівней *student, associate* танцю ча-ча-ча

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконало вивчення принципів виконання наступних фігур танцю ча-ча-ча рівня *member*.

Крос Безік (CrossBasic);

Кубінські брейки:

- Кубінський брейк з ЛН (LF CubanBreak);
- Кубінський брейк з ПН (RF CubanBreak);

Варіанти ча-ча-ча шасе:

- Ронд шасе (RondeChasse);
- Хіп твіст шасе (HipTwistChasse);

Алемена з чеком у відкриту КПП (AlemanaCheckedtoOpen CPP); Завиток (Curl).

**Завдання 2.** Досконало вивчення принципів виконання наступних фігур танцю ча-ча-ча рівня *fellow*.

Крос Безік (CrossBasic);

Кубінські брейки:

- Кубінський брейк з ЛН (LF CubanBreak);
- Кубінський брейк з ПН (RF CubanBreak);

Варіанти ча-ча-ча шасе:

- Ронд шасе (RondeChasse);
- Хіп твіст шасе (HipTwistChasse);

Алемена з чеком у відкриту КПП (AlemanaCheckedtoOpen CPP); Завиток (Curl).

## **Практичні заняття тема № 33.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці джайв

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур середнього рівня складності у танці джайв

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Основні терміни латиноамериканського бального танцю
2. Основні позиції в латиноамериканському бальному танці
3. Фігури початкових рівней *student, associate* танцю джайв

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю джайв рівня *member*.

Простий спін (SimpleSpin);

Кьолівіп (CurlyWhip);

Зміна місця з правої наліво з подвійним спіном (ChangeofPlaceRighttoLeftwithDoubleSpin);

Перекинутий зміна місця з лівої направо (OverturnedChangeofPlace L to R);

Подвійний крос-хлист (DoubleCrossWhip);

Лівий хлист (ReverseWhip);

Перекинутий фоллейтроуеуей (OverturnedFallawayThrowaway);

Зміна BallChange (BallChange);

Ускладнений лінк (брейк) (AdvancedLink (Break));

Хіп-бамп (LeftShoulderShove (HipBump)).

**Завдання 2.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю джайв рівня *fellow*.

Циплячі кроки (ChickenWalks);

Закручування (світли) носок каблук (ToeHeelSwivels (SlowandQuick));

Фліки у брейк (Flicksintobreak).

### **Практичні заняття тема № 34.**

**Тема:** Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці пасодобль

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи виконання фігур середнього рівня складності у танці пасодобль

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Основні терміни латиноамериканського бального танцю
2. Основні позиції в латиноамериканському бальному танці
3. Фігури початкових рівней *student, associate* танцю пасодобль

**Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю пасодобль рівня *member*.

Лівий фолевей (FallawayReverse);

Сінкопирована розлука (SyncopatedSeparation);

Бандериллі (Banderillas);

Удар піки (CoupdePique);

Варіація з ЛН (LeftFootVariation);

Іспанська лінія (SpanishLine);

Методи змін ніг у пасодоблі (MF MethodsofChangingFeetinthePasoDoble).

**Завдання 2.** Досконале вивчення принципів виконання наступних фігур танцю пасодобль рівня *fellow*.

Твісти (TheTwists);

Фреголіна, Фарол (Fregolina (IncorporatingTheFarol));

Шасе-плащ (TheChasseCape);

Оберти в пересуванні із ПП (TravellingSpinsfromPromenadePosition);

Оберти в пересуванні із КПП (TravellingSpinsfromCounterPromenadePosition);

Фламенко теп (FlamenkoTaps);

Альтернативний вступ до ПП (AlternativeEntriesto PP).

**Практичні заняття тема № 35.**

**Тема:** Складання здобувачем варіацій рівнів *member, fellow*.

**Мета вивчення:** Досконало вивчити принципи складання композицій латиноамериканського бального танцю згідно переліку дозволених попередніх та наступних фігур

**Обладнання:**

1. Танцювальна зала,
2. Інтернет-ресурси
3. Конспект лекцій

**Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу**

1. Техніка виконання фігур латиноамериканського бального танцю рівнів *member, fellow*.
2. Основні терміни європейського бального танцю
3. Принципи створення композицій згідно книги Уолтера Лерда.

**Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Складання композиції танцю ча-ча-ча. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 2.** Складання композиції танцю самба. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 3.** Складання композиції танцю румба. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 4.** Складання композиції танцю швидкий джайв. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

**Завдання 5.** Складання композиції танцю пасодобль. Перевірка композиції на композиційну та музичну органічність. Запис композиції у вигляді таблиці

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Самостійна робота – це експериментальна робота, яка ведеться з долученням критично-позитивного погляду ззовні.

Самостійна робота здобувачів є важливою складовою процесу навчання та спрямована на поглиблення теоретичних навичок і формування творчого підходу до вивчення основ бального танцю.

Для досягнення якісного результату завдань з дисципліни здобувачу бажано самостійно працювати над:

- Теоретичним матеріалом, ознайомитися з історією виникнення та розвитку бального танцю, його термінологією, особливостями стилів та технікою виконання
- Рекомендованою літературою з історії та теорії бального танцю
- Першоджерелами, та навчитися аналізувати їх і робити висновки
- Відеоматеріалами виступів професійних танцювальних пар з метою вивчення техніки, музикальності, артистизму та партнерської взаємодії
- Самостійно опрацьовувати базові танцювальні елементи, використовуючи методичні рекомендації

Самостійна робота здобувача оцінюється через поточний контроль, демонстрацію практичних навичок на заняттях, індивідуального або групового обговорення результатів роботи.

### **Теми самостійної роботи**

| № | Назва теми | Кількість |
|---|------------|-----------|
|---|------------|-----------|

| з/п |                                                                                                               | годин  |        |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
|     |                                                                                                               | Д.ф.н. | З.ф.н. |
| 1   | Ознайомлення з дисципліною «Основи бального танцю».                                                           | 2      | 2,8    |
| 2   | Організація педагогічного процесу в навчанні бальних танців: методичні підходи.                               | 2      | 2,8    |
| 3   | Бальні танці як мистецтво, спорт і форма активного дозвілля.                                                  | 2      | 2,8    |
| 4   | Стилі стандартизованих європейських бальних танців: англійський та італійський напрямки.                      | 2      | 2,8    |
| 5   | Основні терміни і поняття у європейських бальних танцях.                                                      | 6      | 7,8    |
| 6   | Походження та розвиток латиноамериканських бальних танців.                                                    | 6      | 7,8    |
| 7   | Основні терміни і поняття у латиноамериканських бальних танцях.                                               | 6      | 6,8    |
| 8   | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці повільний вальс                   | 2      | 2,8    |
| 9   | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці танго                             | 2      | 2,8    |
| 10  | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці повільний фокстрот                | 14     | 18,8   |
| 11  | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці квікстеп                          | 4      | 5      |
| 12  | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці віденський вальс                  | 2      | 2,5    |
| 13  | Складання здобувачем варіацій рівнів <i>student, associate</i>                                                | 6      | 7,5    |
| 14  | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці самба                             | 2      | 2,5    |
| 15  | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці румба                             | 2      | 2,5    |
| 16  | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці ча-ча-ча                          | 4      | 5      |
| 17  | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці джайв                             | 4      | 5      |
| 18  | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>student, associate</i> у танці пасодобль                         | 12     | 16     |
| 19  | Складання здобувачем варіацій рівнів <i>student, associate</i>                                                | 40     | 52     |
| 20  | Ключові педагогічні принципи та методики навчання бальних танців європейської програми                        | 10     | 14     |
| 21  | Біографії та внесок провідних хореографів і найвідоміших виконавців у розвиток європейського бального танцю.  | 10     | 14     |
| 22  | Хронологія створення, структура і діяльність головних міжнародних танцювальних організацій                    | 20     | 26     |
| 23  | Історія формування та розвиток системи спортивних бальних танців в Україні: організації, конкурси, стандарти. | 20     | 24     |
| 24  | Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці повільний вальс                                | 4      | 5,5    |
| 25  | Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці танго                                          | 28     | 37,5   |

|    |                                                                                   |    |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 26 | Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці повільний фокстрот | 28 | 45 |
| 27 | Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці квікстеп           | 4  | 5  |
| 28 | Техніка виконання фігур рівня складності <i>member</i> у танці віденський вальс   | 14 | 18 |
| 29 | Складання здобувачем варіацій рівня <i>member</i>                                 | 42 | 55 |
| 30 | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці самба     | 12 | 16 |
| 31 | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці румба     | 48 | 62 |
| 32 | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці ча-ча-ча  | 12 | 16 |
| 33 | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці джайв     | 4  | 4  |
| 34 | Техніка виконання фігур рівнів складності <i>member, fellow</i> у танці пасодобль | 44 | 58 |
| 35 | Складання здобувачем варіацій <i>member, fellow</i>                               | 8  | 10 |

## 1 РОЗДІЛ ВВЕДЕННЯ В ДИСЦИПЛІНУ “ОСНОВИ БАЛЬНОГО ТАНЦЮ”

### Тема 1. Ознайомлення з дисципліною «Основи бального танцю».

Самостійна робота здобувачів: ознайомитись з програмою та навчально-методичними матеріалами з дисципліни

Мета: Ознайомитись з програмою дисципліни «Основи бального танцю» та навчально-методичними матеріалами, усвідомити основні поняття та класифікацію бального танцю, зрозуміти його художньо-культурне значення

Завдання:

1. Вивчити мету та основні завдання предмету «Основи бального танцю». Опишіть, які навички та знання планується отримати в процесі вивчення дисципліни
2. Ознайомитись з поняттям та класифікацією бального танцю. Розкрийте відмінності між класичним, сучасним та бальним танцем. Наведіть приклади основних стилів у кожній категорії
3. Проаналізувати соціальні та культурні аспекти бального танцю. Як культура, мода і музика впливають на формування стилів? Яке значення має бальний танець
4. Вивчити особливості партнерської взаємодії у бальному танці. Поясніть роль ведення, довіри та синхронності між партнерами. Наведіть приклади танцювальної етики та культури поведінки на танцювальному майданчику.

