

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія музики і хореографії



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

\_\_\_\_\_ 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**МАЙСТЕРНІСТЬ ВИКОНАННЯ ВІРТУОЗНИХ РУХІВ**

для студентів

спеціальності

024 Хореографія

освітньо-професійної програми

Хореографія

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр



Київ-2023

**Розробник:**

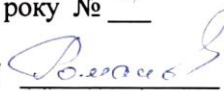
Куса Марія Ярославівна,  
викладач циклової комісії музики і хореографії Фахового коледжу «Універсум»  
Київського університету імені Бориса Грінченка

**Викладач:**

Куса Марія Ярославівна,  
викладач циклової комісії музики і хореографії Фахового коледжу «Універсум»  
Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії  
музики і хореографії


Протокол від «30» серпня 2023 року № 1

Голова циклової комісії музики і хореографії  Тетяна РОМАНОВА

Робочу програму перевірено «   »     2023 р.

Заступник директора

з навчально-методичної роботи  Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора з навчальної роботи  Оксана КАЛАШНИК

Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «   » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «   » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «   » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «   » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	5 /150	
Курс	III - IV	
Семестр	6	7
Кількість змістових модулів з розподілом:	2	2
Обсяг кредитів	3,5	1,5
Обсяг годин, в тому числі:	105	45
Аудиторні	48	20
Модульний контроль	8	4
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	49	21
Форма семестрового контролю		залік

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета:** ознайомлення студентів з основними техніками та особливостями застосування складних технічних прийомів та акробатичних елементів класичного та народно-сценічного танцю в навчальній, репетиційній та постановочній роботі

### **Завдання курсу:**

- оволодіння технікою виконання віртуозних рухів класичного, народно-сценічного танців;
- опанування методики виконання, послідовності вивчення, манери виконання танцювальних рухів віртуозної техніки класичного, народно-сценічного танцю;
- закріплення практичних навичок техніки виконання рухів підвищеної складності та акробатичних елементів класичної народно-сценічної хореографії;
- забезпечення диференційованого особистісного підходу;
- розвиток самостійності, творчої активності студентів;
- розширення загально-педагогічного і загальнокультурного світогляду студентів;
- розвиток творчих здібностей студентів;
- формування у студентів позитивної мотивації до вивчення курсу і майбутньої професійної діяльності.

Дисципліна «Майстерність виконання віртуозних рухів», як вибіркова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами

загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

*«Хореографія» (ОС фаховий молодший бакалавр)*

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
<i>Загальні компетентності</i>		
ЗК 3	Спроможність спілкуватися українською та іноземною мовами як усно, так і письмово.	1 -16
ЗК 7	Готовність цінувати та поважати різноманітність мультикультурності і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами полікультурної толерантності, діалогу і співробітництва.	1 - 16
<i>Фахові компетентності</i>		
ФК 5	Здатність застосовувати на практиці прийоми танцювальної техніки з класичного, народно-сценічного танцю, сучасної хореографії та інших видів хореографічного мистецтва у професійній діяльності.	1 - 16
ФК 7	Здатність планувати, організовувати, координувати, контролювати та оцінювати діяльність і взаємодію суб'єктів хореографічного процесу.	2,6,10 -16
ФК 9	Здатність до розуміння процесу композиційно-цілісного створення художнього образу на основі емоційно-чуттєвого сприйняття музичної форми та базових знань хореографічних засобів втілення.	1 -16
ФК 13	Здатність використовувати обладнання, устаткування, матеріали, технічні засоби та інформаційні технології для реалізації практичних завдань в галузі професійної діяльності.	2 - 16
ФК 14	Спроможність аналізувати та критично оцінювати твори хореографічного мистецтва; чітко формулювати задачі до власної постановочної та виконавської діяльності; володіння науковим тезаурусом.	1 - 16

*Предметні компетентності*

	здатність володіти методикою викладання фахових дисциплін, основними методами педагогіки;	1,10
	здатність демонструвати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, вміти застосовувати їх як виражальний засіб;	2 -16
	здатність ефективно використовувати у практичній діяльності форми, методи, засоби музичного виховання і навчання;	2 - 16
	здійснення теоретичного, історико-стильового, технічно-виконавського аналізу навчального матеріалу;	8,13,15
	здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно-сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проекту;	2,3,4
	здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).	8,13,16
	спроможність до високотехнічного виконання хореографічних номерів.	1 - 16

### 3. Результати навчання за дисципліною

Вивчення навчальної дисципліни передбачає досягнення наступних результатів:

- використовувати знання з історії світового та українського хореографічного мистецтва у взаємозв'язку із сучасною художньою творчістю; (ПРН 2)
- демонструвати професійні уміння з різних видів хореографії, артистизм, виконавську майстерність; (ПРН 3)
- володіти методикою професійно-орієнтованих дисциплін спеціальності в галузі класичного, дуєтно-класичного, народно-сценічного, історико-побутового, сучасного танцю, композиції та постановки танцю; володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом; (ПРН 8)
- демонструвати хореографічні комбінації, етюди, постановки на високому професійно-художньому рівні; (ПРН 9)
- використовувати оптимальні засоби, підвищення особистісного фахового рівня; (ПРН 11)
- здійснювати постановки концертних номерів, володіти технікою виконавської майстерності та втілювати сценічний образ засобами хореографії; (ПРН 13)
- використовувати різні форми творчої роботи (виступи в ансамблі, виконання сольних партій), забезпечувати на високому професійному рівні власну виконавську діяльність; (ПРН 15)
- демонструвати лідерські якості, здатність до розкриття особистісно-творчого потенціалу та самореалізації в професійній діяльності, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності; (ПРН 19)
- знати стадії вивчення віртуозних технік, особливості застосування їх в хореографії;
- володіти методикою репетиційної роботи над віртуозною технікою з танцівниками;

- визначати особливості використання віртуозних технік при створенні художнього образу в хореографічному мистецтві;
- формувати мистецький світогляд вихованців на основі засвоєння системи знань, умінь та навичок з хореографічного мистецтва;
- правильно добирати музичний супровід до занять з вивчення технічно складних хореографічних рухів;
- ефективно використовувати набуті знання та сформовані уміння й навички в практичній діяльності в процесі керівництва дитячим хореографічним колективом;
- володіти знаннями про досвід видатних танцівників, виконавців;
- усвідомлювати соціальну значущість своєї майбутньої професії, мотивація до здійснення професійної діяльності;
- мати потребу в удосконаленні професійної компетентності, педагогічної та виконавської майстерності.



