НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ КЕРІВНИХ КАДРІВ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни	**ПРАКТИКУМ З ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ**
Освітньо-професійна програма	**Хореографія**
Рівень вищ. освіти	Перший (бакалаврський)
зі спеціальності	В6 «Перформативні мистецтва» Спеціалізація В6.03 «Хореографічне мистецтво»
Статус дисципліни	*Обов'язкова*
Мова викладання	Українська
Кількість ЄКТС	3 кредити ЄКТС
Навчальний рік	*2025–2026*
Структура дисципліни *форма семестрового контролю* *(графік вивчення)*	*денна форма:* контактні години – практичні – 30 год.; модульний контроль – 6 год., для самостійної роботи здобувачів визначено 54 год; *заочна форма:* контактні години – практичні – 8 год; модульний контроль – 2 год, для самостійної роботи здобувачів визначено 80 год; *Формою підсумкового контролю є* залік.

Компетентності, яких набуває здобувач при вивченні дисципліни відповідно до освітньої програми:	**Інтегральна компетентність:** здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в хореографії, мистецькій освіті, виконавській діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів хореографічного мистецтва і характеризується комплексністю та невизначеністю умов. **Загальні компетентності (ЗК):** **ЗК05.** Навички здійснення безпечної діяльності. **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):** **СК04.** Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної). **СК05.** Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти. **СК11.** Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу. **СК13.** Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу. **СК14.** Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб. **СК15.** Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно-сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проєкту.
Програмні результати навчання	**ПРН5**. Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

	ПРН9. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно- категоріальним апаратом. **ПРН10**. Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності. **ПРН16**. Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентськобалетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності. **ПРН18**. Знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості. **ПРН19**. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу. **ПРН20**. Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у фестивалях і конкурсах.
Анотація. *Зміст дисципліни*	Навчальна дисципліна «**Практикум з партерного тоннажу»** передбачена ОП «Хореографія» зі спеціальності В6 Перформативні мистецтва першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Відповідно до навчального плану навчальна дисципліна є обов'язковою і вивчається здобувачами вищої освіти на 1 курсі у першому семестрі. Дисципліна є важливою, оскільки доповнює професійний цикл основних хореографічних дисциплін і є необхідною складовою загального процесу підготовки фахівців у сфері хореографічного мистецтва. У процесі вивчення дисципліни увага акцентується на оволодінні основних методик, запозичених із різних систем: фізичного виховання, розвитку фізичних даних артистів балету, методів фізичної терапії – гімнастики йоги, гімнастики Джозефа Пілатеса. Теоретичні та методико-практичні основи партерного тренажу дають змогу майбутнім фахівцям сформувати необхідні знання, професійні вміння та навички як для виконавської, так і для викладацької діяльності. Теоретичний курс охоплює такі питання: методика побудови заняття, принципи музичного оформлення, методика створення комбінацій партерного екзерсису. Практичний курс спрямований на

комплексний розвиток функціональних фізичних якостей, необхідних для успішного опанування різних танцювальних технік; засвоєння правильної моделі дихання; покращення фізичної організації тіла; розвиток м'язової сили та координації рухів; підготовку опорно-рухового апарату до навчального та репетиційного процесу; удосконалення техніки танцю, підвищення рівня виконавської майстерності, вивчення основ техніки безпеки та зниження ризику травматизму.

Самостійна робота передбачає позааудиторну роботу здобувачів з літературними джерелами, відеоматеріалами; конспектування теоретичного матеріалу з метою систематичного накопичення та поглиблення знань; розвиток навичок самовдосконалення й творчого використовування здобутих знань у практичній роботі.

Навчальна дисципліна «Практикум з партерного тренажу» має міждисциплінарні зв'язки з такими обов'язковими дисциплінами: «Методика виконання класичного танцю», «Методика викладання народно-сценічного танцю», «Методика викладання українського народно-сценічного танцю», «Мистецтво балетмейстера», «Методика виконання сучасного танцю», «Практикум з історико-побутового танцю», «Практикум з бальної хореографії», «Зразки хореографії ««Методика роботи з хореографічним колективом».

МОДУЛЬ 1
ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИКО-ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ

Тема 1.1. Загальна характеристика навчальної дисципліни. Техніка безпеки.

Тема 1.2. Початкове вивчення основ партерного екзерсису.

Тема 1.3. Партерний екзерсис як комплекс вправ.

Модульний контроль за темами 1.1., 1.2., 1.3.

