МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет культури та мистецтв
Кафедра театрознавства та акторської майстерності

Затверджено
на засіданні кафедри театрознавства та
акторської майстерності
факультету культури та мистецтв
Львівського національного університету імені
Івана Франка
(протокол № 1 від 29.08. 2024 р.)

Гарант ОПП «Акторське мистецтво
драматичного театру і кіно»

доц. Мирослава ЦИГАНИК

СИЛАБУС
з навчальної дисципліни
«ФІЗВИХОВАННЯ (ТРЕНІНГ)»,
що викладається в межах ОПП «Акторське мистецтво драматичного театру і кіно»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для здобувачів
з спеціальності 026 «Сценічне мистецтво»

Львів — 2024 р.

Назва курсу	Фізвиховання (тренінг)
Адреса викладання курсу	м. Львів, вул. Валова, 18
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Факультет культури і мистецтв, кафедра театрознавства та акторської майстерності
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	02 Культура і мистецтво 026 Сценічне мистецтво
Викладачі курсу	асистент кафедри театрознавства та акторської майстерності Бусько Олексій Олексійович
Контактна інформація викладачів	Бусько Олексій Олексійович oleksii.busko@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Консультації в день проведення практичних занять (за попередньою домовленістю). Також можливі он-лайн консультації. Для цього слід писати на електронну пошту викладача або дзвонити.
Сторінка курсу	**https://kultart.lnu.edu.ua/course/fizychne-vykhovannia**
Інформація про курс	Дисципліна «Фізвиховання (тренінг)» є нормативною навчальною дисципліною із циклу загальної підготовки з спеціальності 026 Сценічне мистецтво для освітньої програми ОР Бакалавр «Акторське мистецтво драматичного театру і кіно», яка викладається один рік (на 1 курсі), в обсязі 3 кредитів – денна форма навчання (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
Коротка анотація курсу	Курс розроблено таким чином, щоб надати учасникам необхідні знання, обов'язкові для того, щоб вивчити основи дисципліни «Фізвиховання (тренінг)» та опанувати практичні навички з дисципліни «Фізвиховання (тренінг)».
Мета та цілі курсу	Метою викладання нормативної навчальної дисципліни «Фізвиховання (тренінг)» є підготовка студентів до професійного опанування пластично-тренажних вмінь та самостійної роботи над собою для підвищення технічних вмінь. Розуміння принципів виконання вправ, комбінацій та технік. Підготовка кваліфікованих акторів драматичного театру та кіно з врахуванням специфічних задач, умов і завдань, підготовка висококваліфікованих акторів. Цілі курсу: вивчення основ тренажної системи та опанування практичних навичок. Навчити правильно проводити тренаж класичного, народно-сценічного, українського академічного, контемпорарі танців, виконувати танцювальні комбінації, на практиці застосовувати отримані знання.
Література для вивчення дисципліни	**Книги які знаходяться на google диску потребують доступу. При запиті доступу вказуйте свою фамілію та посаду.** **Основна література**: 1. Акторська майстерність: тренінг: навчально-методичний посібник. / В.А. Хім'як. – Тернопіль: ТзОВ «Терно-граф», 2014. – 96 с., іл. 2. Барнич М. М. Майстерність актора: техніка «обману»: Навч. посіб. – Вид. 2-е, виправлене та доповнене. – К.: Вид-во Ліра-К, 2016. – 304 с. 3. Барнич М. М. Психотехніка актора. Майстер-клас: монографія / М. М. Барнич. – К.: Вид-во «Пінзель»; ФОП Рябчий І. С., 2018. – 200 с. 4. Березкіна-Орлова В., Баскакова М. Тілесно-орієнтована психотехніка актора. – М., 2006. 5. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід Володимира Андрійовича Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю / Ю. Безпаленко, Г. Горбачук // Вісник Львівського університету : зб. наук. праць. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 62–65.