**Тема 2. Організація педагогічного процесу в навчанні бальних танців: методичні підходи.**

Самостійна робота здобувачів: вивчити педагогічні принципи та організацію навчального процесу в бальних танцях

Мета: Ознайомитись з педагогічними принципами та структурою навчального процесу в бальних танцях, вивчити методики і форми роботи з учнями різного віку, а також зрозуміти особливості взаємодії педагога з учнями.

Завдання:

1. Проаналізувати педагогічні принципи навчання бальних танців.
1. Опишіть такі принципи, як наочність, системність, доступність та індивідуалізація. Поясніть, як враховуються вікові та психофізіологічні особливості учнів при організації занять.
2. Розглянути форми та методи навчання.  
Опишіть застосування індивідуальних і групових занять, роль демонстрації, пояснення, повторення і корекції у навчальному процесі. Як допомагають відеоаналіз, дзеркала і музика?
3. Проаналізувати особливості роботи з парою і групою.  
Наведіть критерії формування танцювальних пар (психологічна сумісність, фізичні параметри). Розгляньте роль дисципліни, мотивації та підтримки у групових заняттях.
4. Описати роль педагога та психолого-педагогічні аспекти.  
Поясніть, як педагог створює позитивну атмосферу, допомагає подолати страх сцени і невпевненість, розвиває емоційний інтелект через танець.

## **Розділ 2. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ЄВРОПЕЙСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ**

**Тема 3. Бальні танці як мистецтво, спорт і форма активного дозвілля.**

Самостійна робота здобувачів: полягає у вивченні історії виникнення та розвитку європейських бальних танців, аналізі їх значення як виду мистецтва, спорту і засобу естетичного виховання.

Мета: проаналізувати бальний танець як вид мистецтва, спорту та дозвілля, сформулювати уявлення про історію розвитку європейського бального танцю, визначити роль бального танцю у формуванні естетичної культури особистості.

Завдання:

Опрацювати наступні питання:

1. Походження та історія розвитку європейських бальних танців
2. Основні етапи поширення бального танцю у світі

3. Значення бального танцю як виду мистецтва, виду спорту та форми активного дозвілля
4. Роль бального танцю в естетичному вихованні молоді, у розвитку світової культури
5. Хронологія найважливіших подій у розвитку сучасного бального танцю
6. Сучасні тенденції розвитку спортивно-танцювального руху

Творче завдання:

Підготувати презентацію (10-15 слайдів) на тему:

1. «Історія розвитку європейських бальних танців»
2. «Європейські бальні танці в сучасній культурі»
3. «Еволюція спортивного бального танцю, європейська програма»

#### **Тема 4. Стилi стандартизованих європейських бальних танців: англійський та італійський напрямки.**

Самостійна робота здобувачів: полягає у вивченні особливостей англійського та італійського стилів стандартизованих європейських бальних танців, аналізі історії їх формування та ролі в розвитку міжнародного стандарту виконання європейських бальних танців.

Мета: ознайомитися з особливостями виконавських стилів європейської програми бальних танців, дослідити історію формування англійського та італійського напрямків виконання, проаналізувати роль Англії у створенні міжнародного стандарту бальних танців, визначити характерні риси італійської школи виконання європейських танців.

Завдання:

Опрацювати наступні питання:

1. Історія виникнення та розвитку виконавських стилів європейської програми
2. Основні ознаки англійського стилю виконання бальних танців
3. Роль Англії у формуванні міжнародної програми стандарту
4. Характерні риси італійського стилю виконання європейських танців
5. Порівняльна характеристика англійського та італійського напрямків виконання європейських бальних танців
6. Вплив виконавських стилів на сучасний розвиток спортивного бального танцю

Творче завдання:

Підготувати презентацію (10-15 слайдів) на тему:

1. «Англійський стиль у європейській програмі бальних танців»
2. «Італійська школа європейського бального танцю»

### 3. «Видатні виконавці англійського та італійського стилів європейського бального танцю»

#### **Тема 5. Основні терміни і поняття у європейських бальних танцях.**

Самостійна робота здобувачів: полягає у вивченні основних термінів і понять європейських бальних танців, засвоєнні професійної танцювальної термінології стандарту

Мета: засвоїти базову термінологію європейської програми бальних танців, навчитися правильно використовувати професійні терміни під час аналізу танцювальних фігур, сформувати навички розуміння техніки виконання європейських бальних танців

Завдання:

Опрацювати, законспектувати та засвоїти наступні терміни:

1. Крок,
2. Позиція стопи,
3. Ведуче ліве або праве плече,
4. Підготовка до кроку зовні партнера,
5. Зовні партнера,
6. Позиція променад,
7. Протидія корпусом,
8. Позиція в протидії корпусом,
9. Рівняння,
10. Напрямок,
11. Лінія танцю,
12. Величина повороту,
13. Зовнішня сторона повороту,
14. Внутрішня сторона повороту,
15. Робота стопи,
16. Підйоми і зниження,
17. Підйом у стопі,
18. Підйом у нозі,
19. Підйом у корпусі,
20. Без підйому стопи,
21. Типи підйомів,
22. Нахил,
23. Баланс,
24. Попередні фігури,
25. Наступні фігури,
26. Дія щіточки.
27. Шасе,
28. Каблуковий півот,
29. Натуральний півот,
30. Дія півоту,
31. Спін півот.

### **Розділ 3. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ.**

#### **Тема 6. Походження та розвиток латиноамериканських бальних танців.**

Самостійна робота здобувачів: полягає у вивченні історії виникнення та розвитку латиноамериканських бальних танців, аналізі становлення спортивного бального танцю у XX столітті та дослідженні впливу культури, шоу-бізнесу, технічного прогресу на розвиток танців латиноамериканської програми

Мета: ознайомитися з історико-теоретичними основами латиноамериканських бальних танців, дослідити походження танців латиноамериканської програми, проаналізувати становлення спортивного бального танцю у XX столітті, визначити роль кіно, телебачення та шоу-бізнесу у популяризації бальних танців

Завдання:

Опрацювати наступні питання

1. Походження та розвиток латиноамериканських бальних танців
2. Бальний танець у XX столітті
3. Поява спортивного бального танцю
4. Формування міжнародних правил та регламентів
5. Вплив кіно, телебачення та шоу-бізнесу на популяризацію бальних танців
6. Розвиток техніки виконання
7. Еволюція костюмів та музичного супроводу у латиноамериканській програмі

Творче завдання:

Підготувати презентацію (10-15 слайдів) на тему:

1. «Походження танців латиноамериканської програми»
2. «Бальний танець і шоу бізнес»
3. «Розвиток костюмів у спортивному бальному танці»

#### **Тема 7. Основні терміни і поняття у латиноамериканських бальних танцях**

Самостійна робота здобувачів: полягає у вивченні основних термінів понять латиноамериканських бальних танців, аналізі технічних особливостей виконання та засвоєнні професійної термінології латиноамериканської програми

Мета: засвоїти основну термінологію латиноамериканських бальних танців, ознайомитися з технічними поняттями та позиціями у латиноамериканській програмі, навчитися правильно використовувати

професійні терміни під час аналізу танцювальних фігур, сформулювати уявлення про техніку виконання та взаємодію партнерів у латиноамериканських танцях

Завдання:

Опрацювати, законспектувати та засвоїти основні терміни:

1. положення корпусу у латиноамериканських танцях,
2. постановка корпусу,
3. замки кистей рук,
4. крок,
5. позиція стопи,
6. робота стопи,
7. таймінг,
8. основна позиція,
9. закрита позиція,
10. відкрита позиція,
11. позиція віяло,
12. позиція фоловей,
13. відкрита позиція
14. фоловей,
15. позиція променад,
16. відкрита позиція променад,
17. каунте променад позиція,
18. відкрита каунте променад позиція,
19. позиція контра променад,
20. позиція контра каунте променад,
21. відкрита контра
22. променад позиція,
23. відкрита контра каунте променад позиція,
24. іспанська лінія,
25. тіньова позиція,
26. ускладнене розкриття,
27. ускладнене розкриття з закритої позиції,
28. побудова,
29. рівняння,
30. напрямок,
31. лінія танцю,
32. ступінь повороту,
33. латинський крос,

#### **Розділ 4. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР РІВНІВ СКЛАДНОСТІ *student, associate* В ЄВРОПЕЙСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ**

## Тема 8. Техніка виконання фігур рівня складності *student, associate* у танці повільний вальс

Самостійна робота здобувачів: полягає у вивченні та практичному опрацюванні техніки виконання фігур рівнів *student, associate* у танці повільний вальс, засвоєнні професійної термінології та вдосконаленні виконавських навичок європейської програми.

Мета: досконало вивчити принципи виконання фігур початкового та середнього рівнів складності у танці повільний вальс, сформувати правильну техніку виконання основних фігур, удосконалити координацію рухів, баланс, взаємодію в парі, закріпити знання міжнародної термінології європейського бального танцю

Завдання:

1. Досконало вивчити принципи виконання фігур танцю повільний вальс рівня *student*:

- Закрита зміна з правої ноги
- Закрита зміна з лівої ноги
- Правий оберт
- Лівий оберт

Під час виконання звернути увагу на правильну постановку корпусу, роботу стопи, підйоми та зниження, баланс і координацію рухів, ведення та взаємодію в парі, напрямок побудови та напрямок руху відносно лінії танцю

2. Досконало вивчити принципи виконання фігур танцю повільний вальс рівня *associate*

- Правий спін-оберт
- Віск
- Шасе з променадної позиції
- Правий оберт із зміною Хезітейшн
- Закритий імпетус
- Зовнішня зміна
- Зовнішня зміна закінчена в ПП
- Ліве корте
- Віск назад
- Подвійний лівий спін
- Лок назад
- Поступальне шасе ВП

Під час виконання звернути увагу на правильну постановку корпусу, роботу стопи, підйоми та зниження, баланс і координацію рухів,

ведення та взаємодію в парі, напрямок побудови та напрямок руху відносно лінії танцю а також: на техніку виконання поворотів, плавність руху, правильне використання променадних позицій, контроль осі і балансу, музикальність і таймінг, технічну точність виконання фігур

## **Тема 9: Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці танго**

Самостійна робота здобувачів: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур танцю танго рівнів складності *student, associate*, закріпленні практичних навичок виконання основних елементів і вдосконаленні танцювальної техніки

Мета: поглибити та закріпити знання щодо техніки виконання основних фігур танцю танго рівня складності *student, associate*, сформувані навички правильного виконання рухів, музикальності, координації, партнерської взаємодії.

