

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКИЙ ПАЛАЦ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ»

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання міської
координаційної ради з питань
професійного розвитку
педагогічних працівників
від 21.08.2025 № 3

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Департаменту освіти
Харківської міської ради

від 25.08.2025 № 112

СХВАЛЕНО

Протокол засідання
педагогічної ради КЗ ХПДЮТ
від 04.06.2025 № 3

Навчальна програма з позашкільної освіти
художньо-естетичного напрямку
студії сучасного танцю
«ЮНІТІ»
(початковий, основний, вищий рівні)

Автор:

Москальченко Катерина Олександрівна – керівник студії сучасного танцю «Юніті» комунального закладу «Харківський Палац дитячої та юнацької творчості Харківської міської ради Харківської області»

Рецензент:

Гуменюк С.В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри танцювальних видів спорту та хореографії Харківської державної академії фізичної культури

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У сучасному світі танець є не лише видом мистецтва, а й потужним інструментом формування особистості, фізичного розвитку та естетичного виховання молоді. Студія сучасного танцю "Юніті" створює простір для творчої самореалізації дітей, підлітків та молоді, орієнтуючись на найновіші тенденції у хореографії.

Навчальна програма студії сучасного танцю «Юніті» розроблена з урахуванням змін і трансформацій, які постійно відбуваються в сфері сучасного танцю. Вона включає різноманітні напрямки: від класичних основ до сучасних вуличних стилів, таких як Хіп-хоп (Hip-Hop), Брейкінг (Breaking), Паппінг (Popping), Локінг (Locking), Хаус (House) та ін.

Програма передбачає поступове вивчення технічної бази, розвиток координації, ритміки, пластики, а також розкриття індивідуального стилю кожного вихованця. Особлива увага приділяється участі в командних та сольних виступах, фестивалях і змаганнях, що сприяє формуванню впевненості, дисципліни та командного духу.

Студія "Юніті" - це не просто місце для занять танцями. Це творча спільнота, де кожен має змогу знайти себе, розвиватися і досягати нових вершин у сучасному хореографічному мистецтві.

Метою навчальної програми студії сучасного танцю «Юніті» є створення умов для творчого розвитку вихованців засобами сучасного хореографічного мистецтва.

Основними завданнями є формування ключових компетентностей:

пізнавальна компетентність - вихованці отримують знання з основ хореографії та сучасних стилів танцю (хіп-хоп, техно, диско, джаз-фанк). Вивчають будову тіла й вправи для зміцнення м'язів, знайомляться з музично-ритмічними рухами, елементами акробатики та танцювальною термінологією. Досвід розширюється участю у змаганнях та фестивалях;

практична компетентність - діти вчаться застосовувати знання на практиці: виконувати танцювальні рухи й комбінації, працювати над готовими

постановками, діяти в колективі. Паралельно розвиваються емоційність, виразність і сила волі;

творча компетентність - забезпечує умови для самовираження, розвитку індивідуальних здібностей та створення власних танцювальних рішень. Формується досвід творчої діяльності й прагнення до самовдосконалення;

соціальна компетентність - сприяє адаптації вихованців до навчального процесу та взаємодії з оточенням, формує вміння будувати гармонійні стосунки, забезпечує розвиток здатності до професійного самовизначення, виховання активної громадянської позиції та національної самосвідомості.

Зміст програми.

В основі програми студії сучасного танцю «Юніті» закладено навчання базовим елементам різних стилів сучасного напрямку хореографічного мистецтва, вивчення напівакробатичних та акробатичних елементів. Передбачено використання елементів класичного танцю, гімнастичних елементів, також додаються вправи на розвиток акторської майстерності. У програмі навчання мають місце заміни одного напрямку на інший або їх поєднання, у залежності від розвитку тих чи інших тенденцій у сучасній хореографії.

Програма передбачає три рівні навчання: початковий, основний та вищий. В залежності від рівня підготовленості, здібностей вихованців та стану засвоєння ними програмного матеріалу, гуртківці можуть бути переведені на наступний рівень навчання на розсуд керівника.

Структура студії

Початковий рівень навчання (діти 5,6 - 8,9 років, перший, другий роки навчання). Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 2 академічні години, 144 год. на рік.

Основний рівень навчання (діти 8,9 - 11,12 років, перший, другий, третій роки навчання). Заняття груп проводяться 2 рази на тиждень по 2 академічні години, або 3 - 4 рази на тиждень по 2 академічні години (з яких 2 години

можуть відводитися на напівакробатичну та акробатичну підготовку), 144/216/288 год. на рік.

Вищий рівень (діти від 12, 13 років – перший і подальші роки навчання). Заняття проводяться 3 рази на тиждень по 2 академічні години, або 4 рази на тиждень по 2 академічні години (з яких 2 години можуть відводитися на напівакробатичну та акробатичну підготовку), 216 або 288 год. на рік.

Для підвищення виконавської майстерності вихованців рекомендується проведення індивідуальних занять у групах основного та вищого рівнів.

Основні завдання по рівнях навчання.

Початковий рівень. Основною метою занять на першому етапі є розвиток музично-ритмічних здібностей вихованців, формування базових координаційних навичок та ознайомлення з основами техніки сучасного танцю. Вихованці вивчають базові елементи стилів «Хіп-хоп» («Hip-hop»), «Брейкінг» («Breaking»), «Хаус» («House»), засвоюють навички руху в ритмі музики, розвивають пластику, силу та гнучкість окремих груп м'язів.

На цьому рівні також формується свідоме ставлення до навчального процесу, виховується вміння слухати, аналізувати музичний матеріал, розуміти структуру композиції та передавати її засобами танцю.

Основний рівень. Програма цього етапу передбачає поглиблення технічних знань і навичок. Рухи ускладнюються, збільшується їх темп і динаміка, вводяться напівакробатичні та акробатичні елементи. Особлива увага приділяється розвитку сили, витривалості, сценічної виразності, емоційності виконання. Вихованці вчаться працювати як у групі, так і над власною індивідуальністю у танці. Формуються основи творчої самостійності, ініціативності, розвивається здатність до імпровізації. Виховується взаємоповага та колективна культура спілкування.

