

## ПЛАН-ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ТАНЦЮВАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА»

для студентів 5 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 024 Хореографія

Дата	Тема лекції	Дата	Тема практичного заняття
11.03	Еволюція дуетно-акробатичного танцю	12.03	Джазовий екзерсис біля опори <i>демі</i> та <i>гранд пліє</i> з додаванням <i>пор де бра</i> та положень «контракт», «реліс», <i>пліє</i> з нахилами корпусу та додаванням позицій рук
		18.03	Джазовий екзерсис біля опори <i>батман тандю</i> , <i>батман тандю жете</i> в поєднанні з розворотами голови та позиціями рук, вправами для стоп ( <i>флеш</i> , <i>демі пуант</i> , <i>пуант</i> ).
		19.03	Джазовий екзерсис біля опори <i>Ронд де жамб партер</i> в поєднанні з нахилами корпусу
		25.03	Рухливість хребта ( <i>roll down – roll up</i> у положенні сидячи; <i>дельфін</i> ; <i>кішка</i> ). Кульшові суглоби (глибокий присід по парал. поз.) – <i>реліве</i> . Баланс (стійка на руках з «жабки»; <i>перекат на боці</i> ; «парашутист»).
		26.03	Артикуляція кистей рук «салютики»; в позі низького стола виконувати підйом на пальцях рук; перенос ваги тіла на руки – на стопи; повторити теж саме, але в упорі лежачи.
01.04	Лекція – 4 год. Поняття «модерн» як явище у світових історико культурологічних процесах	02.04	Артикуляція стоп: <i>флекс-поінт</i> ; робота стопи: <i>пальці-підйом вгору (флекс)</i> , <i>пальці-підйом вниз (поінт)</i> ; робота ведиким пальцем в опозиції по відношенню до інших пальців ніг; <i>кругові оберти стопами</i> ; <i>вправа з майкою</i> ; <i>пальцями підтягувати п'ятку, не відриваючи її</i> ).
		08.04	Положення корпусу: <i>Baby</i> <i>Starfish</i> <i>Roll up</i> ; <i>Roll down</i> в положенні стоячи

			Swing верхній Swing нижній Вправа на прес.
09.04	Поняття «модерн» як явище у світових історико культурологічних процесах	15.04	1. Правило мізинця; 2. Перекат з пози низького столу; 3. «Валяшка» (її різновиди); 4. Хвилі хребтом в положенні change point; та ж вправа із замахом ніг та розворотом корпусу на 90 градусів; 5. Розворот кульшових суглобів (перенос ваги тіла з ноги на ногу (з ралева)); 6. Розтяжка (комплекс №1).
		16.04	Ізоляція грудного відділу 2. Flat back 3. Перенос ваги і робота стопи (пліє) - Артикуляція стопи (крок-купе) формула: діагональ, діагональ, назад – буква Г - діагональ, діагональ, назад; пліє з переходами через всю стопу (в різних темпах).
		22.04	1. Підготовка до обертів (на місці, з руками біля маківки) 2. Комбінація з пліє та обертами (через батман тандю в сторону+назад, через 1-шу паралельну) 3. Крос з обертом 4. Стрибки по паралелі (формула: 1.четверть+половина+половина+четверть, 2. половина+четверть+четверть+половина).
		23.04	Rond (різновиди) Adagio (через девлопе, на пліє) Grand батман (підготовка), та в аттитюді, на пліє; особливості махів назад. Підготовка до стійки на руках (підскоки на руки, де коліна спрямовані до плечей, сідничні кістки – у стелю), виконувати з партнером.

Викладач: Мартинюк О. В.