#### 4. Структура навчальної дисципліни

п/п	Тематика змістових модулів	Всього год.	Аудиторні			Самост. робота
			Лекції	Практичні	Модульний контроль	

#### Змістовий модуль № 1. Основи віртуозної техніки народно-сценічного танцю.

1	Основні види та класифікація рухів віртуозної техніки народно-сценічного танцю	6	2	-	-	4
2	Вивчення основ віртуозної техніки народно-сценічного танцю	10	-	6	-	4
3	Музичний супровід при вивченні рухів віртуозної танцювальної техніки у народному танці	4	2	-	-	2
	Модульний контроль	2	-	-	2	-
4	Парна та групова віртуозна техніка, методика роботи над віртуозними рухами в групі	8	-	4	-	4
5	Робота над удосконаленням рухів з віртуозної танцювальної техніки. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів	10	-	6	-	4
	Модульний контроль	2	-	-	2	-
	Разом:	42	4	16	4	18

**Змістовий модуль № 2. Рухи віртуозної техніки в українських народних танцях.**

1	Особливості виконання рухів віртуозної техніки в народних танцях Центральної України	9	-	4	-	5
2	Віртуозна техніка у танцях Полісся, Волині, Гуцульщини, Прикарпаття, Закарпаття	10	-	4	-	6
3	Вивчення ускладнених рухів віртуозної техніки	12	-	6	-	6
	Модульний контроль	2	-	-	2	-
	Разом:	35	-	14	2	17
	Всього:	75	4	30	6	35

**Змістовий модуль № 3. Основи віртуозної техніки класичного танцю.**

1	Основні види та класифікація рухів віртуозної техніки класичного танцю.	4	2	-	-	2
2	Вивчення вправ віртуозної техніки біля опори у екзерсисі класичного танцю.	12	-	6	-	6
3	Робота над удосконаленням рухів віртуозної техніки біля опори. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів.	12	-	6	-	6
	Модульний контроль	2	-	-	2	-
	Разом:	30	2	12	2	14
	Всього:	105	6	42	8	49

**Змістовий модуль № 4. Вивчення методики і техніки виконання віртуозних рухів у класичному танці**

1	Теорія та методика виконання віртуозної танцювальної техніки у класичному танці.	4	2			2
2	Вивчення основ віртуозної техніки на середині зали у екзерсисі класичного танцю.	8	-	4	-	4
3	Робота над удосконаленням рухів віртуозної техніки на середині зали. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів.	10	-	4	-	4
	Модульний контроль	2			2	
4	Методика виконання складних обертів на середині зали та стрибкових рухів віртуозної танцювальної техніки.	12	-	4	-	6
5	Парна та групова віртуозна техніка, методика роботи над віртуозними рухами в групі.	7	-	6	-	5
	Модульний контроль	2	-		2	-
	Разом:	45	2	18	4	21
	Всього:	150	8	60	12	70

## 5. Програма навчальної дисципліни

### **Змістовий модуль 1. Основи віртуозної техніки народно-сценічного танцю.**

#### **Тема 1. Основні види та класифікація рухів віртуозної техніки народно-сценічного танцю.**

Віртуозна техніка в танцях народів світу. Рухи віртуозної техніки на високих стрибках (розніжка, щупак, кільце, пістолет, високий кабріоль і т.д.). Рухи віртуозної техніки на повному присіданні (низова техніка). Колова віртуозна техніка (коза, бочка, бедуїнський та арабський перекидні і т.д.). Рухи віртуозної техніки на обертах (тури, піруети, обертаси і т.д.). Парна та групова віртуозна техніка.

*Основні поняття* :віртуозність, танцювальна техніка, класифікація.

*Рекомендована література:*

*Основна:*6,8

*Додаткова:*8

#### **Тема 2. Вивчення основ віртуозної техніки народно-сценічного танцю.**

Вивчення методики виконання рухів жіночої техніки на середині зали (оберти з ногою на *passé*, оберти на півпальцях по VI п.ніг, обертаси на витягнутій нозі та в півприсяді;), по діагоналі (оберти по VI п. ніг *chaîne*, млинці по VI п. ніг, голубці, сьюїві)

Вивчення методики виконання рухів чоловічої техніки на середині зали (оберти по VI п. ніг ледве відокремлюючи ногу від підлоги *pirouette*, підготовка до одинарних турів (одинарний тур), підготовка до кабріолів (кабріолі), присядка м'ячик з почерговим відкриттям ніг на п'ятку зі сторони у сторону, присядка з виносом ніг у бік), по діагоналі (оберти по VI п. ніг *chaîne*, млинці по VI п. ніг, голубці, м'ячик з просуванням у бік, тинок великий у повороті *soutenu*).

Вивчення методики виконання рухів жіночої техніки на середині зали (оберт по VI п. ніг *pirouette*, та круговим махом руки, оберт по VI п. ніг *pirouette* у поєднанні з туром з піджатими ногами).