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур танцю танго
2. Вивчити особливості роботи корпусу, стоп, позицій партнерів та напрямків руху у танці танго
3. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *student*
  - Поступальний бічний крок
  - Поступальна ланка
  - Відкритий лівий оберт, дама збоку
  - Закритий променад
  - Відкритий променад
4. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *associate*
  - КORTE назад
  - Рок-оберт
  - Поступальна ланка променад
  - Відкритий лівий оберт — дама в лінію
  - Лівий оберт на поступальному боковому кроці
  - Рок назад на ПН
  - Рок назад на ЛН
  - Правий твіст-оберт
  - Правий променадний оберт
5. Проаналізувати типові помилки при виконанні фігур та способи їх усунення
6. Розвивати ритмічність, музикальність та координацію рухів під час виконання

## **Тема 10: Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці повільний фокстрот**

Самостійна робота здобувачів: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур танцю повільний фокстрот рівнів складності *student*, *associate*, закріпленні практичних навичок виконання основних елементів і вдосконаленні плавності, координації і танцювальної техніки

Мета: поглибити та закріпити знання техніки виконання фігур танцю повільний фокстрот рівнів складності *student*, *associate*, сформувати навички правильного виконання рухів, плавності пересування, музичальності та партнерської взаємодії.

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур повільного фокстроту
2. Вивчити особливості роботи корпусу, стоп, балансу та переміщення у танці повільний фокстрот
3. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *student*
  - Перо крок
  - Потрійний крок
  - Правий оберт
  - Зворотній оберт
4. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *associate*
  - Зміна напрямку
  - Зворотна хвиля
  - Імпетус поворот
  - Плетіння після 4-х кроків фігури
  - Зворотна хвиля
5. Проаналізувати типові помилки при виконанні фігур та способи їх усунення
6. Розвивати плавність рухів, ритмічність та координацію у процесі виконання

### **Тема 11 : Техніка виконання фігур рівнів складності *student*, *associate* у танці швидкий фокстрот (квікстеп)**

Самостійна робота здобувачів: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур танцю швидкий фокстрот (квікстеп) рівнів складності *student*, *associate*, закріпленні практичних навичок виконання основних елементів і розвитку швидкості, координації і танцювальної техніки

Мета: поглибити та закріпити знання щодо техніки виконання фігур танцю швидкий фокстрот (квікстеп) рівнів складності *student*, *associate*, сформувати навички правильного виконання рухів, ритмічності, легкості пересування та партнерської взаємодії

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур квікстепу
2. Вивчити особливості роботи корпусу, стоп, та координації рухів у танці швидкий фокстрот
3. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *student*
  - Четвертний оберт ВП
  - Четвертний оберт ВЛ
  - Лок назад
  - Тіпл-шасе ВП
  - Тіпл-шасе ВЛ
4. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *associate*
  - Правий оберт
  - Правий півот-оберт
  - Правий оберт з затримкою Хезітейшн
  - Поступальне шасе
  - Правий спін-оберт
  - Лок-степ вперед
  - Лівий шасе-оберт
  - Закритий імпетус
  - Лівий півот
  - Поступальне шасе ВП
  - Закінчення, що біжить
  - Правий оберт і лок назад
  - Зигзаг, лок назад і закінчення, що біжить
  - Крос шасе
  - Зміна напрямку
  - Подвійний лівий спін
5. Проаналізувати типові помилки при виконанні фігур та способи їх усунення
6. Розвивати швидкість реакції, музикальність, легкість рухів, ритмічність та координацію у процесі виконання

## **Тема 12: Техніка виконання фігур рівнів складності *student*, *associate* у танці віденський вальс**

Самостійна робота здобувачів: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур танцю віденський вальс рівнів складності *student*, *associate*, закріпленні практичних навичок виконання основних елементів, розвитку координації, ритмічності і плавності рухів

Мета: поглибити та закріпити знання щодо техніки виконання основних фігур танцю віденський вальс рівнів складності *student*, *associate*, сформувати навички правильного виконання обертів, рівноваги та партнерської взаємодії

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур віденського вальсу
2. Вивчити особливості роботи корпусу, стоп, та техніки обертання у танці
3. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *student*
  - Права зміна
  - Ліва зміна
4. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *associate*
  - Правий оберт
  - Лівий оберт
5. Проаналізувати типові помилки під час виконання обертів та визначити способи їх усунення
6. Розвивати музикальність, баланс, плавність та координацію у процесі виконання

### **Тема 13: Складання здобувачем варіацій рівнів *student, associate***

Самостійна робота здобувачів: полягає у самостійному складанні композицій європейських бальних танців рівнів складності *student, associate* з урахуванням правил поєднання фігур, музичної органічності та технічних особливостей виконання танцювальних елементів

Мета: поглибити та закріпити знання студентів щодо принципів побудови танцювальних композицій європейських бальних танців, сформувати навички самостійного складання варіацій відповідно до вимог рівнів *student, associate*, а також розвивати творче мислення, музикальність і композиційне бачення.

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо принципів побудови танцювальних композицій
2. Вивчити правила поєднання фігур відповідно до дозволених попередніх та наступних елементів
3. Скласти композиції європейських бальних танців рівнів складності *student, associate*
4. Перевірити композиції на технічну, композиційну та музичну органічність
5. Оформити композиції у вигляді таблиць із зазначенням послідовності фігур
6. Розвивати навички аналізу танцювальної структури та логіки побудови композицій

## **Розділ 5. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР РІВНІВ СКЛАДНОСТІ *student, associate* В ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ**

#### **Тема 14: Техніка виконання фігур рівнів складності *student*, *associate* у танці самба**

Самостійна робота здобувачів: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур танцю самба рівнів складності *student*, *associate*, закріпленні навичок виконання основних елементів, розвитку координації рухів, ритмічності, пластики корпусу та музикальності.

Мета: поглибити та закріпити знання щодо техніки виконання фігур танцю самба рівнів складності *student*, *associate*, сформувані навички правильної роботи корпусу, колін, стегон та стоп в танці самба, розвивати музикальність, баланс, координацію рухів в латиноамериканській програмі.

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур танцю самба
2. Вивчити особливості ритму, характеру та техніки рухів самби.
3. Засвоїти принципи роботи стегон, ізоляції корпусу та виконання дії «bounce»
4. Відпрацювати тренувальні вправи на баланс, гнучкість, координацію та правильне дихання під час танцю
5. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *student*
  - Основний рух з ПН та з ЛН (Natural and Reverse Basic Movement);
  - Альтернативний основний рух з ПН (Natural Alternative Basic Movement);
  - Альтернативний основний рух з ЛН (Reverse Alternative Basic Movement);
  - Основний рух в поступальному напрямку (Progressive Basic Movement);
  - Зовнішній основний рух (Outside Basic Movement);
  - Виск ВП та ВЛ (Whisks to R and L);
  - Самба хід в ПП (Samba Walks in PP);
  - Бота фоґо у поступальному русі (Travelling BotaFogos);
  - Бота фоґо у поступальному русі вперед (Travelling BotaFogo Forward);
  - Бота фоґо у поступальному русі назад (Travelling BotaFogo Back);
  - Бота фоґо у ПП и контр ПП (BotaFogos to PP and CPP);
  - Лівий поворот (Reverse Turn);
  - Кортаджака (Corta Jaca)
6. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *associate*
  - Закриті роки (Closed Rocks)
  - Самба хід у бік (Side Samba Walk)
  - Вольта у повороті ВЛ (Volta Turning to Left)
  - Вольта у повороті ВП (Volta Turning to Right)
  - Вольта у поступальному русі (Travelling Volta)
  - Вольта по колу (Circular Volta)
  - Вольта на місці (Spot Volta)
  - Крісскросс (Criss Cross)
  - Мейпоул (Maypole)
  - Сольна вольта на місці (Solo Spot Volta)

- Тіньові бота фого (Shadow Bota Fogos)
- Аргентинські кроси (Argentine Crosses)
- 7. Проаналізувати типові помилки під час виконання обертів та визначити способи їх усунення
- 8. Розвивати музикальність, швидкість реакції, пластичність рухів

### **Тема 15: Техніка виконання фігур рівнів складності *student*, *associate* у танці румба**

Самостійна робота здобувачів: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур рівнів складності *student*, *associate* у танці румба, закріпленні практичних навичок виконання основних елементів, розвитку пластики рухів, координації, музикальності та емоційної виразності танцю.

Мета: поглибити та закріпити знання щодо техніки виконання фігур рівнів складності *student*, *associate* у танці румба, сформувані навички правильної роботи корпусу, стегон, рук та стоп, розвивати музикальність, баланс, пластику і партнерську взаємодію.

