



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ КЕРІВНИХ КАДРІВ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни	<b>ТРЕНАЖ</b>
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	українська
Кількість ЄКТС	4
Навчальний рік	2025-2026
Структура дисципліни форма семестрового контролю (графік вивчення)	<p><u>денна форма</u>: контактні години – практичні – 56 год; модульний контроль – 8 год, для самостійної роботи здобувачів визначено 56 год;</p> <p><u>заочна форма</u>: контактні години – практичні – 14 год; модульний контроль – 2 год, для самостійної роботи здобувачів визначено <u>104</u> год;</p> <p><u>Семестровий контроль</u> – залік (4 семестр)</p>
Компетентності, яких набуває здобувач при вивченні дисципліни:	<p><b><u>Інтегральна компетентність (ІК):</u></b> 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.</p> <p><b><u>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):</u></b></p> <p><b>СК03.</b> Здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах.</p>

	<p><b>СК04.</b> Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).</p> <p><b>СК05.</b> Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти.</p> <p><b>СК08.</b> Здатність сприймати новітні концепції, усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з врахуванням вітчизняної та світової культурної спадщини.</p> <p><b>СК09.</b> Здатність збирати, обробляти, аналізувати, синтезувати та інтерпретувати художню інформацію з метою створення хореографічної композиції.</p> <p><b>СК14.</b> Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.</p> <p><b>СК15.</b> Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно-сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проекту.</p>
<p><i>Очікувані результати навчання</i></p>	<p><b>ПРН08.</b> Розуміти хореографію як мистецький феномен, розрізняти основні тенденції її розвитку, класифікувати види, напрями, стилі хореографії.</p> <p><b>ПРН09.</b> Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.</p> <p><b>ПРН10.</b> Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності.</p> <p><b>ПРН13.</b> Розуміти і вміти застосовувати на практиці сучасні стратегії збереження та примноження культурної спадщини у сфері хореографічного мистецтва.</p> <p><b>ПРН14.</b> Володіти принципами створення хореографічного твору, реалізуючи практичне втілення творчого задуму відповідно до особистісних якостей автора.</p> <p><b>ПРН19.</b> Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.</p> <p><b>ПРН20.</b> Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у фестивалях і конкурсах.</p>
<p><i>Анотація. Зміст дисципліни</i></p>	<p><b>Анотація:</b> Навчальна дисципліна «Тренаж» є складовою частиною підготовки фахівців за першим (бакалаврським) рівнем відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-професійною програмою підготовки спеціалістів вищезазначеного фахового</p>

спрямування. Здобувачі вищої освіти здобувають ґрунтовну хореографічну освіту та розвивають свої фізичні якості як правильна постановка корпусу, голови, рук і ніг, координація рухів, еластичність і сила м'язів, стійкість. Завдання дисципліни: розвинути м'язовий апарат та фізичні можливості танцівників; засвоєння методики стретчингу як ефективний метод розвитку фізичних якостей; розробити та презентувати власний комплекс вправ. Навчальна дисципліна «Тренаж» пов'язана з такими обов'язковими дисциплінами: «Методика виконання класичного танцю», «Методика виконання народно-сценічного танцю», «Мистецтво балетмейстера», «Методика виконання українського народно-сценічного танцю».