Вивчення методики виконання рухів чоловічої техніки на середині зали (підготовка до розніжки (розніжка), підготовка до шуки (шука)), по діагоналі (присядка бокова з виносом ноги у бік у протилежну сторону від напрямку руху).

Вивчення методики виконання рухів жіночої техніки по діагоналі (колесо на дві руки). Вивчення методики виконання рухів чоловічої техніки середині зали (кабріолі на одній руці праворуч та ліворуч, коник з обертотом у повітрі на 360°, чорт без оберту в повітрі та ударом рук по литці ніг).

Вивчення методики виконання рухів жіночої техніки по діагоналі (комбіноване веретено з бігунком, комбінований вихилясник з млинцем).

Вивчення методики виконання рухів чоловічої техніки на середині зали (чорт з обертотом у повітрі на 360° та ударом рук по литці ніг, м'ячик та фляк назад,

підготовка до блоха, підготовка до подвійного оберту в повітрі, подвійний оберт в повітрі).

Вивчення методики виконання рухів жіночої техніки на середині зали (комбіновані сценічні *sissons* в обидві сторони, комбінована мотузочка з сьюїві). Вивчення методики виконання рухів чоловічої техніки по колу (блоха, підготовка до розніжки в повороті, розніжка в повороті, пістолет у повороті, шука в повороті, циркуль).

*Основні поняття:* жіноча техніка, чоловіча техніка.

*Рекомендована література:*

*Основна:* 6,8,9,10,14

*Додаткова:*8,9

### **Тема 3. Музичний супровід при вивченні рухів віртуозної танцювальної техніки.**

Хореографічний темп. Характер руху. Порушення ритмічного порядку, поняття «синкопа». Хореографічна фермата та її використання при виконанні віртуозних рухів народного танцю. Раптова затримка хореографічного па на музичній ферматі для значного збільшення художньо-виражальні можливостей танцювальної лексики. Укрупнений хореографічний ритмічний малюнок. Хореографічна поліфонія. Гучність виконання руху.

*Основні поняття:* музично-ритмічний малюнок, гучність, синкопа, затакт, фермата.

*Рекомендована література:*

*Основна:*6,9

*Додаткова:*7

### **Тема 4. Парна та групова віртуозна техніка, методика роботи над віртуозними рухами в групі.**

Стильові та жанрові особливості танцювальних дуетів. Дуети та особливості композиційних постановок у народно-сценічних танцях. Лексика народних танців різних регіонів України – техніка та манера виконання, трюки. Віртуозна техніка у хореографічних постановках. Танцювальна культура (Особливості виконання танців, техніка і манера виконання). Виконавська техніка у хореографічних постановках. Особливості танцювальної культури з особливими ознаками дуетного танцю, характер їх виконання. (Характеристика танців народів світу, манера та техніка їх виконання). Сценічна практика і танцювальна культура (Особливості виконання групових танців, техніка і манера виконання). Спортивно-акробатичні елементи в хореографії («колеса», «кульбіти», «фор-де-шпрунги», стійки на руках, розтяжки в шпагати). Композиція дуетного танцю. Особливості виконавських стилів. Композиція і постановка танців з акробатичними елементами.

*Основні поняття:* дует, груповий рух, акробатичні елементи, манера виконання.

*Рекомендована література:*

*Основна: 9, 10, 14*

*Додаткова: 8*

**Тема 5. Робота над удосконаленням рухів з віртуозної танцювальної техніки. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів.**

Місце та значення вправ віртуозної техніки на заняттях з народно-сценічного танцю. Професійні фізичні здібності (стрибок, координація, гнучкість) та методика виконання вправ віртуозної техніки. Розвиток м'язового апарату виконавців на основі системи вправ народно-сценічного тренажу, оволодіння характерною манерою виконання вправ відповідно до національності. Необхідність під час роботи по вдосконалення практичних навичок володіння танцювальними рухами віртуозної техніки народної-сценічної хореографії приділити увагу до підготовки кістково-м'язового апарату до виконання рухів підвищеної складності, при яких існує можливість травмування виконавця, проведення розігріву м'язів за допомогою рухів екзерсису біля опори та на середині зали.

*Основні поняття:* фізичні здібності, кістково-м'язовий апарат, рухи підвищеної складності.

*Рекомендована література:*

*Основна: 6, 8, 9*

*Додаткова: 8, 9*

**Змістовий модуль 2. Рухи віртуозної техніки в українських народних танцях.**

**Тема 1. Особливості виконання рухів віртуозної техніки в народних танцях Центральної України.**

Козацький танець, як основа віртуозних рухів в народних танцях Центральної України. Балетмейстер Павло Вірський та його роль в підвищенні видовищності української народно-сценічної хореографії (хореографічні композиції «Гопак», «Повзунець»). Відео перегляд та аналіз танцювальних композицій кращих професійних хореографічних ансамблів України.

*Основні поняття:* козацький танець, видовищність.

*Рекомендована література:*

*Основна: 6, 8,*

*Додаткова: 9*

**Тема 2. Віртуозна техніка у танцях Полісся, Волині, Гуцульщини, Прикарпаття, Закарпаття.**

Особливості хореографічної лексики народних танців Полісся, Волині, Гуцульщини, Прикарпаття, Закарпаття. Використання віртуозної техніки в народно-сценічних танцях Полісся, Волині, Гуцульщини, Прикарпаття,

Закарпаття. («Волинська полька», «Аркан», «Шалантух», «Березнянка» і т.д.).

Методика виконання рухів (повороти з ударами з танцю «Шалантух», дрібушечка з кружлянням, оберт з танцю «На кукурудзяному полі», повороти з дрібушкою, кружляння парами на підскоках).