	“Вісник Львівського університету. Серія Мистецтвознавство” Випуск 14. 6. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід учнів Вичегжаніна В. А. у системі формування основ класичного танцю: голова (частина перша) / Ю. Безпаленко, А. Іващишин // Музичне мистецтво XXI століття – історія, теорія, практика : науковий журнал. Інституту музичного мистецтва Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – Дрогобич – Кельце – Каунас – Алмата : Посвіт, 2017. – Вип. 2 – С. 104–110. (ISSN 2518-721X, збірник включений до міжнародних науково-метричних баз РІНЦ та Google Scholar). 7. Голдрич О. Методика викладання хореографії. – Львів : Сполом, 2006. – 84 с. Додаткова література: 1. Бервецький Б. С. Майстерність актора: методична розробка. Київ: ІПК ПК, 1998. 2. Біль Роман. Виховання акторської харизми : методичний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2013. 232 с. 3. Грицан А. В. Виховання режисера: психофізичний та інтелектуальний тренінг. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В.Стефаника, 2009. 4. Іващенко І. Стельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Гротовського. Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого. Розділ: Мистецька педагогіка. № 23. Київ, 2018. С. 178–184 5. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с. 6. Набоков Р.Г., Орлова О.М. Тренінг акторської психотехніки та його вплив на творчий стан актора. URL:http://195.20.96.242:5028/khkdakxmlui/bitstream/handle/123456789/1569/%D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%A0.%20%D0%93..pdf?sequence=1&isAllowed=y 7. Саган В. А. Акторський тренінг – основа розвитку творчої особистості (дидактика і методика) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ : ЛДІКМ, 2011. 184 с.
Обсяг курсу	**Загальна кількість годин**: 90 годин аудиторних занять. З них 64 практичних занять та 26 годин самостійної роботи.
Очікувані результати навчання	У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**: - вправи, що зміцнюють та розтягують тіло актора; - вправи, комбінації та рухи, що допомагають удосконалювати тренінгову систему; - досконало володіти всім комплексом виражальних засобів, що вивчаються в межах дисципліни; - правила техніки безпеки, а також основні методичні принципи роботи. **вміти**: - відчувати та розуміти, якими м’язами досягається основне положення тіла (aplomb); - відчувати та розуміти, якими м’язами робляться основні рухи та які частини тіла при цих рухах залучені; - раціонально використовувати методи та прийоми викладання акторської майстерності; - керуватись у практичній діяльності основними елементами творчого Самопочуття; - здійснювати справжні, доцільні, органічні дії у запропонованих обставинах; - користуватись у творчій роботі імпровізацією; - творити в умовах колективної взаємодії; - застосовувати придбані в процесі навчання знання на практиці. Вивчення нормативної навчальної дисципліни «Фізвиховання (тренінг)» **Забезпечує:** ЗК03. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК07. Здатність працювати в команді. СК03. Здатність до ефективної діяльності у колективі в процесі створення сценічного твору, керівництва роботою і / або участі у складі творчої групи в процесі його підготовки.

	СК06. Здатність до оперування специфічною системою виражальних засобів при створенні та виробництві сценічного твору. СК 19. Здатність оперувати специфічною системою виражальних засобів (пластично-зображальними, звуковими, акторсько-виконавськими, монтажно-композиційними, сценарно-драматургічними) при створенні та виробництві сценічного твору. ПР12. Організовувати, планувати та провадити театрально-педагогічну діяльність. ПР16. Визначати творчі можливості та перспективи особистого розвитку, здійснювати психологічну саморегуляцію. ПР17. Аналізувати та враховувати естетичні запити глядачів. ПР22. Обирати художні засоби, необхідні для відтворення креативного задуму при реалізації сценічного твору (проєкту). ПР23. Оперувати специфічною системою виражальних засобів (пластично-зображальними, звуковими, акторсько-виконавськими, монтажно-композиційними, сценарно-драматургічними) при створенні та виробництві сценічного твору.
Ключові слова	Тренінг, вправи, комбінації, техніки.
Формат курсу	Очний
Теми	**Тема 1.** Правильне положення стопи на підлозі й в повітрі та розуміння, якими м'язами ці положення досягаються. **Тема 2.** Правильне положення ніг в усіх положеннях та позиціях та розуміння, якими м'язами ці положення досягаються. **Тема 3.** Правильне положення паху і куприка та розуміння, якими м'язами ці положення досягаються. **Тема 4.** Правильне положення попереку та розуміння, якими м'язами це положення досягається. **Тема 5.** Правильне положення м'язів живота та розуміння, якими м'язами це положення досягається. **Тема 6.** Правильне положення грудної клітки та розуміння, якими м'язами це положення досягається. **Тема 7.** Правильне положення лопаток і плечей та розуміння, якими м'язами ці положення досягаються. **Тема 8.** Правильне положення голови й направлення погляду та розуміння, якими м'язами ці положення досягаються. **Тема 9.** Правильне положення ніг в кожній з позицій класичного, народно-сценічного та сучасного танцях та розуміння, якими м'язами ці положення досягаються. **Тема 10**. Правильне положення рук в кожній з позицій класичного, народно-сценічного та сучасного танцях та розуміння, якими м'язами ці положення досягаються. **Тема 11**. М'язова напруга. Звільнення м'язів. М'язовий контролер. **Тема 12**. Сценічна увага. Елементи сценічної уяви. **Тема 13**. Темпоритм. **Тема 14**. Емоційна пам'ять. Образно-метафоричне мислення. **Тема 15**. Етюд. Виховання композиційних здібностей. **Тема 16**. Складання власних тренажних вправ та комбінацій для удосконалення акторського тіла.
Підсумковий контроль, форма	Залік в 2 семестрі у вигляді практичного показу.
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують хорошої фізичної підготовки та гарні фізичні данні, вони повинні бути танцювальними, мати музичний слух та добрі акторські данні. Потребують базових знань з хореографічних дисциплін, достатніх для сприйняття категоріального апарату.