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур танцю румба
2. Вивчити особливості ритму, характеру та техніки рухів румби
3. Засвоїти принципи роботи корпусу, стегон та координації рухів у танці румба
4. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *student*
  - Основний рух (Basic Movement)
  - Віяло (Fan)
  - Алемана (Alemana)
  - Хокейна ключка (Hockey Stick)
  - Кроки у поступальному русі вперед та назад (Progressive Walks Forward and Backward)
  - Дзига направо (Natural Top)
  - Відкриття НП (Natural Opening Out Movement)
  - Сайд степ (Side Step)
  - Закритий хіп-твіст (Closed Hip Twist)
  - Кукарача (Cucarachas / Pressure Steps)
  - Рука до руки (Hand to Hand)
  - Поворот на місці НЛ (Spot Turn to Left)
  - Поворот на місці НП (Spot Turn to Right)
5. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *associate*
  - Дзига наліво (Reverse Top)
  - Відкриття ззовні із дзиги наліво (Opening Out From Reverse Top)
  - Аїда (Aida)
  - Спіраль (Spiral)

- Відкритий хіп-твіст (Open Hip Twist)
  - Поворот під рукою вліво (Under Arm Turn to Left)
  - Чек із відкритої КПП — Нью-Йорк (Check From Open CPP / New York)
  - Чек із відкритої ПП — Нью-Йорк (Check From Open PP / New York)
  - Алемана із відкритої позиції ПП до ПП (Alemana From Open Position With Right to Right Hand Hold)
  - Плече до плеча у відкритій або закритій позиції (Shoulder to Shoulder — Open or Closed)
6. Проаналізувати типові помилки під час виконання обертів та визначити способи їх усунення
  7. Розвивати музикальність, пластику, емоційну виразність та партнерську взаємодію

## **Тема 16: Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці ча-ча-ча**

Самостійна робота здобувачів: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур танцю ча-ча-ча рівнів складності *student, associate*, закріпленні практичних навичок виконання основних елементів, розвитку ритмічності, пластики рухів, координації, музикальності та емоційної виразності танцю.

Мета: поглибити та закріпити знання щодо техніки виконання фігур танцю ча-ча-ча рівнів складності *student, associate*, сформувати навички правильної роботи корпусу, стегон, стоп, розвивати музикальність, емоційну виразність і партнерську взаємодію.

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур танцю ча-ча-ча
2. Вивчити особливості ритму, характеру та техніки рухів ча-ча-ча
3. Засвоїти принципи роботи корпусу, стегон та координації рухів у танці ча-ча-ча
4. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *student*
  - Основний рух (Basic Movement)
  - Віяло (Fan)
  - Алемана (Alemana)
  - Хокейна ключка (Hockey Stick)
  - Три ча-ча-ча (Three Cha-Cha-Cha)
  - Дзига направо (Natural Top)
  - Відкриття НП (Natural Opening Out Movement)
  - Закритий хіп-твіст (Closed Hip Twist)
  - Рука до руки (Hand to Hand)

- Поворот на місці НЛ (Spot Turn to Left)
  - Поворот на місці НП (Spot Turn to Right)
  - Тайм степ з ЛН (LF Time Step)
  - Тайм степ з ПН (RF Time Step)
  - Нью-Йорк (New York)
5. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *associate*
    - Плече до плеча у відкритій або закритій позиції (Shoulder to Shoulder)
    - Дзига наліво (Reverse Top)
    - Відкриття ззовні із дзиги наліво (Opening Out From Reverse Top)
    - Аїда (Aida)
    - Спіраль (Spiral)
    - Відкритий хіп-твіст (Open Hip Twist)
    - Алемана із відкритої позиції ПР до ПР (Alemana From Open Position With Right to Right Hand Hold)
  6. Проаналізувати типові помилки під час виконання обертів та визначити способи їх усунення
  7. Розвивати музикальність, ритмічність, пластику, емоційну виразність та партнерську взаємодію

## **Тема 17: Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці джайв**

Самостійна робота здобувачів: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур танцю джайв рівнів складності *student, associate*, закріпленні практичних навичок виконання основних елементів, розвитку координації рухів, швидкості, ритмічності та музикальності.

Мета: поглибити та закріпити знання щодо техніки виконання фігур танцю джайв рівнів складності *student, associate*, сформувані навички правильної роботи корпусу, стоп та рук, розвивати музикальність, швидкість реакції, витривалість і партнерську взаємодію.

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур танцю джайв
2. Вивчити особливості ритму, характеру та техніки рухів джайву
3. Засвоїти принципи роботи корпусу, ніг та координації рухів у танці джайв
4. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *student*
  - Фолевой рок (Fallaway Rock)
  - Фолевой троуевей (Fallaway Throwaway)
  - Лінк рок та лінк (Link Rock, Link)
  - Зміна місць з правої наліво (Change of Place Right to Left)
  - Зміна місць з лівої направо (Change of Place Left to Right)

- Зміна рук за спиною (Change of Hands Behind Back)
  - Американський спін (American Spin)
  - Кроки (The Walks)
  - Хлист (Whip)
5. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *associate*
    - Хлист троуевей (Throwaway Whip)
    - Стоп енд гоу (Stop and Go)
    - Вітряний млин (Windmill)
    - Іспанські руки (Spanish Arms)
    - Розкручування (Rolling off the Arm)
    - Основний рух на місці (Basic in Place)
  6. Проаналізувати типові помилки під час виконання обертів та визначити способи їх усунення
  7. Розвивати музикальність, ритмічність, пластику, емоційну виразність та партнерську взаємодію

### **Тема 18: Техніка виконання фігур рівнів складності *student, associate* у танці пасодобль**

Самостійна робота здобувачів: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур танцю пасодобль рівнів складності *student, associate*, закріпленні практичних навичок виконання основних елементів, розвитку координації рухів, артистичності, сили корпусу та музикальності.

Мета: поглибити та закріпити знання щодо техніки виконання фігур танцю пасодобль рівнів складності *student, associate*, сформувані навички правильної постановки корпусу, чіткості рухів, ритмічності, сценічної виразності виконання і партнерську взаємодію.

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур танцю пасодобль
2. Вивчити особливості ритму, характеру та техніки рухів пасодоблю
3. Засвоїти принципи роботи корпусу, рук, ніг та координації рухів у танці пасодобль
4. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *student*
  - На місці (Sur Place)
  - Основний рух (Basic Movement)
  - Апель (Appel)
  - Шасе НП (Chasses to Right)
  - Шасе НЛ (Chasses to Left)
  - Піднімання - Елевейшнз (The Elevations)
  - Променадна ланка (Promenade Link)
  - Пересування / Атака (Displacement including the Attack)
  - Розлука (Separation)
  - Фолевей-закінчення до Розлуки (Fallaway Ending to Separation)

- Вісім - Плащ (The Huit / Cape)
  - Шістнадцять (Sixteen)
5. Відпрацювати техніку виконання фігур рівня *associate*
    - Променади (Promenades)
    - Велике коло - складне закінчення до Променадів (Grand Circle - Advanced Ending to Promenades)
    - Відкритий телемарк (Open Telemark)
    - Екар - Фолевей віск (Ekart / Fallaway Whisk)
    - La Passe
    - Твіст поворот (Twist Turn)
  6. Проаналізувати типові помилки під час виконання обертів та визначити способи їх усунення
  7. Розвивати артистичність, музикальність, силу корпусу, пластику рухів, емоційну виразність та партнерську взаємодію

### **Тема 19. Складання здобувачем варіацій *student i associate***

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному складанні композицій латиноамериканських бальних танців рівнів *student* та *associate* з урахуванням правил поєднання фігур, музичної органічності та технічних особливостей виконання танцювальних елементів

Мета: поглибити та закріпити знання щодо принципів побудови композицій латиноамериканських бальних танців, сформувати навички самостійного складання варіацій відповідно до вимог рівнів *student* та *associate*, розвивати творче мислення, музикальність, композиційне бачення та партнерську взаємодію.

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо принципів побудови композицій латиноамериканських бальних танців
2. Вивчити правила поєднання фігур відповідно до дозволених попередніх та наступних елементів
3. Скласти композиції латиноамериканських бальних танців рівнів *student* та *associate*
4. Перевірити композиції на технічну, композиційну, музичну органічність
5. Оформити композиції у вигляді таблиць із зазначенням послідовності фігур
6. Розвивати навички аналізу танцювальної структури, ритміки та логіки побудови варіацій

## **Розділ 6. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ ЄВРОПЕЙСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ. ВИДАТНІ ХОРЕОГРАФИ І ВИКОНАВЦІ**

## **Тема 20. Ключові педагогічні принципи та методики навчання бальних танців європейської програми**

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному опрацюванні педагогічних принципів і методик навчання бальних танців європейської програми, засвоєнні основних позицій у парі та професійної термінології, необхідної для практичної та педагогічної діяльності

Мета: поглибити та закріпити знання щодо основних педагогічних принципів навчання європейських бальних танців, сформуванню розуміння техніки постановки корпусу та позицій у парі, а також розвивати навички професійного використання спеціальної термінології

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо педагогічних принципів навчання бальних танців європейської програми
2. Вивчити основні позиції у парі та особливості їх використання у танці
3. Засвоїти поняття фронтальної, горизонтальної та сагітальної площин
4. Вивчити особливості постановки корпусу та постановки у парі
5. Ознайомитися з основними позиціями голови у європейських бальних танцях
6. Розвивати навички правильного застосування професійної термінології у практичній та педагогічній діяльності
7. Проаналізувати типові помилки під час формування позицій у парі та визначити способи їх усунення

## **Тема 21. Біографії та внесок провідних хореографів і найвідоміших виконавців у розвиток європейського бального танцю.**

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному опрацюванні творчої діяльності провідних хореографів і виконавців європейського бального танцю, аналізі їхнього внеску у розвиток танцювального мистецтва та формуванні професійного розуміння сучасних тенденцій у бальному танці

Мета: поглибити та закріпити знання про видатних представників європейського бального танцю, сформуванню уявлення про розвиток виконавської та педагогічної майстерності у світовому бальному танці, розвивати навички аналізу творчої діяльності танцюристів і хореографів

Завдання:

1. Опрацювати біографічні матеріали провідних виконавців і хореографів європейського бального танцю
2. Проаналізувати внесок кожної танцювальної пари у розвиток техніки та стилістики європейської програми
3. Ознайомитися з особливостями виконавської манери відомих танцюристів
4. Визначити основні досягнення та результати професійної діяльності провідних виконавців

5. Сформувати уявлення про сучасні тенденції розвитку європейського бального танцю
6. Розвивати навички аналізу танцювального виконання

Творче завдання:

Підготувати презентацію (10-15 слайдів) на тему:

Творчий шлях (далі на вибір)

- Білл і Боббі Ірвін,
- Маркус і Карен Хілтон,
- Лука і Лорейн Баріччі,
- Крістофер Хоукінс і Хейзел Ньюберрі,
- Мірко Гоззолі і Алессія Бетті,
- Арунас Біжокас і Катюша Демідова,
- Сімон Сегаторрі і Аннет Судол,
- Бенедетто Ферруджіа і Клаудіа Кохлер,
- Вільям Піно і Алессандра Бучиареллі,
- Фабіо Селмі і Сімона Франчелло,
- Елвадас Содейка і Єва Жукаускайте,
- Стас Портаненко і Наталія Коляда.