Методика виконання рухів (перескоки, скоки-перескоки, поліський рух типу перехідного, варіант волинських поворотів на місці на 360° в позицію, повороти на підскоках, волинські повороти в парах, чоловічі волинські перескоки з притупами, стрибок з перескоком).

Методика виконання рухів (повороти з танцю «Горянка», повороти з підстрибуванням по VI поз. з танцю «Горянка», чоловічі перескоки з танцю «Горянка», висока підгорянка в повороті з кружлянням, з танцю «Півторак»).

Методика виконання рухів (закарпатський гайдук кручений з підскоком, стрибки з поворотом корпусу з танцю «Тропотянка», гуцульський повзунець з виведенням ноги навхрест на підлогу).

Методика виконання рухів (гуцульська підсічка з батогом, повзунець чосанка з опорою на одну руку, стрибки з обертанням з танцю «Опришки», гуцульський стрибок із підбивкою сокирою, поворот-«пістолет»).

Відео перегляд та аналіз танцювальних композицій кращих професійних хореографічних ансамблів України.

*Основні поняття* : хореографічна лексика, регіони.

*Рекомендована література:*

*Основна:* 10, 14

*Додаткова:* 8, 9

### **Тема 3. Вивчення ускладнених рухів віртуозної техніки.**

Вивчення методики виконання рухів жіночої техніки на середині зали (обертаси зі стрибком та піджатою опорною ногою, оберт на півпавльцях з почерговим висуванням ніг у бік у півприсяді en dehors et en dedans), по діагоналі (веретено).

Вивчення методики виконання рухів чоловічої техніки на середині (комбіновані оберти по VI п. ніг із одинарним туром у повітрі), по діагоналі (присядка бокова з виносом ноги у бік та перехресним шагом під себе із закінченням на каблук робочої ноги та нахилом корпусу до неї, повзунець з почерговим виносом ніг уперед роблячи кругові рухи у повітрі rond)

Вивчення методики виконання рухів жіночої техніки на середині зали (оберт на п'ятках обох ніг та зі скоком), по діагоналі (бігунець (темповий біг)).

Вивчення методики виконання рухів чоловічої техніки на середині (тинок у глибокому присяді, присядка м'ячик з обертотом на 360° та виходом ноги яка відкривається уперед та на півпалець ноги яка відкривається назад, коник без оберту в повітрі та ударом руки по голені, підготовка до кабріолі на одній руці).

Вивчення методики виконання рухів жіночої техніки на середині зали (комбінований вихилясник з сьюві), по діагоналі (підскок на одній нозі в повороті tour en dedans, комбіновані голубці з бігунцем, виносом ніг уперед

та виляском під ногою, присядка вихилясник почергово з обох ніг повзунець (у повільному та швидкому темпі), бочка, колесо на дві руки та на одну).

Вивчення методики виконання рухів жіночої техніки на середині зали (комбіновані обертаси з тинком).

Вивчення методики виконання рухів чоловічої техніки на середині (підготовка до пістолету у повітрі (пістолет у повітрі), підсічка, підготовка до стрибка через ногу (стрибок через ногу).

Вивчення методики виконання рухів жіночої техніки на середині зали (оберти у повітрі з піджатими ногами (у повільному та швидкому темпі)), по діагоналі (комбіновані голубці в повороті).

Вивчення методики виконання рухів чоловічої техніки на середині (комбінована підсічка з виносом ніг у бік, присядка м'ячик з виходом на каблуки ніг у широку П п. (з обертом і без оберту), по колу (комбінована бочка з колесом).

*Основні поняття:* оберти, стрибки, присядки, вихилясник.

*Рекомендована література:*

*Основна:* 6, 8, 9, 14

*Додаткова:* 8, 9

### **Змістовий модуль 3. Основи віртуозної техніки класичного танцю.**

#### **Тема 1. Основні види та класифікація рухів віртуозної техніки класичного танцю.**

Віртуозна техніка в класичній хореографії. Рухи віртуозної техніки при виконанні екзерсису біля опори (Port de bras, plie, battement tendu/jete, rond de jambe par terre, adajio, grand battement). Рухи віртуозної техніки при вивченні екзерсису на середині зали (plie, battement tendu/jete, rond de jambe par terre, adajio, grand battement, tour lent, pirouette). Рухи віртуозної техніки стрибків. Парна та групова віртуозна техніка.

*Основні поняття:* віртуозність, танцювальна техніка, класифікація

*Рекомендована література*

*Основна:* 1, 2, 5, 11

*Додаткова:* 1, 2, 3

#### **Тема 2. Вивчення вправ віртуозної техніки біля опори у екзерсисі класичного танцю.**

Рухи віртуозної техніки при виконанні екзерсису біля опори:

- plie з виконанням port de bras;
- battement tendu/jete з виконанням піруетів на passe;
- rond de jambe par terre з використанням різних положень корпусу;
- battement frappe & petit battement на releve;
- adajio з виконанням fouetté, піруетів в attitude;
- grand battement з просуванням по опорі.



*Основні поняття:* методика, виконання, віртуозність, epaulement croise, epaulement efface, epaulement ecarte.

*Рекомендована література*

*Основна:* 7,9

*Додаткова:* 1,2,4

### **Тема 3. Робота над удосконаленням рухів віртуозної техніки біля опори. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів.**

Місце та значення вправ віртуозної техніки на заняттях з класичного танцю. Професійні фізичні здібності (координація, гнучкість) та методика виконання вправ віртуозної техніки. Розвиток м'язового апарату виконавців на основі системи вправ класичного екзерсису біля опори, оволодіння характерною манерою виконання вправ відповідно до музичного супроводу. Необхідність під час роботи по вдосконалення практичних навичок володіння танцювальними рухами віртуозної техніки класичної хореографії приділити увагу до підготовки кістково-м'язового апарату до виконання рухів підвищеної складності, при яких існує можливість травмування виконавця, проведення розігріву м'язів за допомогою рухів екзерсису біля опори.

