

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-121М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до лабораторних робіт із навчальної дисципліни
«Методика викладання спортивно-бальних танців
в закладах освіти»

для здобувачів вищої освіти другого (магістерського)
рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та
рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форми навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою з
якості ННІОЗ
Протокол № 1 від 29.08.2023 р.

Рівне – 2023

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Методика викладання спортивно-бальних танців в закладах освіти» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форми навчання. [Електронне видання] / Рабченко С. В. – Рівне : НУВГП, 2023. – 23 с.

Укладач: Рабченко Сергій Віталійович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання

Керівник групи забезпечення освітньої програми «Фітнес та рекреація»: Старіков В. С., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

© С. В. Рабченко, 2023
© НУВГП, 2023

Зміст

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	7
Лабораторна робота № 1. Техніка виконання фігур N класу танців Ча-ча-ча та Джайв.....	7
Лабораторна робота № 2. Техніка виконання фігур N класу танців Повільний вальс та Квікстеп.....	8
Лабораторна робота № 3. Техніка виконання фігур E класу танців Ча-ча-ча та Джайв.....	9
Лабораторна робота № 4. Техніка виконання фігур E класу танцю Самба.....	10
Лабораторна робота № 5. Техніка виконання фігур E класу танців Повільний вальс та Квікстеп.....	11
Лабораторна робота № 6. Техніка виконання фігур E класу танцю Танго.....	12
Лабораторна робота № 7. Техніка виконання фігур D класу танців Ча-ча-ча та Джайв.....	13
Лабораторна робота № 8. Техніка виконання фігур D класу танців Самба та Румба.....	14
Лабораторна робота № 9. Техніка виконання фігур D класу танців Повільний вальс та Квікстеп.....	15

Лабораторна робота № 10. Техніка виконання фігур D класу танців Танго та Віденський вальс.....	16
Лабораторна робота № 11. Техніка виконання фігур C класу танцю Пасодобль.....	17
Лабораторна робота № 12. Техніка виконання фігур C класу танцю Фокстрот.....	18
Лабораторна робота № 13 Техніка обертових фігур для латиноамериканської та європейської програми.....	20
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ.....	21
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	23

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Методика викладання спортивно-бальних танців в закладах освіти» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Розроблені методичні вказівки до проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Методика викладання спортивно-бальних танців в закладах освіти» мають допомогти студентам ознайомитися з тенденціями розвитку спортивно-бального танцю, ознайомити студентів із специфікою та характером виконання кожного із європейських та латиноамериканських танців, що входять до конкурсної програми, а також із стилем та особливістю їх виконання; засвоїти методику виконання програмних рухів кожного з танців європейської та латиноамериканської програми.

Під час вивчення дисципліни студенти отримують ґрунтовні знання щодо практичних навичок з методики викладання спортивно-бального танцю, а також техніки виконання фігур європейської та латиноамериканської програми.

У результаті виконання даних лабораторних робіт студенти повинні засвоїти основні правила виконання європейської та латиноамериканської програми, впроваджувати набуті знання у власну практичну діяльність та правильно будувати заняття з європейської та латиноамериканської програми відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Техніка виконання фігур N класу танців Ча-ча-ча та Джайв	2
2	Тема 2. Техніка виконання фігур N класу танців Повільний вальс та Квікстеп	2
3	Тема 3. Техніка виконання фігур E класу танців Ча-ча-ча та Джайв	2
4	Тема 4. Техніка виконання фігур E класу танцю Самба	2
5	Тема 5. Техніка виконання фігур E класу танців Повільний вальс та Квікстеп	2
6	Тема 6. Техніка виконання фігур E класу танцю Танго	2
7	Тема 7. Техніка виконання фігур D класу танців Ча-ча-ча та Джайв	2
8	Тема 8. Техніка виконання фігур D класу танців Самба та Румба	2
9	Тема 9. Техніка виконання фігур D класу танців Повільний вальс та Квікстеп	2
10	Тема 10. Техніка виконання фігур D класу танців Танго та Віденський вальс	2
11	Тема 11. Техніка виконання фігур C класу танцю Пасодобль	2
12	Тема 12. Техніка виконання фігур C класу танцю Фокстрот	2
13	Тема 13. Техніка обертових фігур для латиноамериканської та європейської програми	2
	Разом за змістовим модулем	26

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1 ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР N КЛАСУ ТАНЦІВ ЧА-ЧА-ЧА ТА ДЖАЙВ

Мета: відтворити у практичній діяльності теоретичні та практичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

Завдання:

1. Розглянути основні рухи танцю.
2. Методика виконання основних рухів танцю.
3. Вивчення та вдосконалення технічної частини рухів.