Вищий рівень. На цьому рівні основним завданням є доведення технічної майстерності до високого сценічного рівня. Танцівники удосконалюють техніку вивчених стилів, набувають впевненості в імпровізації на сучасний ритмічний матеріал. Участь у творчих проектах, виступах, конкурсах та фестивалях сприяє

професійному становленню вихованців. Програма також передбачає елементи педагогічної підтримки професійної орієнтації вихованців, розвиток навичок самопрезентації, лідерства та культурної взаємодії в колективі.

Безпосереднє загальне керівництво, постановочну роботу, забезпечення матеріальної бази здійснює художній керівник, який формує репертуар, об'єднує окремі групи на зведених репетиціях в єдиний ансамбль. Освітній процес в колективі можуть проводити кілька педагогів-репетиторів, кількість яких залежить від чисельного складу вихованців. Художній керівник здійснює підбір педагогічних кадрів та розподіляє їх попереднє педагогічне навантаження. Для організації освітнього процесу у групах можливе залучення педагога-репетитора з акробатичної підготовки.

Початковий рівень, перший-другий роки навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	—	2
2	Організаційно-виховна робота, бесіди, вечори відпочинку	2	2	4
3	Загальна фізична підготовка (ЗФП) та спеціальна фізична підготовка (СФП)	4	49	53
4	Вивчення найпростіших танцювальних рухів стилів «Хіп-хоп» («Hip-hop»), «Хаус» («House»)	3	32	35
5	Музично-ритмічні вправи. Творчі завдання на розвиток акторської майстерності	3	11	14
6	Стрибкова підготовка	1	14	15
7	Відтворення різноманітних танцювальних комбінацій на	—	19	19

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
	вивченому матеріалі			
8	Підсумок	1	1	2
	Разом:	16	128	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Знайомство з групою. Анкетування. План роботи гуртка. Вступний інструктаж з безпеки життєдіяльності.

2. Організаційно-виховна робота (4 год.)

Теоретична частина. Бесіди: «Основи гігієнічних знань»; «Зовнішній вигляд і форма одягу на заняттях»; «Техніка безпеки та попередження дитячого травматизму»; «Правила поведінки у танцювальному класі»; «Правила внутрішнього розпорядку Палацу».

Практична частина: проведення тематичних вечорів відпочинку у гуртку.

3. Загальна фізична підготовка (ЗФП) та спеціальна фізична (СФП) підготовка (53 год.)

Теоретична частина: поняття про координацію, вестибулярний апарат, швидкість реакції. Особливості техніки виконання «ізоляції», «пап» («фор»). Бесіда: «Техніка безпеки під час тренувального процесу».

Практична частина.

Загальна фізична (ЗФП) підготовка:

1) Комплекс вправ на розвиток сили м'язів:

- напівприсіди з поворотами голови в сторони, утримання прямого корпусу, контроль дихання;
- кругові рухи плечима стоячи, ноги на ширині плечей;
- повороти та нахили тулуба вперед, назад, у сторони, з фіксацією на декілька секунд.

2) Комплекс вправ на розвиток гнучкості:

- «човник» – лежачи на животі, прогин у попереку, підйом рук і ніг;
- «складка» – сидячи, нахили вперед до прямих ніг;
- «міст» – з положення лежачи на спині;
- «берізка» – стійка на лопатках;
- «рибка» – прогин з опорою на руки, коліна зігнуті;
- «жабка» – лежачи на животі, ноги зігнуті, намагання торкнутись голови стопами.

3) Комплекс вправ на розвиток витривалості:

- рівномірний біг по майданчику (3 - 5 хв);
- біг у парах із руками на плечах партнера (розвиток командної взаємодії);
- стрибки через скакалку на двох і одній нозі;
- ходьба на руках з підтримкою партнера (робота на корпус і плечовий пояс).

4) Комплекс вправ на розвиток швидкісних якостей:

- стрибки вгору з поворотами ліворуч/праворуч;
- ривкові переміщення з раптовою зміною напрямку (вперед, назад, боком).

5) Комплекс вправ на зняття втоми та відновлення дихання вихованців:

- розслаблення м'язів шиї, плечей, рук;
- м'які нахили тулуба вперед, назад, в сторони;
- дихальні вправи: стоячи, глибокий вдих/видих з акцентом на спокійне відновлення.

Спеціальна фізична підготовка (СФП)

Мета: сформувати спеціальні фізичні якості, необхідні для точного та виразного виконання рухів сучасного танцю, підготувати тіло до вивчення стилістичних елементів.

- Ізоляція: вправи на диференційовані рухи голови, плечей, грудної клітини, рук, таза. Робота з амплітудою, темпом, пластикою: нахили, повороти, хвилі, кругові рухи, підйоми/опускання.
- М'язова робота: вправи на чергування напруження і розслаблення (динамічна пауза, статична фіксація).

- «Пап» («Рор») - формування техніки "удару м'язом": руки, ноги, корпус; контроль ізоляції та моменту фіксації (стилі «popping», «animation»).

4. Вивчення найпростіших танцювальних рухів стилю «Hip-hop», «House» (35 год.)

Теоретична частина:

- ознайомлення з історією виникнення та розвитку танцювальних напрямків «Хіп-Хоп» («Hip-hop») і «Хаус» («House») як вуличних танцювальних стилів;
- вивчення базових рухів: «грув» («groove»), «баунс» («bounce»), «то степ» * («two step»), «рокінг» («rocking»);
- бесіда-дискусія: *«Створення сценічного образу засобами хореографії та пластики»* – як передати характер, настрій і сюжет танцю без слів.

Блок «Hip-hop Foundation»:

- Groove & Bounce («Грув та баунс») - основні "качі" (body groove): рухи тулубом в різних площинах та рівнях;
- "Basketballs" («М'ячики») - базова робота в пліє, bounce на кроках, розвиток нижнього центру (hips-knees-feet);
- "Pendulum" («Маятник») - рух тазом вперед/назад/по діагоналі, контроль нижньої частини тіла;
- "Criss-Cross" («Крис-крос») - широкі перехресні рухи ніг з елементами bounce;
- "Running Man" («Ранін мен») - класичний базовий рух Old School, використовується у лінійних доріжках;

Блок «House Foundation»:

- "Jack" («Джек») – оснвний «groove» у стилі «House», рух хвилею через усе тіло з опорою на таз;
- "Crab Walk" («Краб волк») - кроки з боковим перенесенням ваги, з ефектом «мультиплікації» (animation footwork);
- "Loose Legs" («Луз легс») комбінації – розслаблені, але контрольовані переміщення ніг у підлозі з «bounce» і «twist»;

- "Heel-Toe" («Хіл той») - ковзання п'ятка-носок із контрольованою зміною балансу.