## **Розділ 7. СТРУКТУРА, ОСНОВНІ ЕТАПИ РОЗВИТКУ МІЖНАРОДНИХ І ВСЕУКРАЇНСЬКИХ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ**

### **Тема 22. Хронологія створення, структура і діяльність головних міжнародних танцювальних організацій**

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному опрацюванні історії створення, структури та основних напрямів діяльності міжнародних танцювальних організацій, аналізі їхнього впливу на розвиток бального танцю та танцювального спорту у світі

Мета: поглибити та закріпити знання щодо історії становлення міжнародного танцювального руху, структури та діяльності провідних світових танцювальних організацій, сформувати розуміння їх ролі у розвитку бального танцю та танцювального спорту

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо історії створення міжнародних танцювальних організацій
2. Вивчити структуру, функції та основні напрями діяльності провідних танцювальних організацій світу
  - Всесвітня танцювальна рада
  - Всесвітня федерація танцювального спорту
  - Міжнародний танцювальний союз
  - Всесвітня танцювальна організація
  - Міжнародна асоціація спортивного танцю

3. Проаналізувати роль міжнародних організацій у розвитку бального танцю та танцювального спорту
4. Скласти хронологічну таблицю створення міжнародних танцювальних організацій
5. Зробити порівняльний аналіз структури та напрямів діяльності міжнародних організацій
6. Ознайомитися з особливостями проведення міжнародних конкурсів, фестивалів та чемпіонатів
7. Зробити аналіз ролі міжнародних федерацій у стандартизації техніки виконання бальних танців
8. Вивчити основні принципи організації системи суддівства, класифікації та підготовки виконавців
9. Розвивати навички аналізу історичних процесів розвитку танцювального мистецтва

Творче завдання:

Підготувати коротке повідомлення або презентацію (на 12-15 слайдів) про одну з міжнародних танцювальних організацій

### **Тема 23. Історія формування та розвиток системи спортивних бальних танців в Україні: організації, конкурси, стандарти.**

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному опрацюванні історії розвитку спортивних бальних танців в Україні, аналізі діяльності танцювальних організацій, системи змагань, впливу міжнародних стандартів та сучасних тенденцій розвитку танцювального спорту

Мета: поглибити та закріпити знання щодо історії становлення та розвитку спортивних бальних танців в Україні, сформуванню розуміння структури та ролі національних федерацій та міжнародних організацій, а також ознайомитися із сучасними тенденціями розвитку бальної хореографії

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо історії розвитку спортивних бальних танців в Україні
2. Вивчити вплив радянської хореографічної школи на становлення бального танцю в Україні. Порівняти радянську та сучасну систему підготовки танцюристів.
3. Ознайомитися з історією створення перших танцювальних клубів та федерацій
4. Скласти хронологічну таблицю розвитку спортивних бальних танців в Україні
5. Проаналізувати процес впровадження міжнародних стандартів в Україні
6. Вивчити систему класифікації танцівників, вікових категорій та організації змагань. Зробити аналіз

7. Ознайомитися з сучасними тенденціями розвитку бального танцю в Україні
  8. Зробити аналіз сучасних тенденцій розвитку спортивних бальних танців, міжнародної співпраці та популяризації танцю через соціальні мережі
  9. Розвивати навички аналізу історичних і сучасних процесів розвитку бального танцю в Україні
- Творче завдання:  
Підготувати коротку доповідь або презентацію (на 14-15 слайдів) про розвиток бального танцю в Україні

## **Розділ 8. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР РІВНЯ СКЛАДНОСТІ *member* В ЄВРОПЕЙСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ**

### **Тема 24: Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці повільний вальс**

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур повільного вальсу рівня *member* закріпленні навичок плавності, балансу та координації рухів, відпрацюванні принципів з'єднання фігур різних рівнів складності в єдину композицію

Мета: поглибити та закріпити знання щодо техніки виконання фігур середнього рівня складності (*member*) у танці повільний вальс, сформувати навички правильного ведення, роботи корпусу, балансу та музикальності, розвивати вміння поєднувати фігури різних рівнів у цілісні композиції

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур повільного вальсу
2. Вивчити особливості балансу, ковзання та ведення у повільному вальсі
3. Засвоїти принципи виконання фігур рівня *member*
  - Прогресивне шасе вправо
  - Відкритий телемарк і крос хезітейшен
  - Відкритий телемарк і крило
  - Відкритий імпетус поворот і крос хезітейшен
  - Зовнішній спін
  - Дрег хезітейшен
  - Лок назад
  - Плетіння з ПП
  - Плетіння після 3-х кроків лівого оберту
  - Поворотний лок
  - Зворотний півот
4. Відпрацювати техніку виконання основних фігур середнього рівня складності

5. Проаналізувати типові помилки у виконанні повільного вальсу та способи їх усунення
6. Розвивати музикальність, плавність рухів і координацію в парі
7. Засвоїти принципи поєднання фігур різних рівнів складності

## **Тема 25: Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці танго**

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур танго рівня *member* закріпленні навичок характерної роботи корпусу, чіткості кроків, лінійності руху та партнерської взаємодії, відпрацюванні принципів з'єднання фігур різних рівнів складності в єдину композицію

Мета: поглибити та закріпити знання щодо техніки виконання фігур середнього рівня складності (*member*) у танці танго, сформувані навички правильної постановки корпусу, різкої та контрольованої роботи стоп, ведення в парі музикальності, розвивати стилістичну точність та вміння поєднувати фігури різних рівнів у цілісні композиції

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур танго
2. Вивчити особливості характеру, стилю та музичної структури танго
3. Засвоїти принципи виконання фігур рівня *member*
  - Відкритий променад назад
  - Променадна ланка
  - Фо-степ
  - Фоловей променад
  - Зовнішній свівл
  - Браш теп
  - Базовий лівий оберт
4. Відпрацювати техніку чітких кроків, свівлів та променадних позицій
5. Проаналізувати типові помилки у виконанні танго та способи їх усунення
6. Розвивати координацію, контроль корпусу та партнерську взаємодію
7. Засвоїти принципи поєднання фігур різних рівнів складності

## **Тема 26: Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці повільний фокстрот**

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур повільного фокстроту рівня *member* закріпленні навичок плавності руху, контролю балансу ведення в парі та розвитку

цілісної танцювальної лінії, а також формуванні вміння поєднувати фігури різних рівнів складності

Мета: поглибити та закріпити знання щодо техніки виконання фігур середнього рівня складності (*member*) у танці повільний фокстрот, сформувати навички ковзного руху, правильного використання балансу, роботи корпусу та партнерської взаємодії, плавності руху та музикальності, розвивати вміння поєднувати фігури різних рівнів у цілісні композиції

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур повільного фокстроту
2. Вивчити особливості стилю, характеру та музичної структури повільного фокстроту
3. Засвоїти принципи виконання фігур рівня *member*
  - Ховер перо
  - Ховер телемарк
  - Правий твіст поворот
  - Праве плетіння
  - Топ спін
  - Відкритий телемарк – правий поворот у зовнішній світл
  - Плетіння з ПП
  - Телемарк
  - Відкритий телемарк і перо з ПП
  - Відкритий імпетус поворот
4. Відпрацювати техніку плавного ковзання, світлів та поворотів
5. Проаналізувати типові помилки у виконанні повільного фокстроту та способи їх усунення
6. Розвивати баланс, координацію та партнерську взаємодію
7. Засвоїти принципи поєднання фігур різних рівнів складності

## **Тема 27: Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці швидкий фокстрот (квікстеп)**

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур квікстепу рівня *member*, формуванні навичок швидкості руху, легкості, точності кроків і координації, а також формуванні вміння поєднувати фігури різних рівнів складності

Мета: поглибити та закріпити знання щодо техніки виконання фігур середнього рівня складності (*member*) у танці швидкий фокстрот (квікстеп), сформувати навички легкого, пружного та швидкого руху, правильного використання ритму, балансу, роботи корпусу та партнерської взаємодії, розвивати музикальність і танцювальну витривалість та вміння поєднувати фігури різних рівнів в динамічні танцювальні композиції

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур квікстепу
2. Вивчити особливості стилю та характеру швидкого фокстроту (квікстепу)
3. Засвоїти принципи виконання фігур рівня *member*
  - Швидкий відкритий зворотній оберт
  - Крос-свівл
  - Фіштейл
  - Прогресивне шасе вправо
  - Чотири швидких біжучих
  - Ві-6
  - Біжучий правий поворот
  - Правий поворот – лок назад і біжуче закінчення
  - Телемарк
  - Відкритий телемарк
  - Імпетус поворот
  - Відкритий імпетус поворот
  - Зовнішній спін
4. Відпрацювати техніку швидких кроків, підскоків і біжучих рухів
5. Проаналізувати типові помилки у виконанні швидкого фокстроту та способи їх усунення
6. Розвивати баланс, координацію та партнерську взаємодію
7. Засвоїти принципи поєднання фігур різних рівнів складності