Короткий огляд теми.

Перелік фігури N класу танцю Ча-ча-ча, які дозволено виконувати в цьому класі: 1. Тайм Степи; 2. Закритий основний Рух; 3. Відкритий основний Рух; 4. Нью-Йорк вправо, вліво; 5. Рука до Руки вправо, вліво; 6. Спот поворот вправо, вліво; 7. Свіч поворот вліво, вправо; 8. Поворот під рукою вліво, вправо; 9. Три Ча-ча-ча вправо, вліво; 10. Плече до Плеча; 11. Бічні Кроки.

Перелік фігури N класу танцю Джайв, які дозволено виконувати в цьому класі: 1. Основний крок на місці; 2. Основний крок в Фолевей; 3. Зміна місць справа наліво; 4. Зміна місць зліва направо; 5. Зміна рук за спиною; 6. Променадні кроки повільні і швидкі; 7. Ланка; 8. Стей і Йди; 9. Хіп Бамп.

Питання для модульного контролю:

1. Музичний розмір танцю Ча-ча-ча.
2. Музичний розмір танцю Джайв.
3. Що таке шасе?

1. Які види шасе використовуються в танці Ча-ча-ча та Джайв?
2. Чи можна переносити фігури з танцю в танець?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2 **ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР N КЛАСУ** **ТАНЦІВ ПОВІЛЬНИЙ ВАЛЬС ТА КВІКСТЕП**

Мета: відтворити у практичній діяльності теоретичні та практичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

Завдання:

1. Розглянути основні рухи танцю.
2. Методика виконання основних рухів танцю.
3. Вивчення та вдосконалення технічної частини рухів.

Короткий огляд теми.

Перелік фігури N класу танцю Повільний вальс, які дозволено виконувати в цьому класі: 1.Закрита Зміни з правої ноги; 2. Закрита Зміни з лівої ноги; 3. Натуральний Поворот; 4. Зворотній Поворот; 5. Прогресивне шасе вправо; 6. Віск; 7. Зовнішня зміна; 8. Натуральний Спін Поворот; 9. Шасе з ПП; 10. Зміна Хезітейшн.

Перелік фігури N класу танцю Квікстеп, які дозволено виконувати в цьому класі: 1.Основний рух Четвертний Поворот і Прогресивне Шасе; 2. Натуральний Поворот; 3. Зворотній Поворот; 4.Прогресивне Шасе вправо; 5.Прогресивне Шасе вліво; 6.Четвертний Поворот вправо; 7.Четвертний Поворот вліво; 8. Зовнішня Зміна; 9. Натуральний Півот; 10. Біжуче Закінчення; 11. Локстеп Назад; 12. Локстеп в перед; 13. Відкритий Натуральний Поворот; 14. Натуральний Спін Поворот; 15. Зміна Хезітейшн; 16. Шасе Зворотній Поворот; 17. Тіплі Шасе

вправо в кутку; 18. Тіпль Шасе Вправо по лінії танця; 19. Тіпль Шасе Вліво

Питання для модульного контролю:

1. Яка різниця між Натуральним та Зворотнім поворотом?
2. Музичний розмір танцю Повільний вальс.
3. Музичний розмір танцю Квікстеп.

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3
ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР Е КЛАСУ ТАНЦІВ
ЧА-ЧА-ЧА ТА ДЖАЙВ**

Мета: відтворити у практичній діяльності теоретичні та практичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

Завдання:

1. Розглянути основні рухи танцю.
2. Методика виконання основних рухів танцю.
3. Вивчення та вдосконалення технічної частини рухів.

Короткий огляд теми.