### **МОДУЛЬ 1**

#### **КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТІЛА ТАНЦІВНИКА**

**Тема 1.1.** Комплекс зміцнювальних вправ для всього тіла

**Тема 1.2.** Вправи витривалості, які впливають на фізичне вдосконалення танцівника.

*Модульний контроль є результатом вивчення теми 1.2.*

### **МОДУЛЬ 2**

#### **СТРЕТЧИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

**Тема 2.1.** Базова основа стретчингу та її термінологія. Види стретчингу. Робота м'язів під час виконання вправ.

**Тема 2.2.** Вивчення комплексу статичної розтяжки.

**Тема 2.3.** Вивчення комплексу пасивної розтяжки.

**Тема 2.4.** Вивчення комплексу динамічної розтяжки.

*Модульний контроль є результатом вивчення теми 2.3. і 2.4.*

### **МОДУЛЬ 3**

#### **ПАРТЕРНИЙ ТРЕНАЖ**

**Тема 3.1.** Виконання вправ партерного тренажу у різноманітних положеннях.

**Тема 3.2.** Елементи класичного танцю у виконанні вправ партерного екзерсису.

*Модульний контроль є результатом вивчення теми 3.2.*

### **МОДУЛЬ 4**

#### **РОЗРОБКА ТА ПРЕЗЕНТАЦІЯ ВЛАСНОГО КОМПЛЕКСУ ВПРАВ**

**Тема 4.1.** Розробка власного комплексу вправ (на вибір здобувача вищої освіти)

**Тема 4.2.** Презентація власного тренажу.

## РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ

№з/п	Назви виду роботи, способи набуття знань	Бали за 1 заняття	Бали за всі заняття (максимальні)			
			1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль
1	Практичні заняття	2	7x2=14	7x2=14	7x2=14	7x2=14
2	Модульний контроль	4	1x4=4	1x4=4	1x4=4	1x4=4
	<b>Усього за модуль</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
	Залік		<b>28</b>			
	<b>Разом з дисципліни</b>		<b>18+18+18+18+28=100 балів</b>			

*Система оцінювання*

Критерії оцінювання до модульного контролю:

- логічність і послідовність викладу практичного матеріалу – 1 бал;
- методика виконання лексичного матеріалу – 1 бал;
- виконавська майстерність, артистизм – 1 бал;
- гармонійне поєднання рухів з музичною основою – 1 бал.

Критерії оцінювання до практичних занять:

- методика виконання рухів, хореографічна лексика – 0,5 балу;
- техніка танцю – 0,5 балу;
- виконавська майстерність, артистизм – 0,5 балу;
- комбінації, фрагменти з постановок, етюд – 0,5 балу.

*Академічна доброчесність*

Всі учасники освітнього процесу дотримуються політики доброчесності і сприяють функціонуванню ефективної системи запобігання та виявлення академічного плагіату.  
[https://nakkim.edu.ua/images/Instytutu/Akademiia/publ\\_m/Co dex\\_akadem\\_dobrochesnosti.pdf](https://nakkim.edu.ua/images/Instytutu/Akademiia/publ_m/Co dex_akadem_dobrochesnosti.pdf)

*Рекомендовані джерела:*

### *Основна література:*

1. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнестренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 524 с.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с. (URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18980/Volovik%20N.pdf;jsessionid=C8E0BB320F0BA9D7D73C3CFC A55CFE7A?sequence=1>)

	<p>3. Кушуба В.О., Попадюха В.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень. (URL: <a href="https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/2867/біомеханіка%20просторової.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/2867/біомеханіка%20просторової.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>)</p> <p>4. Тренаж: методичні рекомендації до практичних занять для студентів освітнього рівня «Бакалавр» спеціальності 024 «Хореографія» / розроб. Л.Р. Петренко, Д.В. Карпенко. Київ: НАКККіМ, 2019. 24 с. <i>Допоміжна література:</i></p> <p>5. Анатомія та фізіологія з патологією/ URL: <a href="https://shron1.chtyvo.org.ua/Fedoniuk_YaI/Anatomiia_ta_fiziologia_z_patolohiieiu.pdf">https://shron1.chtyvo.org.ua/Fedoniuk_YaI/Anatomiia_ta_fiziologia_z_patolohiieiu.pdf</a></p> <p>6. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підручник : у 2-х ч. – Вид. 2-ге. – К. : НАКККіМ, 2017. – Ч. 1. – 404 с.</p> <p>7. Цигикало О.В., Мардар Г.І., Луканьова С.М., Марценяк І.В. Динамічна анатомія: Навчальний посібник URL: <a href="https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/O.-V.-TSigikalo-ta-in.-Dinamichna-anatomiya.pdf">https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/O.-V.-TSigikalo-ta-in.-Dinamichna-anatomiya.pdf</a></p>
<p><i>Матеріально-технічне, лабораторне, програмне забезпечення дисципліни</i></p>	<p>Аудиторія (танцювальний зал), відеоматеріал, аудіозаписи.</p>
<p><i>Розробник РП навчальної дисципліни</i></p>	<p><i>Шалапа Світлана Віталіївна, доцент</i></p>
<p><i>Кафедра</i></p>	<p>Кафедра хореографії Тел: (044) 280-45-57 <a href="https://nakkkim.edu.ua/instituti/institut-suchasnogomistetstva/kafedra-khoreografiji">https://nakkkim.edu.ua/instituti/institut-suchasnogomistetstva/kafedra-khoreografiji</a> E-mail: horeograph@nakkkim.edu.ua</p>
<p><i>Науково-педагогічний працівник</i></p>	<p><i>Шалапа Світлана Віталіївна, доцент</i> E-mail: sshalapa@dakkkim.edu.ua</p>