5. Музично-ритмічні вправи. Творчі завдання на розвиток акторської майстерності (14 год.)

Теоретична частина: поняття «ритм», «рахунок».

Практична частина:

1) музично-ритмічні вправи:

розвиток ритмічного слуху, просторової орієнтації, динаміки руху та відповідності музичному супроводу.

Основні вправи:

- виплескування різноманітних ритмічних структур – слухові вправи на відтворення простих ритмів у долоні («clap patterns»), що формують відчуття таймінгу та фразування;
- орієнтація в просторі - пересування в різних формах побудови: колона, шеренга, коло, хаотичне («free form»), з елементами лідерства та зміни напрямку;
- вивчення базових рухів - ходьба, біг, стрибки, підскоки з ритмічною варіативністю, що відповідає характеру та темпу музики;
- робота з темпом - виконання простих танцювальних комбінацій у змінному темпі;
- початок і завершення руху з музикою - вправи на синхронізацію руху з музичними акцентами, формування чуття вступу й кульмінації у фразі.

2) Творчі завдання на розвиток акторської майстерності та пластичної уяви формування акторської розкутості, емоційної відкритості, фантазії, а також сценічного мислення.

Основні вправи:

- акторська майстерність - розминки, імпровізаційні завдання «вихід на центр», робота на погляд, відчуття сцени («stage presence»);
- емоційна виразність - робота з емоціями через тіло: радість, здивування, злість, сором тощо;

- імпровізаційні етюди:
 - «Пушинка» - уявлення себе легким об'єктом, що рухається від подиху повітря (робота над легкістю, гнучкістю);
 - «Веселі жабенята» - стрибки з мімікою, гротеск, перебільшення емоцій (розвиток пластичної фантазії та артикуляції тіла);
 - «Схопити - кинути» - уявлення невидимого об'єкта, з яким відбувається дія (розвиток уяви й точності);
 - «Пружинки» - робота з тілесною енергією, пружністю, ритмом, відскоком.

6. Стрибкова підготовка (15 год.)

Теоретична частина.

Вивчення термінології стрибкових елементів, що застосовуються у сучасному танці («jump», «hop», «leap», «bounce», «drop»); поняття про рівновагу і вестибулярний апарат - їх роль у виконанні стрибків, обертів, змін положення тіла у просторі; основи техніки безпеки під час виконання стрибкових вправ і акробатичних елементів: правильне приземлення, робота з опорою, підготовка до падіння, дотримання дистанції під час роботи в групі.

Практична частина:

- розвиток вибухової сили;
- формування стабільного центру рівноваги;
- тренування точності у фазах відштовхування, польоту й приземлення;
- розвиток координації та просторового орієнтування під час руху.

Основні вправи:

- "Jump" («Джамп») - стрибок з двох ніг на дві, тренує синхронне відштовхування, контроль польоту та м'яке приземлення;
- "Hop" («Хоп») - стрибки з однієї ноги на ту ж («Stationary hops»), або з двох на одну (перенесення ваги та рівноваги);
- прогресивні стрибки з просуванням: вперед, назад, боком (зі зміною напрямків і темпу), з використанням варіативності руху рук та корпусу;

- стрибки через скакалку - у ритмі музику, з індивідуальним або груповим виконанням. Варіації: одиночні, подвійні оберти, стрибки на одній нозі, зі зміною ніг.

7. Відтворення різноманітних танцювальних комбінацій на вивченому матеріалі (19 год.)

Практична частина: відтворення базових елементів і рухів сучасних танцювальних стилів «Хіп-Хоп» («Hip-hop»), «Хаус» («House») та поєднання їх у різноманітні танцювальні комбінації.

8. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина: підведення підсумків. Перспектива роботи колективу на наступний рік.

Практична частина: відкрите заняття для батьків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- поняття «ритм», «темп», «рахунок»;
- базову термінологію та поняття «хореографія»;
- засоби загальної фізичної підготовки;
- історію розвитку хореографії.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- виконання музично-ритмічних вправ;
- володіння технікою сучасного танцю;
- відтворення найпростіших хореографічних комбінацій;

Вихованці мають набути досвід:

- участі у виступах на відкритих заняттях та святкових концертах.

У вихованців мають сформуватися наступні компетенції:

- здатність до опанування отриманими уміннями і навичками для подальшого навчання;
- здатність до взаємодії та умінню працювати в групі;
- здатність та відкритість новим ідеям та знанням;
- здатність до вміння відрізняти окремі стилі сучасних

танцювальних напрямів за музичним матеріалом.

Основний рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	—	2
2	Організаційно-виховна робота, бесіди, вечори відпочинку, відвідування змагань	1	1	2
3	Загальна фізична підготовка (ЗФП) та спеціальна фізична підготовка (СФП)	2	29	31
4	Вивчення танцювальних комбінацій стилів «Hip-Hop», «Breaking», «Tutting», «House», «Locking», «Popping»	2	50	52
5	Вивчення напівакробатичних та акробатичних елементів	2	70	72
6	Стрибкова підготовка	1	17	18
7	Елементи класичного екзерсису	1	12	13
8	Постановочна та репетиційна робота	—	24	24
9	Підсумок	2	—	2
	Разом:	12	204	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина: ознайомлення з завданнями гуртка. План роботи гуртка. Правила внутрішнього розпорядку Палацу.

2. Організаційно-виховна робота (2 год.)

Теоретична частина. Бесіди: «Правила поведінки у танцювальному класі»; «Дотримання правил особистої гігієни»; «Техніка безпеки та попередження дитячого травматизму»; «Дотримання правил використання

прийомів страхування і самострахування під час вивчення і виконання напівакробатичних та акробатичних елементів і елементів на розтягування».