*Основні поняття:* фізичні здібності, кістково-м'язовий апарат, рухи підвищеної складності.

*Рекомендована література*

*Основна:* 7,9,11

*Додаткова:* 3,5,6

## **Змістовий модуль 4. Вивчення методики і техніки виконання віртуозних рухів у класичному танці.**

### **Тема 1. Теорія та методика виконання віртуозної танцювальної техніки у класичному танці.**

Вивчення методики виконання рухів жіночої техніки на середині зали (оберти з ногою на passé, Pirouette a la Seconde) оберти на витягнутій нозі та напівприсяді), підготовка до великих стрибків (jete en tournant, cabriole).

Вивчення методики виконання рухів чоловічої техніки на середині зали (оберти по VI п. ніг ледве відокремлюючи ногу від підлоги pirouette, підготовка до одинарних турів (одинарний тур), підготовка до великих стрибків (jete en tournant, cabriole).

*Основні поняття:* Pirouette, a la Seconde, jete en tournant, cabriole

*Рекомендована література*

*Основна:* 3,4,5,12,13

*Додаткова:* 3,5,6

## **Тема 2. Вивчення основ віртуозної техніки на середині зали у екзерсисі класичного танцю.**

Рухи віртуозної техніки при виконанні екзерсису на середині зали:

- plie з виконанням port de bras, temps lie;
- battement tendu/jete в різні точки зали з виконанням піруетів на passe;
- rond de jambe par terre з використанням різноманітних поз;
- adagio з виконанням піруетів в attitude, a la second;
- grand battement на півпальцях з використанням pas de bouree.

*Основні поняття:* методика, виконання, віртуозність, epaulement croise, epaulement efface, epaulement ecarte

*Рекомендована література*

*Основна:* 4,5,7

*Додаткова:* 6,8

## **Тема 3. Робота над удосконаленням рухів віртуозної техніки на середині зали. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів.**

Місце та значення вправ віртуозної техніки на заняттях з класичного танцю. Професійні фізичні здібності (координація, гнучкість) та методика виконання вправ віртуозної техніки. Розвиток м'язового апарату виконавців на основі системи вправ класичного екзерсису на середині зали, оволодіння характерною манерою виконання вправ відповідно до музичного супроводу. Необхідність під час роботи по вдосконалення практичних навичок володіння танцювальними рухами віртуозної техніки класичної хореографії приділити увагу до підготовки кістково-м'язового апарату до виконання рухів підвищеної складності, при яких існує можливість травмування виконавця, проведення розігріву м'язів за допомогою рухів екзерсису біля опори.

*Основні поняття:* фізичні здібності, кістково-м'язовий апарат, рухи підвищеної складності.

*Рекомендована література*

*Основна:* 1,2,3

*Додаткова:* 5,6

## **Тема 4. Методика виконання складних обертів на середині зали та стрибкових рухів віртуозної танцювальної техніки.**

Місце та значення обертів у класичній хореографії. Методика виконання обертів з IV та V позицій на passe (en dehors, en dedans). Методика виконання обертів з IV та V позицій в позі attitude (en dehors, en dedans). Методика виконання обертів в позі arabesque та a la second. Методика виконання обертів fouetté. Місце та значення стрибків у класичній хореографії. Методика виконання стрибків підвищеної складності (entrechat, soubresaut, sissonne ouvert en tournant, sissonne fouetté, grand jete and grand jete en tournant). Необхідність під час роботи по вдосконалення практичних навичок володіння танцювальними рухами віртуозної техніки класичної хореографії приділити увагу до підготовки кістково-м'язового апарату до виконання рухів підвищеної складності, при яких існує можливість травмування

виконавця, проведення розігріву м'язів за допомогою рухів екзерсису біля опори.

*Основні поняття:* апломб, методика, виконання, en dehors, en dedans, en tournant.

*Рекомендована література:*

*Основна:*4,5

*Додаткова:*1.2.3.4

## **Тема 5. Парна та групова віртуозна техніка, методика роботи над віртуозними рухами в групі.**

Стильові та жанрові особливості танцювальних дуетів. Дуети та особливості композиційних постановок у класичному танці. Лексика балетів різного жанру – техніка та манера виконання, трюки. Віртуозна техніка у хореографічних постановках. Виконавська техніка у хореографічних постановках. Особливості танцювальної культури з особливими ознаками дуетного танцю, характер їх виконання. (Характеристика танців народів світу, манера та техніка їх виконання). Сценічна практика і танцювальна культура (Особливості виконання групових танців, техніка і манера виконання). Композиція дуетного танцю. Композиція і постановка танців з акробатичними елементами.

*Основні поняття:* дует, груповий рух, акробатичні елементи, манера виконання.

*Рекомендована література*

*Основна:*1.2,4,5

*Додаткова:*2,4,6

### Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основні види та класифікація рухів віртуозної техніки народно-сценічного танцю.	2
2	Музичний супровід при вивченні рухів віртуозної танцювальної техніки у народному танці	2
3	Основні види та класифікація рухів віртуозної техніки класичного танцю	2
4	Теорія та методика виконання віртуозної танцювальної техніки у класичному танці.	2
	<b>Разом</b>	<b>8</b>

## Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вивчення основ віртуозної техніки народно-сценічного танцю	6
2	Парна та групова віртуозна техніка, методика роботи над віртуозними рухами в групі	4
3	Робота над удосконаленням рухів з віртуозної танцювальної техніки. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів	6
4	Особливості виконання рухів віртуозної техніки в народних танцях Центральної України	4
5	Віртуозна техніка у танцях Полісся, Волині, Гуцульщини, Прикарпаття, Закарпаття	4
6	Вивчення ускладнених рухів віртуозної техніки	6
7	Вивчення вправ віртуозної техніки біля опори у екзерсисі класичного танцю	6
8	Робота над удосконаленням рухів віртуозної техніки біля опори. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів.	6
9	Вивчення основ віртуозної техніки на середині зали у екзерсисі класичного танцю.	4
10	Робота над удосконаленням рухів віртуозної техніки на середині зали. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів.	4
11	Методика виконання складних обертів на середині зали та стрибкових рухів віртуозної танцювальної техніки.	4
12	Парна та групова віртуозна техніка, методика роботи над віртуозними рухами в групі.	6
<b>Разом</b>		<b>60</b>

## 6.Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

№ п/п	Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
			Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
1.	Відвідування лекційних занять	1	2	2	-	-	1	1	1	1
2.	Відвідування практичних занять	1	8	8	7	7	6	6	9	9
3.	Робота на практичних заняттях	10	8	80	7	70	6	60	9	90
4.	Виконання самостійної роботи	5	5	25	3	15	3	15	5	25
5.	Виконання модульної роботи	25	2	50	1	25	1	25	2	50
	Разом		-	165	-	117	-	107	-	175
	Максимальна кількість балів: VI семестр: 165+117+107 =389 VII семестр: 175									
	Розрахунок коефіцієнта: 389+175=564      564/ 100 = 5,64									

## 6.2. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

### Шкала відповідності оцінок за практичні заняття

Бали	Значення оцінки (характеристика відповіді)
10	Студент технічно правильно виконує технічно складні вправи екзерсису народно-сценічного та класичного танцю: виворотно, з натягнутими стопами й колінами, піднімає ноги на рівень 90° і вище. Демонструє правильну постановку корпусу, ніг, рук, голови. Точно координує рухи, регулює їх по швидкості, силі, амплітуді. Розвиває пластичність виконання та яскраво розкриває емоційний характер комбінацій. Вільно володіє термінологією народного танцю.
9	Студент на високому художньому рівні демонструє техніку народного та класичного танцю. Методично вірно виконує рухи народного екзерсису у відповідних характерах (плавно, різко, сильно, уривчасто і т.п.) та метроритмічних розкладках. Виконує танцювальні комбінації технічно, музично та емоційно виразно.
8	Презентований студентом рівень виконавських умінь та навичок характеризується як високий. Він чітко й точно демонструє окремі рухи та комбінації під рахунок і під музичний супровід. Демонструє гарний апломб в позах класичного та народного танцю та динаміці окремих рухів. Аккуратно використовує елементи художнього забарвлення рухів у виконавській практиці. Швидко координує елементи народно-сценічного та класичного екзерсису.
7	Студент демонструє достатній рівень сформованості вмінь і навичок у відтворенні комбінацій народно-сценічного та класичного екзерсису. Достатньо володіє загальною хореографічною термінологією, але допускає незначні помилки у виконання окремих вправ екзерсису.
6	Студент засвідчує належний рівень хореографічної підготовки, точність виконання вправ екзерсису народно-сценічного та класичного танцю, але допускає незначні помилки у виконання окремих елементів, не в повній мірі демонструє чіткість рухів.
5	Студент демонструє вміння виконувати комбінації народно-сценічного екзерсису, досить повно розкриває характер виконання рухів класичного танцю на середині зали, при цьому не припускає суттєвих помилок, але йому бракує володіння танцювальною технікою.
4	Студент володіє навичками та вміннями виконання рухів народно-сценічного та класичного екзерсису, але недостатня хореографічна підготовка заважає правильному виконанню деяких вправ. Допускає суттєві помилки у термінології народно-сценічного та класичного танцю.
2-3	Виконання танцювальних комбінацій на низькому рівні. Допущені помилки при виконанні комбінацій, що не відтворюють поставлені завдання.
1	Студент не знає програмного матеріалу.

### **6.3.Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання**

#### **Змістовий модуль № 1. Основи віртуозної техніки народно-сценічного танцю.**

##### **Тема 1. Основні види та класифікація рухів віртуозної техніки народно-сценічного танцю (4 год)**

Визначити основні види та класифікацію рухів віртуозної техніки народно-сценічного танцю на прикладі різних національностей (за вибором студента).

##### **Тема 2. Вивчення основ віртуозної техніки народно-сценічного танцю (4 год)**

- 1.Створити танцювальну комбінацію з використанням рухів жіночої техніки на середині зали (оберти з ногою на passé, оберти на півпальцях по VI п.ніг, обертаси на витягнутій нозі та в півприсяді;), по діагоналі (оберти по VI п. ніг chaine, млинці по VI п. ніг, голубці, сюїві).
- 2.Створити танцювальну комбінацію з використанням рухів чоловічої техніки на середині зали (оберти по VI п. ніг ледве відокремлюючи ногу від підлоги rigouette, підготовка до одинарних турів (одинарний тур).

##### **Тема 3. Музичний супровід при вивченні рухів віртуозної танцювальної техніки у народному танці (2 год)**

- 1.Підібрати музичний супровід до виконання рухів народного танцю з синкопою.
2. Підібрати музичний супровід до виконання рухів народного танцю з затримкою хореографічного па на музичній ферматі.

##### **Тема 4. Парна та групова віртуозна техніка, методика роботи над віртуозними рухами в групі (4 год)**

- 1.Створити танцювальну комбінацію народного танцю (дует) з використанням рухів парної віртуозної техніки.
2. Створити танцювальну комбінацію народного танцю з використанням рухів групової віртуозної техніки.