<table>
<tr><td>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</td><td>Практична робота, тренувальні та творчі вправи, розповідь, пояснення, демонстрація, спостереження, колаборативне навчання (форми – групові проекти, спільні розробки, тьюторство, навчальні спільноти і т. д.)</td></tr>
<tr><td>Необхідне обладнання</td><td>Станок, спеціальна підлога, карімати, фортепіано або рояль, техніка, що відтворює музику, флешка.</td></tr>
<tr><td>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</td><td>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням:
• практичні/самостійні тощо : 50% семестрової оцінки; максимальна кількість балів 50
• залік: 50% семестрової оцінки. Максимальна кількість балів 50
Підсумкова максимальна кількість балів 100

Шкала оцінювання: вузу, національна та ECTS
<table>
<tr><th rowspan="2">Оцінка ECTS</th><th rowspan="2">Оцінка в балах</th><th colspan="3">За національною шкалою</th></tr>
<tr><th colspan="2">Екзаменаційна оцінка</th><th>Залік</th></tr>
<tr><td>A</td><td>90 – 100</td><td>5</td><td>Відмінно</td><td rowspan="5">Зараховано</td></tr>
<tr><td>B</td><td>81-89</td><td rowspan="2">4</td><td>Дуже добре</td></tr>
<tr><td>C</td><td>71-80</td><td>Добре</td></tr>
<tr><td>D</td><td>61-70</td><td rowspan="2">3</td><td>Задовільно</td></tr>
<tr><td>E</td><td>51-60</td><td>Достатньо</td></tr>
</table>
Критерії підсумкового контролю.
Оцінка «A» («відмінно»). Студент не тільки впевнено і точно виконує завдання, поставлені викладачем, але й проявляє ініціативу, вносячи творчі доповнення до завдань курсу; демонструє високий рівень теоретичних знань з предмету, користуючись для цього додатковими матеріалами, фаховими статтями та прикладами з театральної та кінематографічної практики; володіє сучасною професійною термінологією; методично грамотно розв'язує запропоновані завдання; творчо підходить до виконання завдань; орієнтується у системі методичних понять, науково правильно їх тлумачить; активно доповнює репетиційну методику власними пропозиціями, активно інтегруючи в репетиційний процес суміжні дисципліни; дотримується професійної етики та дисципліни, виконуючи усі завдання самостійної та індивідуальної роботи вчасно і якісно.
Оцінка «B» («дуже добре»), оцінка «C» («добре»). Студент виконує завдання із незначними помилками і неточностями техніки, що не несуть небезпеки для партнера. Дисципліновано працює над завданнями викладача, демонструючи сталий прогрес впродовж репетицій. Володіє багажем теоретичних та практичних знань, професійною термінологією. Орієнтується в системі методичних понять, але припускається поодиноких несуттєвих помилок у їх тлумаченні; виконав не менше як 3 / 4 усіх завдань самостійної та індивідуальної роботи.
Оцінка «D» («достатньо»), оцінка «E» («задовільно»). Студент виконує завдання курсу із помітними помилками, що потребують їх концентрованого виправлення. Не демонструє ініціативи в самостійній роботі і самостійно не працює над завданнями. Володіє основною професійною термінологією, однак не спроможний підтримати професійний діалог і нечітко усвідомлює поставлені семестрові завдання; не виконує більш як половини завдань</td></tr>
</table>