Практична частина:

- проведення тематичних вечорів відпочинку;
- відвідування змагань.

3. Загальна фізична підготовка (ЗФП) та спеціальна фізична підготовки (СФП) (31 год.)

Теоретична частина: поняття про координацію, вестибулярний апарат, швидкість реакції. Особливості техніки виконання «ізоляції», «рор».

Бесіда: «Техніка безпеки під час тренувального процесу».

Практична частина.

Загальна фізична (ЗФП) підготовка:

2) Комплекс вправ на розвиток сили м'язів:

- напівприсіди з поворотами голови в сторони, тримання прямого корпусу, контроль дихання;
- кругові рухи плечима стоячи, ноги на ширині плечей;
- повороти та нахили тулуба вперед, назад, у сторони, з фіксацією на декілька секунд.

2) Комплекс вправ на розвиток гнучкості:

- «Човник» – лежачи на животі, прогин у попереку, підйом рук і ніг;
- «Складка» – сидючи, нахили вперед до прямих ніг;
- «Міст» – з положення лежачи на спині;
- «Берізка» – стійка на лопатках;
- «Рибка» – прогин з опорою на руки, коліна зігнуті;
- «Жабка» – лежачи на животі, ноги зігнуті, намагання торкнутись голови стопами.

3) Комплекс вправ на розвиток витривалості:

- рівномірний біг по майданчику (3–5 хв);
- біг у парах із руками на плечах партнера (розвиток командної взаємодії);
- стрибки через скакалку на двох і одній нозі;

- ходьба на руках з підтримкою партнера (робота на корпус і плечовий пояс).

4) Комплекс вправ на розвиток швидкісних якостей:

- стрибки вгору з поворотами ліворуч/праворуч;
- ривкові переміщення з раптовою зміною напрямку (вперед, назад, боком).

5) Комплекс вправ на зняття втоми та відновлення дихання вихованців:

- розслаблення м'язів шиї, плечей, рук;
- м'які нахили тулуба вперед, назад, в сторони;
- дихальні вправи: стоячи, глибокий вдих/видих з акцентом на спокійне відновлення.

Спеціальна фізична підготовка (СФП)

Мета: сформувати спеціальні фізичні якості, необхідні для точного та виразного виконання рухів сучасного танцю, підготувати тіло до вивчення стилістичних елементів.

- Ізоляція: вправи на диференційовані рухи голови, плечей, грудної клітини, рук, таза. Робота з амплітудою, темпом, пластикою: нахили, повороти, хвилі, кругові рухи, підйоми/опускання.
- М'язова робота: вправи на чергування напруження і розслаблення (динамічна пауза, статична фіксація).
- «Pop» – формування техніки "удару м'язом": руки, ноги, корпус; контроль ізоляції та моменту фіксації (стилі «popping», «animation»).

4. Вивчення танцювальних комбінацій стилів «Hip-Hop», «Breaking», «House», «Locking», «Popping» (52 год.)

Теоретична частина:

- ознайомлення з історією, еволюцією та стилістичними особливостями кожного з танцювальних напрямів;
- вивчення нової термінології:
 - «Foundation», «Toprock», «Footwork», «Freeze» (Breaking);
 - «Groove», «Bounce», «Flow» (Hip-Hop, House);
 - «Lock», «Point», «Wrist Roll», «Funky Walk» (Locking);
 - «Pop», «Hit», «Waving», «Tutting», «Isolation» (Popping);

- аналіз техніки виконання складних елементів та комбінацій;
- обговорення особливостей поєднання техніки з музичністю: як працювати з ритмом, акцентами, паузами та стилізацією руху.

Практична частина:

Формування повноцінного технічного та стилістичного арсеналу для створення хореографічних комбінацій, розвиток вміння комбінувати елементи з різних стилів у власному танцювальному виконанні.

1. Breaking (Toprock / Footwork / Freezes):

- підсічка (Sweep / Kick) - рух ногою по підлозі з елементами балансу та координації;
- баланс (Freeze / Baby Freeze) - фіксація тіла в статичному положенні з опорою на руки, плечі або голову;
- побудова топрок-комбінацій з базових кроків (Indian Step, Side Step, Kick Step) для розігріву та вступу до танцю.

2. Popping:

- «Waving» («Вейвінг») - техніка "пускання хвилі" через кисті, руки, плечі, корпус, ноги. Розвиток ритмічної хвилі, контроль послідовності;
- «Pop / Hit» («Пап/хіт») - різке скорочення м'язів для створення ефекту "удару" в ритм музики;
- «Isolation» («Ізоляція») - робота з ізоляцією окремих частин тіла при виконанні рухів, що потребує високої точності.

3. Locking:

- «Lock» («лок») - раптова фіксація тіла в жорсткій позиції (замок), після швидкого руху;
- «Up-and-Lock» («ап енд лок») - одночасне викидання обох рук догори, повернення донизу й фіксація в "замку";
- «Point», «Wrist Roll», «Scooby Doo», «Stop and Go» - базові елементи з характерною експресивністю та гумором.

4. Hip-Hop / House:

- робота над музикальністю, застосування технік "pause", "hit", "wave", "slide", "groove control";
- комбінації з House-елементами: «Loose Legs», «Jack», «Shuffle», «Stomp».

5. Вивчення напівакробатичних та акробатичних елементів (72 год.)

Теоретична частина. Термінологія. Техніка безпеки під час тренувального процесу. Правила страхування під час виконання трюків.

Практична частина:

перекиди (вперед, назад, убік); перевороти без фази польоту – рухи тіла вперед, назад або убік з перевертанням тіла через голову (переворот убік - «колесо»). Усі елементи вивчаються зі страхуванням педагога. Тільки після оволодіння тим або іншим елементом дозволяється переходити до самостійного виконання.

6. Стрибкова підготовка (18 год.)

Теоретична частина: Термінологія.

Практична частина: стрибки вгору з глибокого присіду (спина пряма): крок - присід - стрибок; до стрибків, що вивчені раніше додаються стрибки з обертаннями на 90° та 180°; «трамплінні» стрибки - стрибки з мінімальним згинанням ніг у колінному суглобі у фазі відштовхування; «трамплінні» стрибки з положення ноги разом - стрибок ноги нарізно з поворотом на 90° та 180°.