##### **Тема 5. Робота над удосконаленням рухів з віртуозної танцювальної техніки. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів (4 год)**

- 1.Створити розігрів м'язів за допомогою рухів екзерсису біля опори для виконання рухів віртуозної техніки.
2. Створити розігрів м'язів на середині зали для розвитку професійних фізичних здібностей (стрибок, координація, гнучкість).



## **Змістовий модуль № 2. Рухи віртуозної техніки в українських народних танцях.**

### **Тема 6. Особливості виконання рухів віртуозної техніки в народних танцях Центральної України (5 год)**

1. Створити танцювальну комбінацію з використанням руху жіночої техніки по діагоналі (комбіноване chaîne).
2. Створити танцювальну комбінацію з використанням руху чоловічої техніки по діагоналі (закладка на одну ногу з просуванням уперед та ударом руки о підйом робочої ноги).

### **Тема 7. Віртуозна техніка у танцях Полісся, Волині, Гуцульщини, Прикарпаття, Закарпаття (6 год)**

1. Продемонструвати виконання танцювальної комбінації з використанням рухів віртуозної техніки танцю «Волинська полька».
2. Продемонструвати виконання танцювальної комбінації з використанням рухів віртуозної техніки танцю «Горянка».

### **Тема 8. Вивчення ускладнених рухів віртуозної техніки (6 год)**

Відео перегляд та аналіз танцювальних композицій з виконанням віртуозних рухів кращих професійних хореографічних ансамблів України. (за вибором студента).

## **Змістовий модуль № 3. Основи віртуозної техніки класичного танцю.**

### **Тема 1. Основні види та класифікація рухів віртуозної техніки класичного танцю. (2 год)**

Відео перегляд та аналіз танцювальних композицій з виконанням віртуозних рухів балетних вистав (за вибором студента).

### **Тема 2. Вивчення вправ віртуозної техніки біля опори у екзерсисі класичного танцю. (6 год)**

1. Створити танцювальну комбінацію з використанням рухів жіночої техніки на середині зали.
2. Створити танцювальну комбінацію з використанням рухів чоловічої техніки на середині зали.

### **Тема 4. Робота над удосконаленням рухів віртуозної техніки біля опори. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів. (6 год)**

1. Створити комбінацію екзерсису класичного танцю біля опори з використанням рухів віртуозної техніки. (Plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre)

2. Створити комбінацію екзерсису класичного танцю біля опори з використанням рухів віртуозної техніки (battement fondu, battement frappe & petit battement, adajio, grand battement).

#### **Змістовий модуль № 4. Вивчення методики і техніки виконання віртуозних рухів у класичному танці**

##### **Тема 5. Теорія та методика виконання віртуозної танцювальної техніки у класичному танці. (2 год)**

Створити розігрів м'язів за допомогою рухів екзерсису біля опори для виконання рухів віртуозної техніки.

##### **Тема 6. Вивчення основ віртуозної техніки на середині зали у екзерсисі класичного танцю. (4 год)**

1. Створити комбінацію екзерсису класичного танцю на середині зали з використанням рухів віртуозної техніки. (Plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre).

2. Створити комбінацію екзерсису класичного танцю на середині зали з використанням рухів віртуозної техніки (battement fondu, battement frappe & petit battement, adajio, grand battement).

##### **Тема 8. Робота над удосконаленням рухів віртуозної техніки на середині зали. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів. (4 год)**

1. Створити танцювальну комбінацію з використанням обертів віртуозної техніки класичного танцю.

2. Створити танцювальну комбінацію з використанням стрибків віртуозної техніки класичного танцю.

##### **Тема 7. Методика виконання складних обертів на середині зали та стрибкових рухів віртуозної танцювальної техніки. (6 год)**

Створити розігрів на середині зали для розвитку професійних фізичних здібностей (стрибок, координація, гнучкість).

##### **Тема 9. Парна та групова віртуозна техніка, методика роботи над віртуозними рухами в групі. (5 год)**

1. Створити танцювальну комбінацію pas de deux з використанням рухів віртуозної техніки класичного танцю.

2. Створити групову танцювальну комбінацію з використанням віртуозної техніки класичного танцю.

#### **6.4. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання Критерії і норми оцінювання модульної (контрольної) роботи**

<b>Максимальна кількість балів - 25</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
20 - 25	Завдання виконані якісно (90% - 100% виконання усіх розділів модульної (контрольної) роботи).
15 - 19	Завдання виконані якісно з достатньо високим рівнем правильних відповідей (89% - 75% виконання усіх розділів модульної (контрольної) роботи).
10 - 14	Завдання виконані якісно з середнім показником правильних відповідей (74% - 50% виконання всіх розділів модульної (контрольної) роботи).
1 - 9	Завдання не виконано (виконання 49% усіх розділів модульної (контрольної) роботи).

Модульний контроль проводиться в письмовій формі: виконання завдань модульної контрольної роботи.

#### **6.5. Форма семестрового контролю**

Залік. Виставляється за результатами набраних балів.

### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90 – 100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

## 7. Навчально-методична карта дисципліни «Майстерність виконання віртуозних рухів» III курс

Разом за курс: 150 год., з них: лекційні – 8 год., практичні – 60 год., самостійна робота – 70 год., підсумковий контроль – 12 год.

V СЕМЕСТР :

Разом: 105 год., з них: лекційні – 6 год., практичні – 42 год., самостійна робота – 49 год., підсумковий контроль – 8 год.

