НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ КЕРІВНИХ КАДРІВ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОГО МИСТЕЦТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Ректор
Валерій МАРНЕНКО
«29» серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРАКТИКУМ З ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ

для здобувачів вищої освіти

Галузь знань	**В Культура, мистецтво та гуманітарні науки**
Спеціальність	**В6 Перформативні мистецтва**
Спеціалізація	**В6. 03 Хореографічне мистецтво**
Освітній рівень	**перший (бакалаврський)**
Освітня програма	**«Хореографія»**
Вид дисципліни	**обов'язкова**

Форма навчання	денна, заочна
Навчальний рік	2025/2026
Кількість кредитів ECTS	3/90
Мова викладання, навчання й оцінювання	українська
Форма підсумкового контролю	залік

Київ–2025

Розробник:
Шумілова Вікторія Віталіївна, доцент, заслужена артистка України, доцент кафедри хореографії

ЗАТВЕРДЖЕНО:
Завідувач кафедри хореографії _____ Мирослав ВАНТУХ
Протокол № 1 від 26 серпня 2025 р.

ПОГОДЖЕНО з гарантом освітньої програми «Хореографія»
Гарант освітньої програм _____ Наталія КОРИСЬКО

© Шумілова В.В., 2025
© НАКККіМ, 2025

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАЦІОНАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Анотація (опис) навчальної дисципліни (зокрема міждисциплінарні зв'язки).

Навчальна дисципліна ***«Практикум з партерного тренажу»*** 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. Формою підсумкового контролю є залік. Загальна кількість годин – 90 (кредитів ЄКТС – 3).

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.

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».

2. Мета дисципліни – формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності набутих теоретичних і практичних знань з питань опанування партерного тренажу, творчої реалізації виконавських та викладацьких умінь та навичок у сфері хореографічного мистецтва.

3. Завдання:

- розкрити сутність теорії та практики партерного екзерсису;
- сформувати теоретичні знання і практичні навички, необхідні для професійного виконання і викладання партерного тренажу;
- оволодіти базовими та складними елементами партерної техніки;
- вміти аналізувати техніку партерного екзерсису, будувати власні комбінації та застосовувати методику корекції й удосконалення рухів;
- інтегрувати професійні знання та навички і використовувати їх у практичній діяльності.

4. Компетентності, яких набуває здобувач під час вивчення 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, психологофізіологічних 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.

СК19. Здатність експериментувати з різними танцювальними видами, удосконалюючи та поглиблюючи професійний потенціал.

5. Програмні результати навчання за дисципліною:

ПРН05. Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

ПРН09. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійна категоріальним апаратом.

ПРН10. Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності.

ПРН16. Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, 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.

ПРН24. Володіти навичками створення та реалізації танцювального твору у контексті сучасних запитів хореографічного мистецтва.

Програма навчальної дисципліни складається з трьох модулів:

Модуль 1. ***Вступ до дисципліни. Теоретичні та методико-практичні основи партерного тренажу***

Модуль 2. ***Методика та структура партерного екзерсису***

Модуль 3. ***Розширення засобів партерного тренажу та розробка власної системи практичних вправ***