МОДУЛЬ 2

МЕТОДИКА ТА СТРУКТУРА ПАРТЕРНОГО КЛАСУ

Тема 2.1. Методика викладання партерного екзерсису на основі рухів класичного танцю.

Тема 2.2. Методика побудови заняття партерного тренажу. Особливості музичного супроводу.

Тема 2.3. Методика виконання комбінаційних вправ партерного екзерсису.

Модульний контроль за темами 2.1, 2.2., 2.3.

МОДУЛЬ 3

РОЗШИРЕННЯ ЗАСОБІВ ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ ТА РОЗРОБКА ВЛАСНОЇ СИСТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ВПРАВ

Тема 3.1. Стретчинг як ефективний метод покращення фізичних якостей класичного танцю.

Тема 3.2. Методика виконання комплексу вправ з предметами.

Тема 3.3. Практикум складання власного комплексу вправ партерного тренажу різного спрямування.

Модульний контроль за темами 3.1., 3.2., 3.3.

Система оцінювання

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ

І семестр

№ з/п	Назви виду роботи, способи набуття знань	Бали за 1 заняття	Бали за всі заняття (максимальні)		
			1 модуль	2 модуль	3 модуль
1	Практичні заняття	4	5×4=20	5×4=20	5×4=20
2	Модульний контроль	4	1×4=4	1×4=4	1×4=4
	Усього за модуль		**24**	**24**	**24**
	Залік	**28**			
	Разом за VII семестр	**24+24+24+28=100 балів**			

ВИМОГИ ДО ПРАКТИЧНОЇ ЧАСТИНИ

1. Опанування методики виконання рухів і лексики партерного тренажу.

	2. Набуття вмінь і навичок у практичному виконанні елементів і рухів партерного класу. 3. Оволодіння технікою, точністю та чистотою виконання. 4. Опанування методикою побудови практичних вправ. 5. Оволодіння музикальністю та здатністю відчувати ритм, темп і динаміку рухів. 6. Систематизація знань у практичній складовій дисципліни «Практикум з партерного тренажу». **Критерії оцінювання практичних занять** • Методика виконання рухів та використання лексики партерного тренажу – 1 бал. • Технічна точність і якість виконання – 1 бал. • Логічність і послідовність викладу практичного матеріалу – 1 бал. • Координація, музикальність і контроль рухів – 1 бал.
Академічна доброчесність	Всі учасники освітнього процесу дотримуються політики доброчесності і сприяють функціонуванню ефективної системи запобігання та виявлення академічного плагіату. https://nakkkim.edu.ua/images/Instytuty/Akademiia/publ_m/Codex_akadem_dobrochesnosti.pdf
Рекомендовані джерела:	***Основна література*** 1. Батаєва Н. П. Біомеханіка в хореографії : навч.-метод. посібник. Харків, 2015.156 с. 2. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с. 3. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студентів вищих пед. закладів. Київ : вид-во НПУ ім. М. А. Драгоманова, 2015. 48 с.

4. Захарчук Н. Словник основних термінів з методики вивчення класичного танцю. Луцьк : Вежа – Друк, 2018. 56 с.

5. Кашуба В. О., Попадюха Ю. А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень : монографія. Київ : Центр навч. літ., 2018. 768 с.

6. Кравченко І. А. Основи музичного аналізу в роботі хореографа. Херсон : Вид-во ХДУ, 2009. 40 с.

7. Методика роботи з хореографічним колективом. Основи курсу : навч.-метод. посібник / В. Волчукова [та ін.]. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2013. 47 с.

8. Пилипенко А. Конкретизація педагогічних принципів у фаховій підготовці майбутніх учителів хореографії. Актуальні питання мистецької освіти та виховання. 2013. № 1 (1). С. 63–73.

9. Ростовський О. Педагогіка музичного сприймання : навч.-метод. посіб. Київ : ІЗМН, 1997. 234 с.

10.Теорія і практика викладання фахових дисциплін: зб. наук.-метод. праць кафедри народної хореографії КНУКіМ. Київ: ТОВ. «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2014. 216 с.

11. Тодорова В. Концепція хореографічної підготовки у спорті. Фізична активність, здоров’я і спорт. 2017. № 2 (28). С. 43–50.

12. Фізичне виховання. Стретчинг : практикум / уклад.: В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, Л. В. Ясько. Київ : НАУ, 2015. 44 с.

13. Хе Сюефей. Методика вдосконалення музичної підготовки майбутніх учителів хореографії. Естетика й етика педагогічної дії: зб. наук. праць. 2017. № 15. С. 132–140.