	самостійної та індивідуальної роботи. Оцінка «незадовільно» (складається з двох рівнів складності), а саме: FX – «незадовільно з можливістю повторного складання»; F – «незадовільно з обов'язковим вивченням повторного курсу». Студент не засвоїв головні принципи техніки безпеки і демонструє неорганізовану та недисципліновану поведінку; погане відвідування занять свідчить про відсутність ініціативи в роботі. Завдання курсу не виконуються, або виконуються із значними помилками з відсутністю позитивної динаміки. Завдання для самостійної роботи в більшості не виконуються, або виконуються на стабільно незадовільному рівні. Студент виявляє незнання теоретичного матеріалу та не володіє професійною термінологією. **Письмові роботи:** Очікується, що студенти виконають декілька видів письмових робіт (есе, вирішення кейсу). **Академічна доброчесність**: Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахуванння викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. **Відвідання занять** є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні зайняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом. **Література.** Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих. П**олітика виставлення балів.** Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнень на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов'язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.
Питання до заліку.	1. Вправи, що мобілізують творче самопочуття? 2. Вправи для виховання уваги і спостережливості? 3. Що таке увага? 4. Перелічіть кола уваги. 5. Дати визначення термінам: «увага», «уява», «кінострічка бачень». 6. Перелічити види спілкування? 7. Вправи, що розвивають сценічне спілкування? 8. Вправи для тренування сценічного ставлення? 9. Дати визначення термінам: оцінка, подія. 10. Дати визначення термінам: дія, подія? 11. Вправи на м'язеву волю? 12. Дати визначення терміну «біомеханіка».? 13. Назвати три такти, з яких складається рух згідно вчення про біомеханіку? 14. Що таке емоційна пам'ять? 15. Дати визначення термінам: темп, ритм, темпоритм.? 16. Що таке метафора?

	17. Показ та захист власного розігріву. 18. Показ та захист власних вправ, комбінації або технік на середині залу, для удосконалення акторського тіла. 19. Скласти пластичну схему, що міститиме різкі переходи від рухової активності до фізичного спокою – ривок до бігу, поштовх партнера, різке падіння, або стрибок.
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

СХЕМА КУРСУ

1 семестр

Тиж. /	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності	Література Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
1, 2/	**Тема 1**. Правильне положення стопи на підлозі й в повітрі та розуміння, якими м'язами ці положення досягаються.	практичне заняття	1. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід Володимира Андрійовича Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю / Ю. Безпаленко, Г. Горбачук // Вісник Львівського університету : зб. наук. праць. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 62–65. "Вісник Львівського університету. Серія Мистецтвознавство" Випуск 14. 2. Літовченко О. А. Вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О.Плахотнюк]. – Львів : сполом, 2018. – ч іі. – с. 92-99. вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника 3. Опрацювання верху ніг та стійкості – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=l9o300A5f80 20.08.21	*Пояснення, відчуття та відпрацювання правильного положення стопи на підлозі, в повітрі та різних положеннях стопи на опорній нозі.*	2 тижні
3, 4/	**Тема 2**. Правильне положення ніг в усіх положеннях та позиціях та розуміння, якими м'язами ці положення досягаються.	практичне заняття	1. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід Володимира Андрійовича Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю / Ю. Безпаленко, Г. Горбачук // Вісник Львівського університету : зб. наук. праць. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 62–65. "Вісник Львівського університету. Серія Мистецтвознавство" Випуск 14. 2. Літовченко О. А. Вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О.Плахотнюк]. – Львів : сполом, 2018. – ч іі. – с. 92-99. вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника 3. Опрацювання верху ніг та стійкості – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=l9o300A5f80 20.08.21	*Пояснення, відчуття та відпрацювання правильного положення м'язів ніг: у всіх позиціях та положеннях, в рухах та вправах.*	2 тижні
5, 6/	**Тема 3**. Правильне положення паху і куприка та розуміння, якими м'язами ці положення досягаються.	практичне заняття	1. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід Володимира Андрійовича Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю / Ю. Безпаленко, Г. Горбачук // Вісник Львівського університету : зб. наук. праць. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 62–65. "Вісник Львівського університету. Серія Мистецтвознавство" Випуск 14. 2. Літовченко О. А. Вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О.Плахотнюк]. – Львів : сполом, 2018. – ч іі. – с. 92-99. вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника 3. Опрацювання верху ніг та стійкості – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=l9o300A5f80 20.08.21	*Пояснення, відчуття та відпрацювання правильного положення паху (верхніх м'язів ніг та тазу) та куприка: у всіх позиціях та положеннях, в рухах та вправах.*	2 тижні
7, 8/	**Тема 4**.	практичне	1. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід	*Пояснення,*	