7. Елементи класичного екзерсису (13 год.)

Теоретична частина:

- ознайомлення з базовою класичною термінологією: позиції рук і ніг, plié, relevé, port de bras тощо;
- бесіда: «Значення класичної хореографії та пластики для створення сценічного образу» - як базова техніка формує осанку, пластику, впевненість на сцені;
- обговорення ролі класичного екзерсису як основи для будь-якого танцювального стилю.

Практична частина:

Ціль: розвиток м'язової пам'яті, координації, пластику тіла, правильного положення корпусу, рук і ніг, формування постави та стійкого центру.

Базові вправи біля станка або на середині зали:

1. Позиції ніг:

- I позиція - п'яти разом, носки в сторони, корпус витягнутий;
- II позиція - ноги на ширині плечей, ступні розвернуті;
- III позиція - одна нога попереду іншої, п'ята торкається середини іншої ступні;
- V позиція - п'яти з'єднані з носками, розведеними у сторони, ноги щільно зімкнуті.

2. Позиції рук:

- Підготовче положення;
- I позиція - руки підняті вперед, утворюючи плавний овал, лікті трохи округлені. розташовані на рівні грудей;
- II позиція - руки відкриті в сторони, злегка округлені;
- III позиція - руки над головою, утворюючи плавний овал

3. Demi-plié (демі пліє) - напівприсідання в основних позиціях ніг, з прямим корпусом, вага рівномірно розподілена;

4. Grand plié (гранд пліє) - глибоке присідання з переходом на повну амплітуду у першій, другій та п'ятій позиціях.

8. Постановочна та репетиційна робота (24 год.)

Практична частина: здійснюється згідно з репертуарним планом.

9. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина:

підведення підсумків. Перспектива роботи на наступний рік.

Основний рівень, другий-третій роки навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	—	2
2	Організаційно-виховна робота, бесіди, вечори відпочинку, відвідування змагань	1	3	4
3	Загальна фізична (ЗФП) та спеціальна фізична (СФП) підготовки	2	40	42
4	Вивчення танцювальних комбінацій стилів «Hip-Hop», «Breaking», «Tutting», «House», «Locking», «Popping»	2	82	84
5	Вивчення напівакробатичних та акробатичних елементів	2	70	72
6	Стрибкова підготовка	1	27	28
7	Елементи класичного екзерсису	1	20	21
8	Постановочна та репетиційна робота	—	33	33
9	Підсумок	2	—	2
	Разом:	13	275	288

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина: ознайомлення з завданнями гуртка. План роботи гуртка. Техніка безпеки та попередження дитячого травматизму.

2. Організаційно-виховна робота (4 год.)

Теоретична частина.

Бесіди за темами: «Здоров'я» - спрямована на антирекламу шкідливих звичок серед учнів; «Етична бесіда» - формування в вихованцях умінь і навичок моральної поведінки, оволодіння загальнолюдськими і морально-духовними

цінностями; хвилини запитань і відповідей; дотримання правил особистої гігієни.

Практична частина:

- масові свята - проведення тематичних вечорів відпочинку;
- відвідування змагань, конкурсів.

3. Загальна фізична (ЗФП) та спеціальна фізична (СФП) підготовка (42 год.)

Теоретична частина: ознайомлення з особливостями техніки «ривок», «баланс». Техніка безпеки під час тренувального процесу.

Практична частина:

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

1) Комплекс вправ на розвиток сили м'язів:

- віджимання в упорі лежачи - класичні або модифіковані (на колінах), з акцентом на контроль спини та дихання;
- вправа «Пістолет» - почергові присідання на одній нозі, з опорою на руки або з партнером (розвиток сили ніг, рівноваги, стабілізації колінного суглоба).

2) Комплекс вправ на розвиток гнучкості:

- широка стійка ноги нарізно - нахил вперед з опорою на руки, з фіксацією;
- нахили убік - сидячи, ноги нарізно, тулуб тримати фронтально;
- прогинання в попереку - з положення лежачи на животі, з контролем плечей і таза;
- вправа на рухливість тазостегнового суглоба - сидячи, покласти ліву ногу на праве стегно і виконувати пружні рухи вниз до підлоги, повторити з іншої ноги.

3) Комплекс вправ на розвиток витривалості:

- стрибки на місці в середньому темпі (серії по 30 – 60 с);
- поєднані підскоки з нахилами й обертаннями тіла;
- стрибки через скакалку у високому темпі – на двох ногах, з чергуванням ніг.

4) Комплекс вправ на розвиток швидкісних здібностей:

- човниковий біг (5 - 10 м) із різкою зміною напрямку;
- вистрибування з присіду - вибухові вертикальні стрибки, із акцентом на силу відштовхування.

5) Комплекс вправ на зняття втоми та відновлення дихання:

- статичні пози з глибоким диханням;
- плавні нахили тулуба вперед, назад, в сторони;
- вправа: стоячи, ноги на ширині плечей, глибокий вдих носом - повільний видих ротом.

Спеціальна фізична підготовка (СФП)

Ціль: формування контролю над окремими частинами тіла, розвиток техніки ізоляції, відчуття м'язової напруги, підготовка до виконання складніших елементів сучасного танцю.

- Ізольовані вправи на роботу з окремими частинами тіла:
 - голова, плечі, грудна клітка, руки, стегна – хвилі, нахили, розгойдування, оберти;
- вправи на "ривок" («Pop») - формування фіксаційних ударів у стилі popping: напруга → фіксація → розслаблення;
- тренування балансу – статика на одній нозі, фіксація корпусу з вільним рухом рук, імпровізаційні завдання на утримання центру тіла у змінних положеннях.

4. Вивчення танцювальних комбінацій стилю «Hip-Hop», «Breaking», «Tutting», «House», «Locking», «Popping» (84 год.)