## **Тема 28: Техніка виконання фігур рівня складності *member* у танці віденський вальс**

Самостійна робота здобувача: спрямована на вивчення техніки виконання фігур віденського вальсу рівня складності *member* а також на формування навичок правильного виконання рухів, ритму та взаємодії в парі

Мета: ознайомитися з технікою виконання фігур віденського вальсу рівня складності *member*, удосконалити теоретичні знання та практичні навички виконання основних елементів танцю

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур віденського вальсу
2. Проаналізувати фігури віденського вальсу рівня складності *member*:
  - Contra Check
  - Fleckerl (за програмою *member*)
3. Охарактеризувати роботу корпусу, стоп, нахилів та обертання у фігурах
4. Описати музичний розмір, ритм та характер танцю
5. Проаналізувати типові помилки у виконанні віденського вальсу та способи їх усунення
6. Розвивати баланс, координацію та партнерську взаємодію

## 7. Засвоїти принципи поєднання фігур різних рівнів складності

### Тема 29: Складання здобувачем варіацій рівня *member*

Самостійна робота здобувача: полягає у вивченні принципів побудови композицій європейських бальних танців рівня *member*, аналізі дозволених поєднань фігур та самостійному складанні танцювальних варіацій відповідно до технічних і музичних вимог

Мета: досконало вивчити принципи складання композицій європейського бального танцю згідно переліку дозволених попередніх та наступних фігур

Завдання:

1. Опрацювати техніку виконання фігур рівня *member*
2. Вивчити основні терміни європейського бального танцю
3. Проаналізувати правила поєднання фігур у композиціях
4. Навчитися складати танцювальні варіації відповідно до музичного супроводу
5. Розвинути навички запису композицій у вигляді таблиці

## Розділ 9. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР РІВНІВ СКЛАДНОСТІ *member, fellow* В ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

### Тема 30: Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці самба

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці самба, засвоєнні принципів ритміки, характеру руху, роботи корпусу та координації партнерів, а також формуванні навичок правильного виконання базових і ускладнених елементів латиноамериканської програми

Мета: досконало вивчити принципи виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці самба, сформувати навички ритмічно точного, енергійного та технічно правильного виконання елементів, розвивати координацію рухів, баланс, музикальність та партнерську взаємодію

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур
2. Вивчити основні терміни латиноамериканського бального танцю
3. Засвоїти основні позиції в латиноамериканських танцях
4. Повторити та закріпити фігури рівнів *student, associate* у танці самба
5. Досконало вивчити принципи виконання фігур рівнів складності *member*
6. Відпрацювати техніку дії «баунс» та *ізоляції корпусу*
7. Проаналізувати типові помилки у виконанні самби та способи їх усунення

## 8. Розвивати баланс, координацію та партнерську взаємодію

### Тема31: Техніка виконання фігур рівнів складності *member, fellow* у танці румба

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур рівня складності *member, fellow* у танці румба, засвоєнні принципів кубінського руху, ізоляції корпусу, роботи стегон, балансу та партнерської взаємодії, а також формуванні вміння правильно поєднувати базові та ускладненні елементи відповідно техніки латиноамериканської програми

Мета: досконало вивчити принципи виконання фігур рівня складності *member, fellow* у танці румба, сформувати навички пластичного, ритмічно точного та технічно правильного виконання рухів, розвивати координацію, баланс, музикальність, ізоляцію корпусу та партнерську взаємодію

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур
2. Вивчити основні терміни латиноамериканського бального танцю
3. Засвоїти основні позиції в латиноамериканських танцях
4. Повторити та закріпити фігури початкового рівнів *student, associate* у румбі
5. Досконало вивчити принципи виконання фігур рівня складності *member*
  - Alternative Basic Movement (Альтернативний основний хід)
  - Kiki Walks (Кікі вокс)
  - Forward Walks in Shadow Position (Прогресивні кроки в тіньовій позиції)
  - Opening Out to Right and Left (Відкриття назовні вправо та вліво)
  - Curl (Локон)
  - Curl Turned to Open CPP (Локон з закінченням в відкриту КПП)
6. Досконало вивчити виконання фігур рівня складності *fellow*
  - Sliding Doors (Ковзаючі дверцята)
  - Rope Spinning (Роуп спінінг/Лассо)
  - Three Threes (Три трійки)
  - Advanced Hip Twist (Ускладнений хіп-твіст)
  - Cuban Rocks (Кубінські роки)
  - Three Alemanas (Три алемани)
  - Advanced Opening Out Movement (Ускладнені відкриття назовні)
  - Continuous Hip Twist (Продовжений хіп-твіст)
  - Continuous Circular Hip Twist (Продовжений хіп-твіст по колу)
  - Fencing (Spot Turn or Spin Ending) (Фехтування з закінченням в спот/спін поворот)
7. Відпрацювати техніку кибинського руху та роботу корпусу і стегон

8. Проаналізувати типові помилки у виконанні румби та способи їх усунення
9. Розвивати ритмічність, пластичність, координацію та партнерську взаємодію

### **Тема 32: Техніка виконання фігур рівня складності *member, fellow* у танці ча-ча-ча**

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур рівнів *member, fellow* у танці ча-ча-ча, засвоєнні принципів ритмічної структури, чіткого виконання ча-ча-ча кроків, роботи стоп, корпусу та стегон, формуванні навичок правильного поєднання базових і ускладнених елементів латиноамериканської програми

Мета: досконало вивчити принципи виконання фігур рівнів *member, fellow* у танці ча-ча-ча, сформувані навички ритмічно точного, енергійного та технічно правильного виконання рухів, розвивати координацію, баланс, музикальність, ізоляцію корпусу та партнерську взаємодію

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур ча-ча-ча
2. Вивчити основні терміни латиноамериканського бального танцю
3. Засвоїти основні позиції в латиноамериканських танцях
4. Повторити та закріпити фігури початкового рівнів *student, associate* ча-ча-ча
5. Досконало вивчити принципи виконання фігур рівня складності *member*
  - Cross Basic (Крос безік)
  - LF Cuban Break (Кубинський брейк з ЛН)
  - RF Cuban Break (Кубинський брейк з ПН)
6. Досконало вивчити виконання фігур рівня складності *fellow*
  - Ronde Chasse (Ронд шасе)
  - Hip Twist Chasse (Хіп твіст шасе)
  - Alemana Checked to Open CPP
  - Curl
7. Відпрацювати контроль переносу ваги
8. Проаналізувати типові помилки у виконанні румби та способи їх усунення
9. Розвивати ритмічність, пластичність, координацію та партнерську взаємодію

### **Тема 33: Техніка виконання фігур рівня складності *member, fellow* у танці джайв**

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур рівнів *member, fellow* у танці джайв, засвоєнні

принципів швидкого ритму, енергійності рухів, роботи стоп, колін та корпусу, формуванні навичок координації, синхронізації рухів і партнерської взаємодії в динамічному темпі танцю.

Мета: досконало вивчити принципи виконання фігур середнього рівня складності у танці джайв, сформувати навички чіткого, швидкого та технічно правильного виконання рухів, розвивати координацію, баланс, музикальність, ритмічну точність та витривалість

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур джайву
2. Вивчити основні терміни латиноамериканського бального танцю
3. Засвоїти основні позиції в латиноамериканських танцях
4. Повторити та закріпити фігури початкового рівнів *student, associate* у джайві
5. Досконало вивчити принципи виконання фігур рівня *member*
  - Simple Spin (Простий спін);
  - Curly Whip (Перекинутий хлист);
  - Change of Place Right to Left with Double Spin (Зміна місця з правої наліво з подвійним спіном);
  - Overturned Change of Place L to R (Перекинута зміна місця з лівої направо);
  - Double Cross Whip (Подвійний крос-хлист);
  - Reverse Whip (Лівий хлист);
  - Overturned Fallaway Throwaway (Перекинутий фолвейтроуедей);
  - Ball Change (Зміна Ball Change);
  - Advanced Link (Break) (Ускладнений лінк (брейк));
  - Hip Bump (Хіп-бамп)
6. Досконало вивчити виконання фігур рівня складності *fellow*
  - Chicken Walks (Циплячі кроки);
  - Toe Heel Swivels (Slow and Quick) (Закручування (свібли) носок каблук);
  - Flicks into break (Фліки у брейк).
7. Відпрацювати техніку швидких кроків, пружності та реактивності рухів
8. Проаналізувати типові помилки у виконанні румби та способи їх усунення
9. Розвивати координацію, витривалість, ритмічність та партнерську взаємодію

#### **Тема 34: Техніка виконання фігур рівня складності *member, fellow* у танці пасодобль**

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному опрацюванні техніки виконання фігур рівнів *member, fellow* у танці пасодобль, засвоєнні характеру танцю, принципів постановки корпусу, емоційної подачі, чіткої

ритмічної структури та партнерської взаємодії, формуванні навичок виконання технічно складних елементів відповідно до стилю даного танцю.

Мета: досконало вивчити принципи виконання фігур рівнів *member*, *fellow* у танці пасодобль, сформувати навички чіткого, виразного та технічно правильного виконання рухів, розвивати координацію, баланс, музикальність, сценічність та характерну подачу танцю.