	Правильне положення попереку та розуміння, якими м’язами це положення досягається.	заняття	Володимира Андрійовича Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю / Ю. Безпаленко, Г. Горбачук // Вісник Львівського університету : зб. наук. праць. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 62–65. “Вісник Львівського університету. Серія Мистецтвознавство” Випуск 14. 2. Літовченко О. А. Вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О.Плахотнюк]. – Львів : сполом, 2018. – ч іі. – с. 92-99. вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника 3. Опрацювання верху ніг та стійкості – Режим доступу до ресурсу : https://www.youtube.com/watch?v=l9o300A5f80 20.08.21	*відчуття та відпрацювання правильного положення попереку: у всіх позиціях та положеннях, рухах та вправах. Відпрацювання вправ для самостійної роботи над попереком.*	2 тижні
9, 10/	**Тема 5**. Правильне положення м’язів живота та розуміння, якими м’язами це положення досягається.	практичне заняття	1. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід Володимира Андрійовича Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю / Ю. Безпаленко, Г. Горбачук // Вісник Львівського університету : зб. наук. праць. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 62–65. “Вісник Львівського університету. Серія Мистецтвознавство” Випуск 14. 2. Літовченко О. А. Вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О.Плахотнюк]. – Львів : сполом, 2018. – ч іі. – с. 92-99. вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника 3. Вправи для тонкого животу - 8 хвилин – Режим доступу до ресурсу :	*Пояснення, відчуття та відпрацювання правильного положення м’язів живота: у всіх позиціях та положеннях, та вправах.*	2 тижні
11, 12/	**Тема 6**. Правильне положення грудної клітки та розуміння, якими м’язами це положення досягається.	практичне заняття	1. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід Володимира Андрійовича Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю / Ю. Безпаленко, Г. Горбачук // Вісник Львівського університету : зб. наук. праць. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 62–65. “Вісник Львівського університету. Серія Мистецтвознавство” Випуск 14. 2. Літовченко О. А. Вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О.Плахотнюк]. – Львів : сполом, 2018. – ч іі. – с. 92-99. вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника	*Пояснення, відчуття та відпрацювання правильного положення грудної клітки: у всіх позиціях та положеннях та вправах.*	2 тижні
13,	**Тема 7**.	практичне	1. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід Володимира Андрійовича Вичегжаніна у	*Пояснення,*	