Модулі	Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3		
Назва модуля	<b>Основи віртуозної техніки народно-сценічного танцю</b>					<b>Рухи віртуозної техніки в українських народних танцях</b>			<b>Основи віртуозної техніки класичного танцю</b>		
Види занять	лекція (2 год)	практ. (6 год)	лекція (2 год)	практ. (4 год)	практ. (6 год)	практ. (4 год)	практ. (4 год)	практ. (6 год)	лекція (2 год)	практ. (6 год)	практ. (6 год)
Теми занять	Основні види та класифікація рухів віртуозної техніки народно-сценічного танцю	Вивчення основ віртуозної техніки народно-сценічного танцю	Музичний супровід при вивченні рухів віртуозної танцювальної техніки у народному танці	Парна та групова віртуозна техніка, методика роботи над віртуозними рухами в групі	Робота над удосконаленням рухів з віртуозної танцювальної техніки. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів	Особливості виконання рухів віртуозної техніки в народних танцях Центральної України	Віртуозна техніка у танцях Полісся, Волині, Гудульщини, Прикарпаття, Закарпаття	Вивчення ускладнених рухів віртуозної техніки	Основні види та класифікація рухів віртуозної техніки класичного танцю.	Вивчення вправ віртуозної техніки біля опори у екзерсисі класичного танцю.	Робота над удосконаленням рухів віртуозної техніки біля опори. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів.
Самостійна робота	Карта самостійної роботи студента										
Види поточного контролю			МКР 1 (2 год)		МКР 2 (2 год)			МКР 3 (2 год)			МКР 4 (2 год)

VI СЕМЕСТР

Разом: 45 год., з них: лекційні – 2 год., практичні – 18 год., самостійна робота – 21 год., підсумковий контроль – 4 год.

Модулі	Змістовий модуль 4				
Назва модуля	<b>Рухи віртуозної техніки в українських народних танцях.</b>				
Види занять	лекція(2 год)	практ.(4 год)	практ. (4 год)	практ. (4 год)	практ.(6 год)
Теми занять	Теорія та методика виконання віртуозної танцювальної техніки у класичному танці.	Вивчення основ віртуозної техніки на середині зали у екзерсисі класичного танцю.	Робота над удосконаленням рухів віртуозної техніки на середині зали. Методи запобігання травмування при виконанні віртуозних рухів.	Методика виконання складних обертів на середині зали та стрибкових рухів віртуозної танцювальної техніки.	Парна та групова віртуозна техніка, методика роботи над віртуозними рухами в групі.
Самостійна робота	Карта самостійної роботи студента				
Види поточного контролю			МКР 5 (2 год)		МКР 6 (2 год)
Підсумковий контроль	<b>Залік</b>				

## 8. Рекомендовані джерела

### Базова:

1. Безпаленко Ю. Виникнення та розвиток феномену класичної балетної школи в її історичному екскурсі (на прикладі Франції та Італії) / Ю. Безпаленко // Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка: зб. наук. Праць. – Старобільськ : ЛНУ ім. Т.Шевченка, 2018
2. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід учнів В. А Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю. Не природна виворотність / Ю.Безпаленко, Г. Горбачук // Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський збірник праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка. – Дрогобич, 2019.
3. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю: підручник, Київ: Мистецтво, 2017.
4. Васірук С.О. Класичний танець: навч.- метод. посібник, Івано-Франківськ, 2019.
5. Дужич-Ніколайчук В.І. Методика вивчення віртуозних технік в народно-сценічній хореографії: методичні рекомендації до самостійної роботи / Віктор Іванович Дужич-Ніколайчук – Луцьк : Надстир'я, 2018
6. Рехвіашвілі А.Ю. Мистецтво балетмейстера: навчальний посібник / Рехвіашвілі А.Ю. – Київ : КНУКіМ, 2019
7. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручн. - 2-е вид. - Київ : Альтерпрес, 2017
8. Цветкова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручник / 4-е вид. // Лариса Юріївна Цветкова. – К. : Альтерпрес, 2019
9. Шалапа С.В., Корисько Н.М. Методика роботи з хореографічним колективом: підручник для студентів спеціальності 6.020202 «Хореографія» спеціалізацій «Народна хореографія», «Сучасна хореографія», «Бальна хореографія». - К.: НАКККіМ, 2019

### Додаткова:

1. Зихлінська Л. Р. Друга сходинка. Практичний посібник з методики викладання класичного танцю. – Київ» Вид-во Ліра-К, 2017
2. Зихлінська Л.Р., Мей В. Перші кроки. Приклади уроків для молодих педагогів професійних хореографічних училищ: Практичний посібник з методики викладання класичного танцю в мл. класах(1 рік навчання). – К.: ЛОГОС, 2018
3. Лігус О.М. Музика в хореографії : навч.посіб. /О.М. Лігус. – К. : Київ.ун-т ім. Б.Грінченка, 2021

4. Молчанова Т.О. Мала енциклопедія піаніста-концертмейстера, артиста камерного ансамблю. Львів : СПОЛОМ, 2018
5. Чепалов О. І. Хореологія : навчальне видання/О.І. Чепалов.— Київ: Ліра-К, 2022

### **9. Додаткові ресурси:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=uAmyr584i2o>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=wB2mGdSXu5I>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=sEvDJ-4lehQ>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=xxGI4k2vlas>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=aSMiYXVSXws>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=Y5xUZesj-08>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=Qlm7pyV0cgM>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=KQR13gkKv6U>
9. [https://www.youtube.com/watch?v=t\\_Zgl7c-4hU](https://www.youtube.com/watch?v=t_Zgl7c-4hU)
10. <https://www.youtube.com/watch?v=cXqmfK37BFY>
11. <https://www.youtube.com/watch?v=M0RS1pjmD74>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=p9hgUCOVAkg>
13. [https://www.youtube.com/watch?v=5\\_d9bqZh1EA](https://www.youtube.com/watch?v=5_d9bqZh1EA)
14. <https://www.youtube.com/watch?v=SuxUemzg3Ow>
15. <https://www.youtube.com/watch?v=BfHZOrWazEU>
16. <https://www.youtube.com/watch?v=iSKmZZRnQDU>