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур пасодоблю
2. Вивчити основні терміни латиноамериканського бального танцю
3. Засвоїти основні позиції в латиноамериканських танцях
4. Повторити та закріпити фігури початкового рівнів *student*, *associate* у пасодоблі
5. Досконало вивчити принципи виконання фігур рівня *member*
  - Fallaway Reverse (Лівий фолевей);
  - Syncopated Separation (Синкопована розлука);
  - Banderillas (Бандерилі);
  - Coup de Pique (Удар піки);
  - Left Foot Variation (Варіація з ЛН);
  - Spanish Line (Іспанська лінія);
  - Methods of Changing Feet in the PasoDoble (Методи змін ніг у пасодоблі)
6. Досконало вивчити виконання фігур рівня складності *fellow*
  - The Twists (Твісти);
  - Fregolina (Incorporating The Farol) (Фреголіна, Фарол);
  - The Chasse Cape (Шасе-плац);
  - Travelling Spins from Promenade Position (Оберти в пересуванні із ПП);
  - Travelling Spins from Counter Promenade Position (Оберти в пересуванні із КПП);
  - Flamenko Taps (Фламенко теп);
  - Alternative Entriesto PP (Альтернативний вступ до ПП).
7. Відпрацювати техніку швидких кроків, пружності та реактивності рухів
8. Проаналізувати типові помилки у виконанні румби та способи їх усунення
9. Розвивати сценічність, виразність, координацію та партнерську взаємодію

### **Тема 35: Складання здобувачем варіацій рівня *member*, *fellow*.**

Самостійна робота здобувача: полягає у самостійному опрацюванні принципів складання композицій латиноамериканських бальних танців рівня *member*, *fellow*, засвоєнні правил поєднання фігур відповідно до технічних вимог і дозволених переходів, а також формуванні навичок створення логічно

побудованих, музично органічних та технічно правильних танцювальних варіацій

Мета: досконало вивчити принципи складання композицій латиноамериканських бальних танців згідно переліку дозволених попередніх і наступних фігур, сформувати навички побудови танцювальних варіацій відповідно до техніки виконання, музичного супроводу та стилістики кожного танцю, розвивати композиційне мислення та творчу самостійність

Завдання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал щодо техніки виконання фігур рівня *member, fellow* у латиноамериканських танцях
2. Вивчити основні терміни латиноамериканського бального танцю
3. Засвоїти принципи створення композицій згідно підручника Уолтера Лерда
4. Закріпити навички правильного поєднання фігур відповідно до техніки та стилю танців
5. Скласти композиції та перевірити їх на композиційну та музичну органічність
6. Оформити кожну композицію у вигляді таблиці
7. Проаналізувати типові помилки при складанні варіацій та способи їх усунення
8. Розвивати творче мислення, музикальність, координацію та партнерську взаємодію

## **VIII. ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ ФОРМИ КОНТРОЛЮ**

### **1 курс 1 семестр**

1. Як розглядається бальний танець у сучасній системі підготовки?
2. Що є головною ознакою стандартизованих танців?
3. Які танці належать до європейської програми?
4. Чим характеризується віденський вальс?
5. Що є основною динамічною особливістю квікстепу?
6. Який рух є основою румби?
7. Який танець є найстарішим у європейській програмі?
8. Що є основною характеристикою танго?
9. Що означає термін «лінія танцю»?
10. Чим характеризується променадна позиція в парі?
11. Що означає термін «ведення» в бальному танці?
12. Які поняття належать до музичних понять?
13. Що є основною особливістю виконання танцю самба?
14. Який музичний розмір є характерним для танця ча-ча-ча?
15. В яких танцях(ці) латиноамериканської програми виконується фігура Fan(Віяло)?

16. Для якого танцю характерний Basic in Place(Основний рух на місці)?
17. Що саме означає поняття «ступінь повороту»?
18. В яких танцях(ці) латиноамериканської програми виконується фігура Rope Spinning (Роуп спінінг)?
19. Що є основною ознакою танцю пасодобль?
20. Який танець латиноамериканської програми має найшвидший темпоритм?
21. Що означає термін «позиція стоп» в бальному танці?
22. Який з бальних танців має карибсько-кубінське походження?
23. Що означає термін «нахил» у європейському бальному танці?
24. В якому танці виконується фігура Promenade and Counter Promenade Runs (Пробіжки з променаду в контрпроменад)?
25. Що означає термін СВМР (позиція в протидії руху корпусом)?
26. У яких танцях виконується фігура Telemark (Телемарк)?
27. За якими вимогами поєднуються фігури при створенні композиції з європейських бальних танців?
28. За якими вимогами поєднуються фігури при створенні композиції з латиноамериканських бальних танців?
29. Що означає термін СВМ (протидія руху корпусом)?
30. Яка кількість музичних акцентів характерна для танцю пасодобль?

### **1 курс 2 семестр**

1. На які частини поділяє тіло фонтальна(корональна) площина?
2. На які частини поділяє тіло сагітальна площина?
3. На які частини поділяє тіло горизонтальна(поперечна) площина?
4. Які ключові моменти включає в себе постановка в парі в європейському танці?
5. Яка кількість позицій з'єднання центрів є в європейських бальних танцях?
6. Чим характеризується закрыта позиція в парі в європейському бальному танці?
7. Що означає позиція «зовні партнера»?
8. Яке розташування центрів партнерів передбачає позиція фоловей?
9. Чим характеризується контрпроменадна позиція?
10. Що таке контрфоловей?
11. Які сторони партнерів з'єднані при виконанні позиції «крило»?
12. Яке розташування центрів партнерів передбачає позиція правого кута?
13. Чим характеризується позиція лівого кута?
14. Які функції виконують позиції голови партнерів в європейському бальному танці?
15. Які є основні структурні частини уроку бальних танців?
16. В якому танці виконується фігура Three Trees (Три трійки)?

17. Чим характеризується ритм Guaracha (гуапача) в танці ча-ча-ча?
18. В якому танці виконується фігура The Twists (Твісти)?
19. Що означає дія аппель у танці пасодобль?
20. Для якого танцю характерна фігура Flicks into Break (Фліки в брейк)?
21. Які основні позиції пари є в латиноамериканському бальному танці?
22. Яка міжнародна федерація є однією з провідних в танцювальному спорті у світі?
23. Що належить до основних напрямів діяльності федерацій бального танцю?
24. Що є основним документом, що регламентує проведення змагань федераціями?
25. Як розшифровується аббревіатура WDSF?
26. Яка з організацій є найстарішою в світі?
27. Який документ підтверджує кваліфікацію спортсмена у федерації бального танцю?
28. На основі яких принципів формується класифікаційний рівень спортсменів у спортивних бальних танцях?
29. Якою системою підрахунку результатів оцінювання користуються при проведенні змагань зі спортивних бальних танців?
30. Що є основними критеріями при оцінюванні виступу на змаганнях з бального танцю?

## ІХ. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

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

### Форми контролю

| №  | Вид контролю         | Методи контролю                                                                                                                                                                               |
|----|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Поточний             | Контроль теоретичної та практичної підготовки під час проведення навчальних занять: усне опитування, виконання практичних завдання, доповідь (з презентацією), виконання самостійних завдань) |
| 2. | Підсумковий контроль | Екзамен: тестова перевірка теоретичних знань (20 балів), практична демонстрація (20 балів).                                                                                                   |

*Дедлайни.* Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлені терміни. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (до 75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів).

Розподіл балів за методами поточного контролю:

- виконання практичного завдання — 1-7
- усне опитування — 2-5 бали

- підготовка та виступ з презентацією — 1-10
- самостійна робота 1-5
- зарахування результатів неформальної освіти – за рішенням кафедри на основі заяви здобувача та наданих даних (до 10% загальної кількості балів, відведених на поточний контроль).

\* У якості теми презентації рекомендується самостійно обирати тему, яка відповідає змісту тематичного плану.

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю:

Екзамен — до 60 балів

### **Критерії оцінювання досягнень здобувачів вищої освіти на підсумковій формі контролю**

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

Підсумковий контроль: екзамен 40 балів.

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

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

**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 рухів.

**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 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 рухів, допускав багато неточностей у послідовності рухів в танцювальних комбінаціях, практичний матеріал засвоєно на середньому рівні. Відсутня 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 хореографічних рухів, відсутність знань практичного матеріалу,

про що свідчить велика кількість помилок у послідовності рухів та методиці їх виконання. Емоційно невиразний.

### **Зарахування результатів неформальної/інформальної освіти**

Неформальна освіта передбачає освіту, яка здобувається, як правило, за освітніми програмами та не передбачає присудження визнаних державою освітніх кваліфікацій за рівнями освіти, але може завершуватися присвоєнням професійних та/або присудженням часткових освітніх кваліфікацій. Інформальна освіта (самоосвіта) передбачає освіту, яка є самоорганізованим здобуттям особою певних компетентностей, зокрема під час повсякденної, громадської, професійної або іншої діяльності. Зарахування результатів неформальної та/або інформальної освіти відбувається за наявності відповідного документу, що передбачає підтвердження отриманих компетентностей, які зафіксовані у декларації про попереднє навчання. Відповідно до Положення про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у ХДАК здобувачеві може бути зараховано повний об'єм кредитів або частину кредитів у разі співпадіння з темами освітнього компоненту, або додатково нараховано бали у розмірі — до 2% від можливої кількості балів набраних до форми підсумкового контролю

### **ПЕРЕЗАРАХУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НЕФОРМАЛЬНОЇ ТА ІНФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

| Формат неформальної освіти Умови перезарахування                                                                                             | Формат неформальної освіти Умови перезарахування                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Участь у науковій, науково-практичній конференції, семінарах, майстер-класах Відповідно до наданого сертифікату                              | Відповідно до наданого сертифікату                                                       |
| Інші форми неформальної освіти                                                                                                               | Відповідно до документу, що підтверджує участь у заході                                  |
| Участь у дискусіях, відвідування мистецьких заходів, дослідження інтернет джерел за темами освітнього компоненту, ознайомлення з науковою та | Результати перезараховуються за умови декларування та презентації на аудиторних заняттях |

|                                              |  |
|----------------------------------------------|--|
| публіцистичною літературою за<br>фахом тощо. |  |
|----------------------------------------------|--|

### Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

#### 1 курс 1 семестр

| РОЗДІЛ 1 |    | РОЗДІЛ 2 |    |    | РОЗДІЛ 3 |    | РОЗДІЛ 4 |    |     |     |     |     | РОЗДІЛ 5 |     |     |     |     |     | ЕКЗАМЕН |      | Сума |
|----------|----|----------|----|----|----------|----|----------|----|-----|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|---------|------|------|
| T1       | T2 | T3       | T4 | T5 | T6       | T7 | T8       | T9 | T10 | T11 | T12 | T13 | T14      | T15 | T16 | T17 | T18 | T19 | практик | тест |      |
| 1        | 3  | 3        | 3  | 4  | 4        | 4  | 3        | 3  | 3   | 3   | 3   | 4   | 3        | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 20      | 20   | 100  |