14/	Правильне положення лопаток і плечей та розуміння, якими м'язами ці положення досягаються.	заняття	системі формування основ класичного танцю / Ю. Безпаленко, Г. Горбачук // Вісник Львівського університету : зб. наук. праць. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 62–65. "Вісник Львівського університету. Серія Мистецтвознавство" Випуск 14. 2. Літовченко О. А. Вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О.Плахотнюк]. – Львів : сполом, 2018. – ч іі. – с. 92-99. вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника	*відчуття та відпрацювання правильного положення лопаток та плечей: у всіх позиціях та положеннях в рухах та вправах. Відпрацювання вправ для самостійної роботи над попереком.*	2 тижні
15, 16/	**Тема 8**. Правильне положення голови й направлення погляду та розуміння, якими м'язами ці положення досягаються.	практичне заняття	1. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід Володимира Андрійовича Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю / Ю. Безпаленко, Г. Горбачук // Вісник Львівського університету : зб. наук. праць. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 62–65. "Вісник Львівського університету. Серія Мистецтвознавство" Випуск 14. 2. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід учнів Вичегжаніна В. А. у системі формування основ класичного танцю: голова (частина перша) / Ю. Безпаленко, А. Іващишин // Музичне мистецтво XXI століття – історія, теорія, практика : науковий журнал. Інституту музичного мистецтва Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – Дрогобич – Кельце – Каунас – Алмата : Посвіт, 2017. – Вип. 2 – С. 104–110. (ISSN 2518-721X, збірник включений до міжнародних науково-метричних баз РІНЦ та Google Scholar).	*Пояснення, відчуття та відпрацювання правильного положення грудної клітки: у всіх позиціях та положеннях, в рухах та вправах.*	2 тижні

2 семестр

Тиж. /	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності	Література Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
1, 2	**Тема 9.** Правильне положення ніг в кожній з позицій класичного, народно-сценічного та сучасного танцях та розуміння, якими м'язами ці положення досягаються.	практичне заняття	1. Березова Г. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах / Г. Березова. – Київ : Музична Україна, 1990. – 256 с. – (2-е). 2. Основи класичного танцю А. Ваганова – Режим доступу до ресурсу : https://docs.google.com/document/d/1nQCyBKw6ZcaNoY1PZPtZwxdq_WXyhyU/edit?rtpof=true 3. Плахотнюк О. Основи сучасної хореографії (Джаз-модерн танець, популярні масові танці) / Програма для вищих навчальних закладів культури і мистецтв І-ІІ рівня акредитації. Спеціалізація «Народна хореографія». – Київ: Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв, 2006 – 20 с.	*Пояснення, відчуття та відпрацювання правильного положення ніг в усіх позиціях та положеннях*	

					2 тижні
3/4	**Тема 10**. Правильне положення рук в кожній з позицій класичного, народно-сценічного та сучасного танцях та розуміння, якими м'язами ці положення досягаються.	практичне заняття	1. Березова Г. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах / Г. Березова. – Київ : Музична Україна, 1990. – 256 с. – (2-е). 2. Основи класичного танцю А. Ваганова – Режим доступу до ресурсу : https://docs.google.com/document/d/1nQCyBKw6ZcaNoY1PZPtZwxdq_WXyhyU/edit?rtpof=true 3. Зайцев Є., Колесниченко Ю. Основи народно-сценічного танцю. Навчальний посібник для вищих закладів культури і мистецтв I – IV рівнів акредитації / Видання друге, доопрацьоване і доповнене – Вінниця: Нова книга, 2007. – 416 с. 4. Плахотнюк О. Основи сучасної хореографії (Джаз-модерн танець, популярні масові танці) / Програма для вищих навчальних закладів культури і мистецтв I-II рівня акредитації. Спеціалізація «Народна хореографія». – Київ: Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв, 2006 – 20 с.	*Пояснення, відчуття та відпрацювання правильного положення рук в усіх позиціях, положеннях та переведення рук з позиції в позиці: класичного, народно-сценічного та сучасного танцях.*	2 тижні
5/6	**Тема 11**. М'язова напруга. Звільнення м'язів. М'язовий контролер.	практичне заняття	1. Акторська майстерність: тренінг: навчально-методичний посібник. / В.А. Хім'як. – Тернопіль: ТзОВ «Терно-граф», 2014. – 96 с., іл. 2. Барнич М. М. Майстерність актора: техніка «обману»: Навч. посіб. – Вид. 2-е, виправлене та доповнене. – К.: Вид-во Ліра-К, 2016. – 304 с. 3. Барнич М. М. Психотехніка актора. Майстер-клас: монографія / М. М. Барнич. – К.: Вид-во «Пінзель»; ФОП Рябчий І. С., 2018. – 200 с.	*Вміти мобілізувати волю у виконанні елементарних дій, реагувати на завдання та точно його виконувати. Подолати мимовільне напруження. Оволодіти м'язовою напругою та знати принципи звільнення від м'язової скутості. Самоконтроль звільнення м'язів. Вміти проводити релаксацію окремих груп м'язів, знімати напруження, свідомо розділювати групи м'язів. Виробити в собі «м'язового контролера», який буде підпорядковуват*	2 тижні