Теоретична частина:

- Аналіз особливостей техніки кожного стилю:
 - Hip-Hop - groove, bounce, freestyle-зв'язки;
 - Breaking - робота з рівнями, баланс, контроль у фрізах;
 - House - легкість, footwork, flow;
 - Locking - різкі фіксації, характерна подача;
 - Popping - pop, wave, hit, control;

- Tutting - геометрія та логіка побудови рухів рук.
- Пояснення взаємозв'язку між музикою і рухом (музикальність, акцент, ритм, структура фрази).

Практична частина:

1. Breaking

- «Three Step» («три степ») - базовий елемент footwork, рух у круговій траєкторії;
- «Freeze» («фріз») - базова фіксація тіла, з опорою на руки або спину, розвиток балансу.

2. Popping

- «Waving» («вейвінг»)- послідовне “пускання” хвилі по кінцівках і корпусу, робота з темпом і напрямком;
- «Pop / Hit» («Пап/хіт») - техніка скорочення м'язів у такт музиці.

3. Tutting

- «King Tut» - побудова геометричних форм (кутів, квадратів) руками, передпліччями, кистями;
- комбінації Tutting + Waving.

4. Hip-Hop / House / Locking

- «Up-and-Lock», «Point», «Scooby Doo», «Jack», «Loose Legs» - технічне об'єднання стилістики у комбінаціях.

5. Вивчення напівакробатичних та акробатичних елементів (72 год.)

Теоретична частина:

- техніка безпеки під час тренувального процесу: робота на м'яких поверхнях, контроль положення хребта, дихання, прогрів суглобів;
- правила страхування при виконанні акробатичних елементів: роль педагога, інструктаж, командна робота, обов'язкове закріплення перед переходом до самостійного виконання.

Практична частина:

1. Базові напівакробатичні елементи:

- напівшпагат («Split») - положення з максимальною амплітудою розтягнення, при цьому передня нога зігнута. Підготовка до розучування повного шпагату, розвиток гнучкості та сили ніг.

2. Акробатичні елементи з опорою:

- стійка на лопатках - базовий елемент для роботи над фіксацією центру ваги, з опорою на руки;
- стійка на голові (Headstand) - лише під наглядом викладача, з етапами підведення, тримання балансу, вихід;
- всі елементи відпрацьовуються із обов'язковим страхуванням педагога, із поступовим переходом до самостійного виконання лише після повного опанування техніки.

6. Стрибкова підготовка (28 год.)

Теоретична частина: особливості виконання стрибків. Техніка безпеки під час тренувального процесу.

Практична частина:

- стрибки на одній нозі з підтягуванням стегна до грудей;
- стрибки вгору з випрямленими колінами, за рахунок гомілковостопного суглоба;
- стрибки на двох ногах вгору з підтягуванням колін до грудей.

7. Елементи класичного екзерсису (21 год.)

Теоретична частина:

- вивчення нової термінології класичного танцю (позиції, пліє, батмани, порт де бра);
- бесіда-дискусія: «Значення хореографії та пластики для створення сценічного образу» - розгляд класичної техніки як основи естетики танцювального руху, вплив постави, ліній тіла, пластики рук та шиї на глядацьке сприйняття образу.

Практична частина:

Мета: засвоєння основних елементів класичного екзерсису, розвиток правильної постави, гнучкості, контрольованості рухів, зміцнення корпусу та ніг.

Вправи виконуються біля станка або в центрі залу.

1. Позиції ніг:

- I, II, III, V позиції – постановка стоп, колін і корпусу, з увагою до витягнутості й центру.

2. Позиції рук:

- I, II, III – округлість, м'якість, фіксація і злагодженість руху рук із корпусом.

3. Demi plié (демі пліє):

- напівприсідання в основних позиціях, контроль колін, спини й стійкості.

4. Grand plié (гранд пліє):

- глибоке присідання, плавність руху, збереження вертикалі корпусу, відчуття опори.

5. Battement tendu (батман тандю):

- випрямлення ноги по підлозі (вперед, убік, назад), із чітким поверненням у вихідну позицію.

6. Battement tendu jeté (батман тандю жете):

- викид ноги на невелику висоту з ударом у повітрі, формування легкості й ритмічності.

7. Grand battement jeté (гранд батман жете):

- сильний і виразний кидок прямої ноги у повітря (високо), з акцентом на силу й амплітуду.

8. Постановочна та репетиційна робота (33 год.)

Практична частина: здійснюється згідно з репертуарним планом.

9. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина: підведення підсумків. Перспектива роботи на наступний рік.

Практична частина. Показ вивченого за рік матеріалу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- базові вправи фізичної підготовки;
- стилі сучасних танців;
- основні елементи сучасних танцювальних стилів;
- термінологію з класичного екзерсису, напівакробатичної та акробатичної підготовки.;
- усвідомлення взаємозв'язку музики, пластики тіла.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- виконувати вправи спеціальної фізичної підготовки;
 - володіти технікою виконання спеціальних рухів та елементів сучасних танцювальних стилів;
 - відрізняти музику для різних напрямів танцю;
 - виконувати елементи класичного екзерсису;
 - працювати з партнером та у групі.
- Вихованці мають набути досвід:*
- у виступах на конкурсах та змаганнях міського та всеукраїнського рівня;
 - відтворення імпровізації.

У вихованців мають сформуватися наступні компетенції:

- здатність до організації власного навчального середовища;
- здатність до співпраці з іншими учасниками колективу для досягнення спільної мети;
- здатність дбайливо ставитися до власного здоров'я;
- здатність до організації взаємозв'язку своїх знань та їх впорядкуванню;
- здатність виявляти естетичне ставлення до світу в різних сферах діяльності людини засобами особистого розкриття і розвитку природних

здібностей та творчого вираження.

Вищий рівень, перший і подальші роки навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	–	2
2	Організаційно-виховна робота, бесіди, вечори відпочинку, відвідування змагань	1	3	4
3	Загальна фізична (ЗФП) та спеціальна фізична (СФП) підготовка	1	39	40
4	Вивчення танцювальних комбінацій стилів «Hip-Hop», «Breaking», «Tutting», «House», «Locking», «Popping»	2	81	83
5	Вивчення напівакробатичних та акробатичних елементів	2	70	72
6	Елементи класичного екзерсису	1	25	26
7	Стрибкова підготовка	–	25	25
8	Творча імпровізація	–	15	15
9	Постановочна та репетиційна робота	–	19	19
10	Підсумок	2	–	2
	Разом:	11	277	288

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ(2 год.)