#### 1 курс 2 семестр

| РОЗДІЛ 6 |     | РОЗДІЛ 7 |     | РОЗДІЛ 8 |     |     |     |     |     | РОЗДІЛ 9 |     |     |     |     |     | ЕКЗАМЕН |      | Сума |
|----------|-----|----------|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|---------|------|------|
| T20      | T21 | T22      | T23 | T24      | T25 | T26 | T27 | T28 | T29 | T30      | T31 | T32 | T33 | T34 | T35 | практик | тест |      |
| 4        | 4   | 4        | 4   | 3        | 3   | 3   | 3   | 3   | 7   | 3        | 3   | 3   | 3   | 3   | 7   | 20      | 20   | 100  |

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі<br>види навчальної<br>діяльності | Оцінка<br>ECTS | Оцінка за національною шкалою                                    |                                                                      |
|----------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                | для екзамену, курсового<br>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<br>повторного складання                | не зараховано з<br>можливістю повторного<br>складання                |
| 0-34                                               | F              | незадовільно з обов’язковим<br>повторним вивченням<br>дисципліни | не зараховано з<br>обов’язковим<br>повторним вивченням<br>дисципліни |

#### Технічне та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна (за потребою)

Проектор мультимедійний Ben QMX808 ST, інтерактивна дошка Tesco WC (введення у експлуатацію – 2020 р.).

колонки Sven BF21R 2015 р.; основна сцена (ауд 14. корпус 1), репетиційна зала 1 (ауд. 66, 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.

## **XI. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Обов'язкова література**

1. Alex Moore «Ballroom Dancing», 11th Edition England. Published by Routledge, 2021.
2. Laird W. W. Technique Of Latin Dancing: Published by International Dance Publications, 2020.
3. Горбенко О., Лисенко А., Шкурєєв К. Вплив занять зі спортивних танців на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки // Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: зб. тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвячений 45-ій річниці Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання), 5 квітня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. С. 99-102.
4. Lysenko A., Mishin M. V., Horbenko O., Shkuryeyev K., Shyrokovska O. Improving the technical training of sport dancers at the specialised basic training stage. SWorld Journal: International periodic scientific journal. D/A/ Tsenov Academy of Economics - Svishtov (Bulgaria). Indexed in INDEXCOPERNICUS (ICV: 73) GOOGLESCHOLAR DOI: 10.30888/2663-5712 / Issue № 29. Part 3. January 2025. Pp. 42-56
5. Берднік М., Малиновська Н., Шкурєєв К. Система кваліфікаційного зростання в спортивно-бальному танці України та її вплив на розвиток виконавської майстерності Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчених Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. Дрогобич, 2024. Вип. 76, т. 1. С. 50-55.
6. Берднік М., Широковська О., Рабченюк С.В. Технічні аспекти виконання стандартної та латиноамериканської програм у бальних танцях. Серія: Мистецтвознавство (хореографія). Вісник освіти та науки - вип.5 (35), С. 2577-2588. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-5\(35\)-2577-2588](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-5(35)-2577-2588) , <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/25041/25016> .
7. Берднік М., Широковська О., Макарова І. Спортивний бальний танець: особливості тренувального процесу та підготовки до змагань. Серія: Мистецтвознавство (хореографія). Культура України. Вип. 89. С. 76-83.

DOI: <https://doi.org/10.31516/2410-5325.089.07> , <http://ku-khsac.in.ua/issue/view/19410> .

8. Берднік М., Широковська О., Федорченко Д. Вплив бальної хореографії на фізичне та психоемоційне здоров'я людини. Серія: Мистецтвознавство (хореографія). Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчених Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. Дрогобич, 2025. Вип. 86. Том 1. С. 71-77, DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/86-1-9> , <https://aphn-journal.in.ua/86-1-2025> .
9. Берднік М., Широковська О., Жиров О. Історія розвитку бального танцю: від класичних традицій до сучасних тенденцій. Серія: Мистецтвознавство (хореографія). Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчених Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. Дрогобич, 2025. Вип. 85. Том 1. С. 48-54. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/85-1-8> , <https://www.aphn-journal.in.ua/85-1-2025> .
10. Берднік М., Широковська О., Макарова І. Бальна хореографія як вид спорту: особливості тренувального процесу та підготовки до змагань. Серія: Мистецтвознавство (хореографія). Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчених Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. Дрогобич, 2025. Вип. 89. С. 76-83. <http://ku-khsac.in.ua/article/view/333528>
11. Walter Laird «Laird Technique of Latin Dancing» England. Chapman Graphics, year: 2014.
12. Howard, Guy. Technique in Ballroom Dancing [Електронний ресурс] / Guy Howard. – Brighton, England : Published by International Dance Publications, 2014. – 131 p
13. Hearn G. A technique of advanced standard ballroom figures. Kingswood : Geoffrey & Diana Hearn, 2010. 240 p.
14. Благова Т. О., Жиров О. А. Теорія і методика європейських танців : навч.-наоч. посіб. Полтава : ПДПУ імені В. Г. Короленка, 2009. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM)
15. Кашевський О. В. Сучасний бальний танець : навч. посіб. / О. Кашевський. Луцьк : Східноєвр. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 208 с.
16. Методика роботи з хореографічним колективом: основи курсу : навч.-метод. посіб. / Волчукова В. М., Бугаєць Н. А., Ліманська О. В., Тіщенко О. М. ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2013. 326 с.
17. Осадців Т. П. Спортивні танці : навч. посіб. Львів, 2001. 340 с.
18. Лисенко А. О. Спортивні танці (європейська програма) : навч. посіб. - Харків, 2020.

19. Мур А. Бальні танці: 100 діаграм квікстепу, вальсу, фокстроту, танго та інших танців: Астрель, 2004
20. Мищенко В. А Спортивні бальні танці для початківців Харків : Синтекс, 2003.

### **Додаткова література**

21. Атамась О. А. Історія спортивних танців : навч.-метод. посіб. Черкаси, 2014. 128 с.
22. Джала Т. Р. Опорні точки у вивченні базових фігур та елементів у спортивних танцях // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. / Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. Івана Боберського. Львів, 2020. Вип. 4. С. 251–254.
23. Єфімова О., Косиченко В. Особливості викладання класичного танцю у процесі підготовки спортивно-танцювальних пар // Наукові записки [Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія : Педагогічні науки : зб. наук. пр. Кропивницький, 2023. Вип. 209. С. 176–179.
24. Забрєдовський С. Г. Методика роботи з хореографічним колективом : навч. посіб. / Нац. акад.. кер. кадрів культури і мистецтв. Київ, 2010. 135 с.
25. Кашевський О. В. Європейські бальні танці, теорія та методика викладання : метод. рек. Луцьк : Надстир'я, 2018. 57 с.
26. Мартиненко О. Методика роботи з хореографічним колективом: теорія і практика: підручник. Бердянськ, 2020. 390 с.
27. Москаленко Н. В., Демідова О. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи : монографія. Дніпро : Інновація, 2016. 198 с.
28. Обґрунтування змісту диференційованої програми фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях / Ольга Калужна, Ігор Соронович, Іван Чернявський, Олеся Хом'яченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 1. С. 18–24.
29. Соронович І, Хом'яченко О, Веселкіна С. Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тенденцій тренування // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. С. 13-19.
30. Сосіна В. Ю. Особливості хореографічної підготовки в спорті // Танцювальні студії. 2020. Т. 3, № 1. С. 72–79.

31. Специфічні характеристики стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцівників / Соронович Ігор, Ді Хуанг, Хом'яченко Олеся, Дяченко Андрій // Спортивна наука та здоров'я людини. 2022. № 1(7). С. 98–109.
32. Терешенко, Н. В. Історія та методика бального танцю [текст] : навч. – метод. посіб. для студентів спеціальності Хореографія закладів вищої освіти. 2-ге вид, перероб. та доп. Херсон. 2022. 220 с.
33. Удосконалення змісту хореографічної підготовки в спортивній аеробіці на етапі попередньої базової підготовки / В. Тодорова, М. Фідірко, Т. Пасічна, В. Подгорна // Спортивна наука України. 2019. № 1(89). С. 93–99.
34. Хом'яченко О., Соронович І. Теоретико-методичне обґрунтування конверсії функціональної підготовленості спортсменів у спортивних танцях // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 2. С. 37–43.
35. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підручник : у 2-х ч. 2-ге вид. Київ : НАКККиМ, 2017. Ч. 1. 404 с.; Ч. 2. 300 с.
36. Hilton M., Hilton K. Development of choreography in European dances. London, 2004. 20 p.
37. Hilton M., Hilton K. European Program: Light and Shadow. London, 2001. 16 p.
38. Moore A. Ballroom Dancing. 11th Ed. London : Routledge, 2021. 280 p.
39. Winkelhuis M. Dance to Your Maximum: The Competitive Ballroom Dancer's Workbook. Amsterdam, 2001. 337 p.

#### **Інформаційні ресурси**

40. Бібліотека Харківської державної академії культури Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>
41. Репозиторій ХДАК. – Режим доступу: <http://195.20.96.242:5028/khk dak-xmlui/>.
42. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
43. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com/>

*Навчальне електронне видання*

## **ОСНОВИ БАЛЬНОГО ТАНЦЮ**

### **Програма та навчально-методичні матеріали дисципліни**

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
галузі знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки  
спеціальності В6 Перформативні мистецтва  
спеціалізації В6.03 Хореографічне мистецтво  
освітньо-професійної програми **Бальна хореографія**

### **Укладач**

**Широковська Олександра Михайлівна,**  
старший викладач кафедри бальної хореографії

*Друкується 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