				и м'язи тіла відповідно до завдання.	
7/8/	**Тема 12**. Сценічна увага. Елементи сценічної уяви.	практичне заняття	1. Акторська майстерність: тренінг: навчально-методичний посібник. / В.А. Хім'як. – Тернопіль: ТзОВ «Терно-граф», 2014. – 96 с., іл. 2. Барнич М. М. Майстерність актора: техніка «обману»: Навч. посіб. – Вид. 2-е, виправлене та доповнене. – К.: Вид-во Ліра-К, 2016. – 304 с. 3. Барнич М. М. Психотехніка актора. Майстер-клас: монографія / М. М. Барнич. – К.: Вид-во «Пінзель»; ФОП Рябчий І. С., 2018. – 200 с.	*Розуміти поняття «сценічна увага». Виробити навички і уміння зосереджувати увагу на тому чи іншому об'єкті в уявних чи реальних площинах. Знати види уваги, розрізняти механічну та творчу увагу. Характеристика, концентрація уваги. Вміти розподіляти кола уваги. Виконувати практичні вправи*	2 тижні
9/10	**Тема 13**. Темпоритм.	практичне заняття	1. Акторська майстерність: тренінг: навчально-методичний посібник. / В.А. Хім'як. – Тернопіль: ТзОВ «Терно-граф», 2014. – 96 с., іл. 2. Барнич М. М. Майстерність актора: техніка «обману»: Навч. посіб. – Вид. 2-е, виправлене та доповнене. – К.: Вид-во Ліра-К, 2016. – 304 с. 3. Барнич М. М. Психотехніка актора. Майстер-клас: монографія / М. М. Барнич. – К.: Вид-во «Пінзель»; ФОП Рябчий І. С., 2018. – 200 с.	*Знати поняття «темпоритм». Характеризувати значення швидкості та темпу руху. Вміти розрізняти швидкості. Розробити точний малюнок руху. Виконувати етюди у запропонованому темпоритмі.*	2 тижні
11/12	**Тема 14.** Емоційна пам'ять. Образно-метафоричне мислення.		1. Акторська майстерність: тренінг: навчально-методичний посібник. / В.А. Хім'як. – Тернопіль: ТзОВ «Терно-граф», 2014. – 96 с., іл. 2. Барнич М. М. Майстерність актора: техніка «обману»: Навч. посіб. – Вид. 2-е, виправлене та доповнене. – К.: Вид-во Ліра-К, 2016. – 304 с. 3. Барнич М. М. Психотехніка актора. Майстер-клас: монографія / М. М. Барнич. – К.: Вид-во «Пінзель»; ФОП Рябчий І. С., 2018. – 200 с.	*Знати поняття «емоційна пам'ять». Вміти користуватися та керувати емоційною пам'яттю на сценічному майданчику. Практично виконувати*	2 тижні

				вправи на розвиток емоційної пам'яті відповідно до поставлених запропонованих обставин.	
13 /14/ 15	**Тема 15.** Етюд. Виховання композиційних здібностей.		1. Акторська майстерність: тренінг: навчально-методичний посібник. / В.А. Хім'як. – Тернопіль: ТзОВ «Терно-граф», 2014. – 96 с., іл. 2. Барнич М. М. Майстерність актора: техніка «обману»: Навч. посіб. – Вид. 2-е, виправлене та доповнене. – К.: Вид-во Ліра-К, 2016. – 304 с. 3. Барнич М. М. Психотехніка актора. Майстер-клас: монографія / М. М. Барнич. – К.: Вид-во «Пінзель»; ФОП Рябчий І. С., 2018. – 200 с.	*Знати поняття «сценічний етюд». Вміти виконувати етюд на задану тему педагогом, а також самостійно придумувати та практично втілювати складний етюд на сценічному майданчику.*	3 тижні
16	**Залік**	відкритий урок			