Перелік фігури Е класу танцю Ча-ча-ча, які дозволено виконувати в цьому класі: 1. Віяло; 2. Відкритий Хіп Твіст; Відкритий Хіп Твіст в Шасе; 3. Закритий Хіп Твіст; 4. Закритий Хіп Твіст в Шасе; 5. Хокейна Клячка; 6. Алемана; 7. Алемана з Відкритою Позицією; 8. Натуральна Дзига; 9. Натуральне Розкриття Назовні

Перелік фігури Е класу танцю Джайв, які дозволено виконувати в цьому класі: 1. Американський Спін; 2. Батіг; 3. Фолевей з Відштовхуванням; 4. Подвійний Крос Батіг; 5. Батіг з Відштовхуванням; 6. Іспанські Руки; 7. Розкручування від Руки.

Питання для модульного контролю:

1. Яка відмінність виконання фігур між партнером та партнеркою в танці Ча-ча-ча?
2. Яка відмінність виконання фігур між партнером та партнеркою в танці Джайв?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4 ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР Е КЛАСУ ТАНЦЮ САМБА

Мета: відтворити у практичній діяльності теоретичні та практичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

Завдання:

1. Розглянути основні рухи танцю.
2. Методика виконання основних рухів танцю.
3. Вивчення та вдосконалення технічної частини рухів.

Короткий огляд теми.

Перелік фігури Е класу танцю Самба, які дозволено виконувати в цьому класі: 1.Натуральний Основний Рух; 2. Зворотній Основний Рух; 3. Прогресивний Основний Рух; 4. Боковий Основний Рух вліво; 5. Боковий Основний Рух вправо; 6. Зовнішній Основний Рух; 7. Самба Віски вліво; 8. Самба Віски Вправо; 9. Самба Крок на Місці; 10. Променадний Самба Крок; 11. Боковий Самба Крок; 12. Зворотній Поворот; 13. Променад в Контра Променад; 14. Бота Фоґо; 15. Бота Фоґо в Просуванні Вперед; 16. Бота Фоґо в Просуванні Назад в ПП Кріс Крос Бота Фоґо; 17. Кріс Крос Вольта Вправо; 18. Кріс Крос Вольта Вліво; 19. Вольти в Просуванні Вправо; 20. Вольти в Просуванні Вліво; 21. Спот Вольта; 22. Поворот під рукою в право; 23. Поворот під рукою вліво; 24. Ритм Баунс; 25. Корта Джака; 26. Закриті Роки.

Питання для модульного контролю:

1. Що таке баунс?
2. Музичний розмір танцю Самба.
3. Базові проблеми при вивченні фігур танцю Самба.
4. Характер та манера виконання танцю Самба.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5 ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР Е КЛАСУ ТАНЦІВ ПОВІЛЬНИЙ ВАЛЬС ТА КВІКСТЕП

Мета: відтворити у практичній діяльності теоретичні та практичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

Завдання:

1. Розглянути основні рухи танцю.
2. Методика виконання основних рухів танцю.
3. Вивчення та вдосконалення технічної частини рухів.

Короткий огляд теми.

Перелік фігури Е класу танцю Повільний вальс, які дозволено виконувати в цьому класі: 1.Закритий Імпетус; 2. Зовнішня Зміна; 3. Зворотню КORTE; 4. Віск Назад; 5. Основне Плетіння; 6. Подвійний Зворотній Спін; 7. Лок Назад; 8. Відкритий Натуральний Поворот.

Перелік фігури Е класу танцю Квікстеп, які дозволено виконувати в цьому класі: 1.Подвійний Зворотній Спін; 2. Імпетус; 3. Імпетус в ПП; 4. Відкритий Зворотній Поворот; 5. Зіг Заг; 6. Крос Шасе; 7. Зміна Напрямку; 8. V6.

Питання для модульного контролю:

1. Що є характерним для Закритого Імпетуса?
2. В якому напрямку виконується Подвійний Зворотній Спін.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР Е КЛАСУ ТАНЦЮ ТАНГО

Мета: відтворити у практичній діяльності теоретичні та практичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

Завдання:

1. Розглянути основні рухи танцю.
2. Методика виконання основних рухів танцю.
3. Вивчення та вдосконалення технічної частини рухів.