Теоретична частина: ознайомлення із завданнями гуртка. План роботи гуртка. Техніка безпеки та попередження дитячого травматизму.

2. Організаційно-виховна робота (4 год.)

Теоретична частина.

Бесіди за темами: «Культура спілкування та поведінка»; «Саморозвиток»; «Здоровий спосіб життя»; «Моє творче життя».

Практична частина: проведення тематичних вечорів відпочинку; проведення майстер-класів; участь у змаганнях, конкурсах.

3. Загальна фізична (ЗФП) та спеціальна фізична (СФП) підготовка (40 год.)

Теоретична частина: поняття про координацію, вестибулярний апарат, швидкість реакції. Техніка «рор», «прожим», «фіксація». Техніка безпеки під час тренувального процесу.

Практична частина:

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

1) Комплекс вправ на розвиток сили м'язів (з елементами функціонального тренінгу):

- ізометричні вправи - статичні пози з фіксацією на час: планка на прямих руках, на ліктях, «стілець» біля стіни, утримання позицій у положеннях «кут», «ластівка»;

2) Комплекс вправ на розвиток гнучкості (динамічна + статична):

- махи ногами з опорою - з високою амплітудою, з контролем шкарпетки й корпусу, чергуванням напрямків і рівнів;
- підйоми ніг у положенні лежачи - з повним торканням підлоги за головою та утриманням положення;
- глибокий прогин стоячи на колінах з утриманням стоп - розвиток максимального прогину спини;
- «Міст» з положення стоячи з фіксацією і підняттям ноги;

- індивідуальна робота у шпагатах, у тому числі з провисанням.

3) Комплекс вправ на розвиток витривалості:

- згинання – розгинання рук в упорі лежачи до відчуття м'язової втоми з варіаціями положення рук;
- інтервальний біг- чергування навантаження й відновлення;
- складні координаційні комплекси: біг із перешкодами, ускладнені естафети з танцювальними вставками.

4) Комплекс вправ на розвиток швидкісних якостей:

- біг із раптовою зміною завдання (зовнішня команда, свисток);
- швидкі перехресні кроки з переходом у стрибок;
- стрибки з фіксацією в точці з ударом долонями, завдання - зробити максимум ударів у стрибку за 10 – 15 с.

Спеціальна фізична підготовка (СФП)

Мета: формування професійного рівня тілесної виразності, глибокої ізоляції, динамічного контролю, танцювальної м'язової культури.

- «Пап» «Рор» - відпрацювання «папів» на кожну групу м'язів (груди, руки, ноги, шия, корпус), у різному темпі, на музику;
- «Постановка точок» (Point Control) - точні зупинки в заданих положеннях (angle hits, tut stop), зі збереженням напряму погляду, положення рук і стоп;
- «Прожим» - тиск у русі (pressuring flow) - хвилі з опором, трансформація однієї частини тіла в іншу, "випліскування" енергії;
- «Фіксація» (Freeze-move) - різке зупинення тіла на музику, з наступним плавним переходом у рух або зміну рівня;
- робота з ускладненням - фіксації в танцювальному русі на одній нозі, у повороті, після стрибка;
- індивідуальні імпровізації з pop / wave / stop на музику різних стилів - формування інтерпретаційної свободи та сценічної сили.

4. Вивчення танцювальних зв'язок та комбінації стилю «Hіp-Hop», «Break-Dance», «House», «Locking», «Popping» (83 год.)

Теоретична частина:

- Вивчення термінології та технічних основ базових елементів стилів:
 - Hip-Hop: «groove», «bounce», «freestyle», «dynamics»;
 - Breaking: «TopRock», «FootWork», «Freezes»;
 - House: «jack», «footwork», «floor transitions»;
 - Locking: «lock», «point», «funky style»;
 - Popping: «pop», «wave», «animation», «robot», «tutting».
- Пояснення структури танцювальних комбінацій: початок - розвиток - акцент (кульмінація) - завершення;
- обговорення особливостей техніки: контроль корпусу, ритм, фіксація, імпульс, флоу («flow»).

Практична частина:

Мета: розвиток технічної майстерності, пластичної свободи, музикальності та інтерпретаційного мислення.

1. Breaking

- TopRock – елементи вступу до танцю («Indian Step», «Kick Step», «Side Step»), розвиток ритміки і пластики;
- FootWork – робота руками та ногами на підлозі («Six-Step», «Three-Step», «CC's»);
- Freeze – фіксації з опорою на руки або плечі, як завершальний акцент руху («Baby Freeze», «Chair Freeze»).

2. Popping / Animation

- Waving (вейвінг) – побудова хвилі від пальців рук до ніг, по корпусу; комбінації з різними рівнями і швидкостями;
- Robot (робот) – імітація механічних рухів з чіткою фіксацією в кінці кожної фази (pop в кінці фрази);
- Glide (глайд) – техніка "ковзання" по підлозі (вперед, назад, боком, по діагоналі);
- King Tut (Tutting) – геометричне побудова фігур руками й передпліччями, робота з кутами, симетрією, фіксацією.

3. House / Hip-Hop / Locking – комбінаційна робота.

- House – фрази з елементами «Loose Legs», «Jack», «Shuffle», «Stomp»;
- Hip-Hop – freestyle-зв'язки з «groove», «stop», «drop», «step-touch», «кач»;
- Locking – включення в комбінації елементів: «Lock», «Point», «Scooby Doo», «Stop-and-Go».

5. Вивчення акробатичних та напівакробатичних елементів (72 год.)

Теоретична частина.

- Техніка безпеки під час тренувального процесу: робота на м'яких поверхнях, контроль положення хребта, дихання, прогрів суглобів;
- правила страхування при відпрацюванні акробатичних елементів: роль педагога, інструктаж, командна робота, обов'язкове закріплення перед переходом до самостійного виконання.

Практична частина:

1. Базові напівакробатичні елементи:

- Напівшпагат - положення з максимальною амплітудою розтягнення, при цьому передня нога зігнута. Підготовка до розучування повного шпагату (шпагат правою, шпагат лівою, шпагат), розвиток гнучкості та сили ніг.