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ДЕННА ФОРМА					
№ з/п	Назва розділу, теми	Обсяг роботи студента, годин			
		Разом	*з них:*		
			практичні	*модульний контроль*	*самостійна робота*
І семестр **МОДУЛЬ 1. ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИКО-ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ**					
1.1.	Загальна характеристика навчальної дисципліни. Техніка безпеки.	8	2		6
1.2.	Початкове вивчення основ партерного екзерсису	10	4		6
1.3	Партерний екзерсис як комплекс вправ.	10	4		6
	Модульний контроль	2		2	
	Разом за 1 модуль	**30**	**10**	**2**	**18**
МОДУЛЬ 2. МЕТОДИКА ТА СТРУКТУРА ПАРТЕРНОГО КЛАСУ					
2.1.	Методика викладання партерного екзерсису на основі рухів класичного танцю.	8	2		6
2.2.	Методика побудови заняття партерного тренажу. Особливості музичного супроводу.	10	4		6
2.3	Методика виконання комбінаційних вправ партерного екзерсису.	10	4		6
	Модульний контроль	2		2	
	Разом за 2 модуль	**30**	**10**	**2**	**18**
МОДУЛЬ 3. РОЗШИРЕННЯ ЗАСОБІВ ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ ТА РОЗРОБКА ВЛАСНОЇ СИСТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ВПРАВ					
3.1.	Стретчинг як ефективний метод покращення фізичних якостей.	8	2		6
3.2.	Методика виконання комплексу вправ з предметами.	10	4		6
3.3	Практикум складання власного комплексу вправ партерного тренажу різного спрямування.	10	4		6
	Модульний контроль	2		2	
	Разом за 3 модуль	**30**	**10**	**2**	**18**
	Разом за І семестр	**90**	**30**	**6**	**54**
	РАЗОМ З ДИСЦИПЛІНИ	**90**	**30**	**6**	**54**

ЗАОЧНА ФОРМА							
№ з/п	Назва розділу, теми	Обсяг роботи студента, годин					
			з них:				
		Разом	*лекції*	*практичні*	*модульний контроль*	*індивідуальні*	*самостійна робота*
І семестр **МОДУЛЬ 1. ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИКО - ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ**							
1.1.	Загальна характеристика навчальної дисципліни. Техніка безпеки.	8					8
1.2.	Початкове вивчення основ партерного екзерсису.	12		2			10
1.3	Партерний екзерсис як комплекс вправ.	10					10
	Модульний контроль						
	Разом за 1 модуль	**30**		**2**			**28**
МОДУЛЬ 2. МЕТОДИКА ТА СТРУКТУРА ПАРТЕРНОГО КЛАСУ							
2.1.	Методика викладання партерного екзерсису на основі рухів класичного танцю.	8					8
2.2.	Методика побудови заняття партерного тренажу. Особливості музичного супроводу.	10					10
2.3	Методика виконання комбінаційних вправ партерного екзерсису.	12		2			10
	Модульний контроль						
	Разом за 2 модуль	**30**		**2**			**28**
МОДУЛЬ 3. РОЗШИРЕННЯ ЗАСОБІВ ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ ТА РОЗРОБКА ВЛАСНОЇ СИСТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ВПРАВ							
3.1.	Стретчинг як ефективний метод покращення фізичних якостей.	10		2			8
3.2.	Методика виконання комплексу вправ з предметами.	10		2			8
3.3	Практикум складання власного комплексу вправ партерного тренажу різного спрямування.	8					8
	Модульний контроль	2			**2**		
	Разом за 3 модуль	**30**		**4**	**2**		**24**
	Разом за І семестр	**90**		**8**	**2**		**80**
	РАЗОМ З ДИСЦИПЛІНИ	**90**		**8**	**2**		**80**

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

Тема 1.1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ

Практичні заняття до теми 1.1

Мета: набуття базових знань основних елементів, термінів, понять, основ партерного тренажу.

Практичні завдання

- оволодіти комплексом елементарно-тренувальних рухів, спрямованих на розвиток фізичних якостей, професійних можливостей у майбутній професії;
- засвоїти вміння передати характер музики в пластиці руху;
- вивчити структуру заняття з партерного тренажу;
- засвоїти основні вимоги до проведення занять;
- ознайомитися з технікою безпеки та засвоїти основні правила безпечного виконання вправ у партері.

Література: 1–4, 6, 12, 15–18, 27–29

Завдання для самостійної роботи до теми 1.1

1. Відпрацювати комплекс елементарно-тренувальних вправ.
2. Опрацювати літературу за темою, законспектувати основні поняття та структуру заняття.
3. Вивчити правила техніки безпеки під час виконання вправ у партері, сформулювати ключові застереження і запобіжні заходи у письмовій формі.