Короткий огляд теми.

Перелік фігури Е класу танцю Танго, які дозволено виконувати в цьому класі: 1. Альтернативний вихід в ПП; 2. Хід; 3. Прогресивний Боковий Крок; 4. Браш Теп; 5. Прогресивна Ланка; 6. Закритий Променад; 7. Відкритий Променад; 8. Корте Назад; 9. Основний Зворотній Поворот; 10. Відкритий Зворотній Поворот; 11. Рок Назад на ЛН; 12. Рок Назад на ПН; 13. Натуральний Рок Поворот; 14. Натуральний Твіст Поворот; 15. Натуральний Поворот з ПП; 16. Прогресивний Боковий Крок у Зворотній Поворот; 17. Натуральний Променадний Поворот в Рок Поворот; 18. Форстеп; 19. Міні Файв Степ; 20. Файв Степ.

Питання для модульного контролю:

1. Який характер виконання танцю Танго?
2. Що відрізняє Танго з поміж всіх танців?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР D КЛАСУ ТАНЦІВ ЧА-ЧА-ЧА ТА ДЖАЙВ

Мета: відтворити у практичній діяльності теоретичні та практичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

Завдання:

1. Розглянути основні рухи танцю.
2. Методика виконання основних рухів танцю.
3. Вивчення та вдосконалення технічної частини рухів.

Короткий огляд теми.

Дозволяється: роздільне танцювання - 4 такти, не враховуючи Зміни ніг та фігур, які виконуються без тримання рук.

Перелік фігури D класу танцю Ча-ча-ча, які дозволено виконувати в цьому класі: 1. Аїда; 2. Крос Бейзик; 3. Крос Бейзик з Поворотом; 4. Крос Бейзик у Відкриту променадну позиція; 5. Методи Змін Ніг (1,2,3); 6. Проста Зміна Ніг; 7. Розщеплені Кубинські Брейки Вправо, вліво; 8. Кубинські Брейки Вправо, вліво; 9. Об'єднані Кубинські Брейки; 10. Закритий Хіп Твіст; 11. Відкритий Хіп Твіст; 12. Турецький Рушничок; 13. Улюблена; 14. Иди за мною; 15. Локон; 16. Розкручування Канату; 17. Перекручений Лок; 18. Безперервний Перекручений Лок; 19. Свівлі з перекрученого локу; 20. Свівл Хіп Твіст; 21. Свівл 52. Кроки і Віски; 22. Прогресивні Методи Зміни Ніг; 23. Зворотна Дзига; 24. Відкриття Назовні зі Зворотної Дзиги; 25. Чейс; 26. Розвинена Натуральна Дзига.

Перелік фігури D класу танцю Джайв, які дозволено виконувати в цьому класі: 1. Зміна Місць Справа Наліво з Подвійним Спіном; 2. Перекручена Зміна Місць Зліва Направо; 3. Зворотній Батіг; 4. Перекручений Фолевей з

Відштовхуванням; 5. Байдикування; 6. Кроки Курчати; 7. Простий Оберт; 8. Рок в простий Спін; 9. Фліки в Брейк; 10. Носок-Каблук Світли; 11. Маямі Спейшл; 12. Чаггінг; 13. Катапульта; 14. Вигнутий Батіг.

Питання для модульного контролю:

1. Яка різниця між рухами Крос Бейзик та Крос Бейзик?
2. Що є дозволеним при виконанні танців D класу ?

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8
ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУ D КЛАСУ ТАНЦВ
САМБА ТА РУМБА**

Мета: відтворити у практичній діяльності теоретичні та практичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

Завдання:

1. Розглянути основні рухи танцю.
2. Методика виконання основних рухів танцю.
3. Вивчення та вдосконалення технічної частини рухів.

Короткий огляд теми.