2. Акробатичні елементи з опорою:

- стійка на лопатках - базовий елемент для роботи над фіксацією центру ваги, з опорою на руки;
- стійка на голові (Headstand) - лише під наглядом викладача, з етапами підведення, тримання балансу, вихід;
- всі елементи відпрацьовуються із обов'язковим страхуванням педагога, із поступовим переходом до самостійного виконання лише після повного опанування техніки.

6. Елементи класичного екзерсису (26 год.)

Теоретична частина:

- вивчення нової термінології класичного танцю (позиції, пліс, батмани, порт де бра);
- бесіда-дискусія: «Значення хореографії та пластики для створення сценічного образу» - розгляд класичної техніки як основи естетики

танцювального руху, вплив постави, ліній тіла, пластики рук та шиї на глядацьке сприйняття образу.

Практична частина:

Мета: засвоєння основних елементів класичного екзерсису, розвиток правильної постави, гнучкості, контрольованості рухів, зміцнення корпусу та ніг.

Вправи виконуються біля станка або в центрі залу:

позиції ніг:

- I, II, III, V позиції – постановка стоп, колін і корпусу, з увагою до витягнутості й центру.

позиції рук:

- I, II, III – округлість, м'якість, фіксація і злагодженість руху рук із корпусом.

Demi plié (демі пліє):

- напівприсідання в основних позиціях, контроль колін, спини й стійкості.

Grand plié (гранд пліє):

- глибоке присідання, плавність руху, збереження вертикалі корпусу, відчуття опори.

Battement tendu (батман тандю):

- випрямлення ноги по підлозі (вперед, убік, назад), із чітким поверненням у вихідну позицію.

Battement tendu jeté (батман тандю жете):

- викид ноги на невелику висоту з ударом у повітрі, формування легкості й ритмічності.

Grand battement jeté (гранд батман жете):

- сильний і виразний кидок прямої ноги у повітря (високо), з акцентом на силу й амплітуду.

7. Стрибкова підготовка (25 год.)

Теоретична частина: Термінологія. Поняття про рівновагу, вестибулярний апарат. Техніка безпеки під час тренувального процесу.

Практична частина: стрибки чергуються з різними видами кроку; стрибки вгору з розведенням прямих ніг в сторони; стрибки через перешкоди (гімнастичну лаву, тощо) боком, вперед-назад; багаторазові стрибки через перешкоди.

8. Творча імпровізація (15 год.)

Практична частина: імпровізація на задану музику; контактна імпровізація, вправи на відчуття партнера; складання танцювальних з'єднань та комбінацій для відображення характеру музики.

9. Постановочна робота та репетиційна робота (19 год.)

Практична частина: здійснюється згідно з репертуарним планом.

10. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина: підведення підсумків. Перспектива роботи на наступний рік.

Практична частина. Показ матеріалу, вивченого за рік.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- поглиблену техніку сучасних танцювальних стилів та їх поєднання;
- складні акробатичні та напівакробатичні елементи;
- принцип сценічної майстерності.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- досконало володіти технікою виконання рухів та комбінацій;
- імпровізувати на основі вивчених танцювальних елементів;
- поєднувати різні стилі у власні комбінації;
- поєднувати традиційну та сучасну хореографію.

Вихованці мають набути досвід:

- у виступах на конкурсах та змаганнях різних рівнів;
- у творчій співпраці з колективом.

У вихованців мають сформуватися наступні компетенції:

- здатність до визначення власних навчальних цілей та способів їх досягнення;
- здатність дбайливого ставлення до власного здоров'я та збереження здоров'я інших людей;
- здатність до самостійної організації пізнавальної діяльності;
- здатність до прийняття власних рішень та готовності нести за них відповідальність;
- здатність до улагоджування розбіжностей та вирішення конфліктів;
- здатність до професійного самовизначення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артем'єва Г.П. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2018. №4 (66). С. 32 – 36.

2. Башич Ю. Сучасний танець та місце традиційної танцювальної символіки в українській хореографії. Філософія та політологія в контексті сучасної культури. 2014. № 7. С. 26

3. Бігус О.О. Сучасний танець. Основи теорії і практики. Київ, 2016. 264 с.

4. Бігус О.О., Маншилін О.О., Кондратюк Д.О., Мова Л.В., Журавльова А.В., Герц І.І., Донченко Н.П., Батєєва Н.П.. Основи теорії і практики: навч. посіб. Київ, 2017. 264 с.

5. Білецька В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. №. 2. С. 124 – 126.

6. Давиденко О.В., Семененко В.П., Білецька В.В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. 2011. С. 66 – 70.

7. Дункан А. Танець майбутнього. Моє життя. Київ, 1994. 350 с.
8. Герц І. Мистецтво Марти Грем у контексті становлення сучасного європейського танцю. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2016. № 4. С. 75 – 79.
9. Гуменюк С.В. Вдосконалення спеціальної фізичної і технічної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу в річному макроциклі на етапі попередньої базової підготовки. автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. Харків, 2019. 23 с.
10. Гуменюк С.В. Кизім П.М. Сучасна технологія систем оцінювання та підрахунку результатів змагань з танцювальних видів спорту. сучасні технології підготовки спортсменів у професійних, екстремальних та техніко-естетичних видах спорту: збірник тез і всеукраїнської науково-практичної конференції «проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики. 07 квітня 2022 року. Харків, 2023 С. 107 – 110.
11. Замазій В.І., Гуменюк С.В. Структура брейкінгу як спортивної дисципліни та його контент». Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури (Випуск 7'2021). С.53 – 56.
12. Замазій В.І. Підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів з брейкінгу віком 13-15 років засобами функціонального тренажеру «альфа-гравіті». Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр». Харків, 2022. 63 с
13. Іванченко Ю.М. Планування і організація тренувального процесу в черлідінгу Іванченко Ю.М. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2010. С.94 – 100.
14. Історія хаус-музики та її культурний вплив.
URL: <https://www.iconcollective.edu/the-history-of-house-music> (дата звернення 01.05.2024 року)
15. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця, 2007. 273 с.