14. Цвєткова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : підручник. 4-е вид. Київ : Альтерпрес, 2011. 324 с. : іл.

15. Romita A., Wanich-Romita N. Functional Awareness: Anatomy in Action for Dancers: 2nd ed. Oxford : Oxford University Press, 2023. 256 p.

16. Haas J. G. Dance Anatomy: 3rd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2024. 296 p.
17. Clippinger K. Dance Anatomy and Kinesiology : 3rd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2023. 440 p.
18. Nelson A. G., Kokkonen J. Stretching Anatomy: 3rd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2020. 264 p.

Допоміжна література

19. Акімова С. В. Тренаж і партерний тренаж : метод. рек. для студ. вищ. навч. закл. (напрям підготовки «Хореографія»). Львів : ЛДУФК, 2015. 22 с.
20. Вільчковський Е. С. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей: навч.-метод. посібник / Денисенко Н. Ф., Шевченко Ю. М. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.
21. Захарчук Н. Спецкурс «Партерний тренаж» : метод. реком. для студ. спеціальності «Хореографія». Луцьк : Вежа – Друк, 2017, 21 с.
22. Тіло людини : енциклопедія авт. тексту Б. Макміллан ; пер. з англ. Київ : Махаон - Україна, 2010. 304 с.
23. Тренаж: методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів освітнього рівня «Бакалавр» спеціальності 024 «Хореографія» / розроб.: Л. Р. Петренко, Д. В. Карпенко. Київ : НАКККіМ, 2019. 24 с.
24. Шумілова В. В. Місце класичного танцю в системі хореографічної освіти. Особливості роботи хореографа в сучасному соціокультурному просторі : зб. матеріалов І Всеукр. наук.-творч. конф. 20 трав. 2013 р. Київ : НАКККіМ, 2013. С. 63–65.
25. Шумілова В. В. Методика виконання класичного танцю : метод. рек. до практ. занять для студентів освітнього рівня «Бакалавр» спеціальності 024 «Хореографія». Київ : НАКККіМ, 2019. 44 с.

	26. Korobka T. The influence of Pilates classes on the development of coordination and flexibility in future professional dancers. Futurity Education. 2024. Vol. 4, No. 2. P. 279–289. https://doi:10.57125/FED.2024.06.25.15 27. Ngo J. K., Lu J., Cloak R., Wong D. P., Devonport T., Wyon M. A. Strength and conditioning in dance: A systematic review and meta-analysis. European Journal of Sport Science. 2024. Vol. 24, No. 6. P. 637–652. https://doi:10.1002/ejsc.12111 28. Yang Y., Deng N., Yang X. A meta-analysis of the effects of strength training on physical fitness in dancers. Frontiers in Physiology. 2025. Vol. 16. Article 1511833. https://DOI:10.3389/fphys.2025.1511833 ***Інформаційні ресурси в Інтернеті*** 29. Ballet Exam 2- nd Grade of Ukrainian Ballet Academy 21.12.1997–Class of Volodko URL:https://youtu.be/siOCLwkwQMw?si=dsRLTrH54KWhEExp 30. Floor Barre of Boris Kniaseff URL: https://youtu.be/R_pmU4SXUTo?si=hdKulJdQ6gCG6ZP
Матеріально-технічне, лабораторне, програмне забезпечення дисципліни	Проведення практичних занять з дисципліни «Практикум з партерного тренажу» забезпечується відповідною матеріально-технічною базою. Заняття проводяться у спеціалізованих балетних залах, обладнаних балетними станками та дзеркалами, в аудиторіях – 117, 107, корп. № 7; ауд. 101, корп. № 15 НАКККіМ. До технічного забезпечення належать фортепіано, мультимедійне та аудіовізуальне обладнання.
Гарант ОПП	Наталія Михайлівна КОРИСЬКО, доцент, заслужений працівник культури України
Розробник РП навчальної дисципліни	Шумілова Вікторія Віталіївна, доцент, заслужена артистка України, доцент кафедри хореографії

Кафедра	Кафедра хореографії (корпус № 7, ауд. 103).Телефон кафедри:(044) 280-45-57 Сторінка кафедри на сайті Академії: https://nakkkim.edu.ua/instituti/institut-suchasnogo-mistetstva/kafedra-khoreografiji E-mail кафедри: horeograph@nakkkim.edu.ua
Науково-педагогічний працівник	Викладач: Шумілова Вікторія Віталіївна. Посада: доцент кафедри хореографії. Почесне звання: Заслужена артистка України. Вчене звання: доцент. E-mail: vshumilova@dakkkim.edu.ua