Перелік фігури D класу танцю Самба, які дозволено виконувати в цьому класі: 1. Кроки Крузадос; 2. Локи Крузадос; 3. Сповільнена вольта; 4. Вольта по колу вправо, вліво; 5. Бота Фога з одноіменних ніг; 6. Методи Зміни Ніг; 7. Натуральний Рол; 8. Відкриті Роки; 9. Роки Назад; 10. Коса; 11. Крота Джака з оноіменних ніг; 12. Променадний в Контрпроменадний Біг; 13. Дрег; 14. Розкручування від руки; 15. Аргентинські Кроси; 16. Контра Бота Фогос.

Перелік фігури D класу танцю Румба, які дозволено виконувати в цьому класі: 1. Закритий Основний Рух; 2. Відкритий Основний Рух; 3. Нью-Йорк вправо, вліво; 4. Рука до Руки вправо, вліво; 5. Спот Поворот Вправо, вліво; 6. Плече до Плеча вправо, вліво; 7. Свіч Поворот вправо,

вліво; 8. Поворот під Рукою Вправо, Вліво; 9. Віяло; 10. Відкритий Хіп Твіст; 11. Відкритий Хіп Твіст з закінченням в сторону; 12. Хокейна Ключка 18. Хокейна Ключка; 13. Розкриття Назовні; 14. Плече до Плеча; 15. Альтернативний Основний Рух; 16. Закритий Хіп Твіст; 17. Закритий Хіп Твіст з закінченням в сторону; 18. Алемана; 19. Алемана з закінченням в сторону; 20. Прогресивні Кроки Вперед; 21. Прогресивні Кроки з виходом у Віяло; 22. Аїда; 23. Безперервний Хіп Твіст; 25. Кубинські Роки; 26. Безперервний Хіп Твіст по Колу; 27. Синкопований Хіп Твіст; 28. Натуральна Дзига; 29. Зворотня Дзига; 30. Завиток.

Питання для модульного контролю:

1. Які базові проблеми зустрічаються при виконанні танцю Самба?
2. Які базові проблеми зустрічаються при виконанні танцю Румба
3. Які методи зміни ніг ми можемо використовувати в танці Самба?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9 ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР D КЛАСУ ТАНЦІВ ПОВІЛЬНИЙ ВАЛЬС ТА КВІКСТЕП

Мета: відтворити у практичній діяльності теоретичні та практичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

Завдання:

1. Розглянути основні рухи танцю.
2. Методика виконання основних рухів танцю.
3. Вивчення та вдосконалення технічної частин рухів.

Короткий огляд теми

Перелік фігури D класу танцю Повільний вальс, які дозволено виконувати в цьому класі: 1. Зворотній Півот; 2. Плетіння з ПП; 3. Телемарк; 4. Телемарк в ПП; 5. Крос Хезітейшн з ПП; 6. Крило; 7. Крило з ПП; 8. Імпетус; 9. Імпетус в ПП; 10. Зовнішній Спін; 11. Натуральний Поворотний Лок; 12. Зворотній Поворотний Лок; 13. Дрег Хезітейшн; 14. Перекручений Спін Поворот; 15. Ховер Корте; 16. Фолевей Віск; 17. Відкритий Натуральний Поворот; 18. Біжуче Крос Шасе.

Перелік фігури D класу танцю Квікстеп, які дозволено виконувати в цьому класі: 1. Телемарк; 2. Телемарк в ПП; 3. Віск; 4. Віск назад; 5. Чотири Швидкі Біжучі; 6. Зовнішній Спін Поворот; 7. Зворотній Півот; 8. Натуральний поворотний лок; 9. Дрег Хезітейшн; 10. Фіш Тейл; 11. Біжучий Правий Поворот; 12. Біжуче Крос Шасе; 13. Шість Швидких Біжучих; 14. Тіпсі вправо; 15. Тіпсі Вліво; 16. Румба Крос; 17. Ховер Корте.

Питання для модульного контролю:

1. Базові проблеми при виконанні танцю Повільний вальс.
2. Що Дрег Хезітейшн?
3. Яка відмінність між Крос Хезітейшн з ПП та Дрег Хезітейшн?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10 ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР D ТАНЦІВ ТАНГО ТА ВІДЕНСЬКИЙ ВАЛЬС

Мета: відтворити у практичній діяльності теоретичні та практичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

Завдання:

1. Розглянути основні рухи танцю.
2. Методика виконання основних рухів танцю.

3. Вивчення та вдосконалення технічної частини рухів.

Короткий огляд теми

Перелік фігури D класу танцю Танго, які дозволено виконувати в цьому класі: 1. Променадна Ланка вправо і вліво; 2. Відкритий Променад Назад; 3. Фолевей в Променад; 4. Віск; 5. Віск Назад; 6. Фолевей Форстеп; 7. Зовнішні Світли (Метод 1,2,3); 8. Зміна Форстеп; 9. Швидкий Зворотній Поворот; 10. Фолевей Зворотній і Сліп Півот; 11. Телемарк; 12. Відкритий Натуральний Поворот; 13. Натуральний Твіст Поворот; 14. Чейс (переслідування); 15. Чейс альтернативні закінчення.

Перелік фігури D класу танцю Віденський вальс, які дозволено виконувати в цьому класі: 1. Натуральний Поворот; 2. Зворотній Поворот; 3. Зміна Вперед з ПН – з Натурального Повороту в Зворотній; 4. Зміна Вперед з ЛН – зі Зворотного Повороту в Натуральний; 5. ЛН Назад – Зміна з Натурального Повороту в Зворотній; 6. ПЛ Назад – Зміна – зі Зворотного Повороту в Натуральний.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні вимоги при виконанні натуральних рухів?
2. Що є характерним при виконанні танцю Віденський вальс.
3. Базові проблеми при виконанні танцю Віденський вальс.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11 ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР С КЛАСУ ТАНЦЮ ПАСОДОБЛЬ

Мета: відтворити у практичній діяльності теоретичні та практичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

Завдання:

1. Розглянути основні рухи танцю.

2. Методика виконання основних рухів танцю.
3. Вивчення та вдосконалення технічної частини рухів.

Короткий огляд теми

Перелік фігури С класу танцю Пасодобль, які дозволено виконувати в цьому класі: 1. Основний Рух; 2. На Місці; 3. Шасе Вправо; 4. Дрег; 5. Шасе Вліво; 6. Атака; 7. Вісім; 8. Розходження; 9. Натуральний Твіст Поворот; 10. Променад; 11. Закритий Променад; 12. Променадна Ланка; 13. Шістнадцять; 14. Променад в Контрпроменад; 15. Велике Коло; 16. Бандерильї; 17. Фолевей Зворотній; 18. Фолевей Віск; 19. Іспанські Лінії; 20. Прохід; 21. Синкоповане Розходження; 22. Фламенко Кроки; 23. Твісти; 24. Шасе Плащ; 25. Оберти в Просуванні з ПП; 26. Оберти в Просуванні з Контрпроменадної позиції; 27. Синкопований Удар Пікоя; 28. Розходження з закінченням Фолевей; 29. Фарол; 30. Фреголіна; 31. Методи Зміни Ніг.

Питання для модульного контролю:

1. Який характер виконання танцю Пасодобль?
2. Базові проблеми при виконанні танцю Пасодобль.
3. Що відрізняє танець Пасодобль з поміж інших танців латиноамериканської програми.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12 ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІГУР С КЛАСУ ТАНЦЮ ФОКСТРОТ

Мета: відтворити у практичній діяльності теоретичні та практичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

Завдання:

1. Розглянути основні рухи танцю.
2. Методика виконання основних рухів танцю.

3. Вивчення та вдосконалення технічної частини рухів.

Короткий огляд теми

Перелік фігури С класу танцю Фокстрот, які дозволено виконувати в цьому класі: 1.Крок Перо; 2.Три Кроки; 3. Фініш Перо; 4. Перо Закінчення; 5. Ховер Перо; 6.Натуральний Поворот; 7.Зворотній Поворот; 8. Основне Плетіння; 9. Натуральне Плетіння; 10. Зміна Напрямку; 11. Віск; 12. Віск Назад; 13. Відкритий Натуральний Поворот; 14. Подвійний Зворотній Спін; 15. Телемарк; 16. Телемарк в ПП; 17. Ховер Телемарк; 18. Натуральний Телемарк; 19. Натуральний Ховер Телемарк; 20. Імпетус; 21. Імпетус в ПП; 22. Плетіння з ПП; 23. Ховер Крос; 24. Топ Спін; 25. Зовнішній; 26. Зовнішній Спін; 27. Зворотна Хвиля; 28. Натуральний Твіст Поворот; 29. Натуральний Твіст Поворот з закінченням у Натуральне Плетіння; 30. Натуральний Твіст Поворот в Закритий Імпетус і Фініш Перо; 31. Натуральний Твіст Поворот з закінченням Відкритий Імпетус; 32. Натуральний Зіг Заг з ПП; 33. Вигнуті Три Кроки; 34. Вигнуте Перо; 35. Вигнуте Перо з ПП; 36. Перо Назад; 37. Фолевей Зворотній і Сліп Півот; 38.Відкритий Зворотній Поворот; 39. Продовжена Зворотна Хвиля; 40.Зворотній Півот.

Питання для модульного контролю:

1. Який характер виконання танцю Фокстрот?
2. Базові проблеми при виконанні танцю Фокстрот.
3. Що відрізняє танець Фокстрот з поміж інших танців європейської програми.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13
ТЕХНІКА ОБЕРТОВИХ ФІГУР ДЛЯ
ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКОЇ ТА ЄВРОПЕЙСЬКОЇ
ПРОГРАМИ

Мета: відтворити у практичній діяльності теоретичні та практичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

Завдання:

1. Розглянути основні принципи обертів в латиноамериканській програмі.
2. Методика виконання обертів.
3. Основні правила при виконання обертів фігур в європейській програмі.

Короткий огляд теми

Ступінь повороту вимірюється між послідовними положеннями стоп, а не корпусу. У випадку, коли ступінь повороту стоп більший ступеню повороту корпусу, в описі фігури в колонці під заголовком «Ступінь повороту» зроблена вказівка «корпус повертається менше».

Важливе правило, що відноситься до ступеню повороту: якщо танцівник виконує поворот, рухаючись по зовнішній стороні, то поворот виконується безперервно на всіх кроках. Якщо танцівник виконує поворот, рухаючись по внутрішній стороні, то безперервності на всіх кроках немає.

Питання для модульного контролю:

1. Базові проблеми при виконанні обертів фігур в латиноамериканській програмі.
3. Яка різниця між обертівими фігурами європейської та латиноамериканської програми.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 2 семестр залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінює:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на практичні заняття, та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття, проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік складають відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота 2 семестр							Сума	
T1	T2	T3	T4	T5		T6	T7	100
5	5	5	5	5		5	5	
T8	T9	T10	T11	T12	T13	МК1	МК2	
5	5	5	5	3	2	20	20	

Шкала оцінювання

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

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артеменко Л. М., Машин І. А. Спортивні танці України 2007 (СГОСТУ). К., 2007. 186 с.
2. Гончаров А. М., Машин І. А., Спортивні танці України 2004 (СГОСТУ). К., 2004. 190 с.
3. Згурський Л. Методика викладання бальних танців у школах. К., 1978. 184 с.
4. Осадців Т. В. Спортивні танці : навчальний посібник. Л., 2001. 340 с.
5. Рабченко С. В. Теорія та методика латиноамериканських танців. Частина 1. Танець «Ча-ча-ча»: Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «Бакалавр», спеціальності 024 «Хореографія». Рівне : РДГУ, 2019. 95 с.
6. Сизоненко В. А. Теорія і методика сучасного бального танці: навч.-метод. посіб. Умань : АЛМІ, 2017. 200 с.
7. Хореографічні нариси ХХІ століття: поліаспектний навчально-методичний абрис : навч.-метод. посіб. / Л. А. Маркевич, Л. П. Волошина, Р. Л. Горбачук, В. А. Гордєєв, О. Ю. Гордєєва, Л. А. Зань, А. А. Завалін, І. П. Легка, Т. Й. Лобан, Д. І. Манелюк, Е. В. Манелюк, В. В. Пуйова, С. В. Рабченко, А. В. Самохвалова, В. В. Шингер. Рівне : О. Зень, 2021. 639 с.