Література: 1, 3–6, 12, 15–19, 25–29

Тема 1.2. ПОЧАТКОВЕ ВИВЧЕННЯ ОСНОВ ПАРТЕРНОГО ЕКЗЕРСИСУ

Практичні заняття до теми 1.2

Мета: формування базових вмінь і навичок з методики виконання рухів партерного екзерсису.

Практичні завдання

- оволодіти комплексом підготовчих вправ до роботи в партері;
- вивчити рухи гімнастики йога;
- опанувати рухи гімнастики за системою Джозефа Пілатеса;
- засвоїти основи правильного дихання;
- опанувати систему рухів barre par terre для успішного засвоєння програм хореографічних дисциплін.

Література: 1–7, 11, 12, 15–19, 26–30

Завдання для самостійної роботи до теми 1.2

1. Відпрацювати підготовчі вправи (елементи гімнастики йога та Пілатеса) у партері.

2. Удосконалити техніку дихання та виконання базових рухів.

3. Опрацювати навчально-методичну літературу, скласти конспект із характеристикою вивчених методик системи barre par terre.

Література:1–7, 12, 15–19, 28–30

Тема 1.3. ПАРТЕРНИЙ ЕКЗЕРСИС ЯК КОМПЛЕКС ВПРАВ

Практичні заняття до теми 1.3

Мета: набуття професійних компетентностей з основ техніки виконання рухів партерного класу.

Практичні завдання

- засвоїти вправи, направлені на укріплення кістково-м'язової структури стопи;
- оволодіти комплексом вправ для розвитку гнучкості, пластичності;
- вивчити вправи для укріплення мобільності суглобів, витривалості;
- опанувати вправи для покращення виворотності;
- оволодіти елементарними навичками координації;
- вивчення основних принципів руху.

Література: 1–7, 12, 19, 25–30

Завдання для самостійної роботи до теми 1.3

1. Відпрацювати вправи на розвиток виворотності, гнучкості, пластичності; рухливості суглобів і зміцнення стопи.

2. Удосконалити техніку виконання вправ партерного екзерсису.

3. Опрацювати рекомендовану літературу, виписати основні методичні принципи виконання рухів.

Література:1–7, 12, 19, 23, 25–30

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 1

Модульний контроль є результатом вивчення тем модуля. Здобувачі вищої освіти мають знати структуру та зміст заняття з партерного тренажу й окремих його частин; знати орієнтовну послідовність вправ партерного екзерсису; опанувати та продемонструвати систему рухів barre par terre, усвідомлювати основні принципи безпеки при виконанні вправ у партері.

Модульний контроль проводиться у формі практичного заняття

***Критерії оцінювання (максимально 4 бали)*:**

1. Методика виконання рухів та використання лексики партерного тренажу – 1 бал

2. Технічна точність і якість виконання – 1 бал

3. Логічність і послідовність викладу практичного матеріалу – 1 бал

4. Координація, музикальність і контроль рухів – 1 бал

МОДУЛЬ 2
МЕТОДИКА ТА СТРУКТУРА ПАРТЕРНОГО КЛАСУ

Тема 2.1. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПАРТЕРНОГО ЕКЗЕРСИСУ НА ОСНОВІ РУХІВ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

Практичні заняття до теми 2.1

Мета: формування вмінь і навичок у питаннях основних принципів, прийомів та методів викладання партерного класу.

Практичні завдання

- засвоїти основні принципи, прийоми та методи викладання партерного класу;
- оволодіти структурними елементами вправ на основі рухів класичного танцю**:** plié, battement tendu, battement tendu jete; rond de jambe par terre тощо;
- засвоїти методику постановки голови: положення, нахили, повороти голови.

Література: 1–7, 9– 13, 19, 21–30

Завдання для самостійної роботи до теми 2.1

1. Опрацювати навчально-методичну літературу з наданої теми.
2. Відпрацювати координаційні прийоми виконання опанованих на занятті вправ.
3. Удосконалити, закріпити техніку виконання вивчених рухів.

Література: 1–7, 9–13, 19, 21–23, 25–28

Тема 2.2. МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ЗАНЯТТЯ ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ. ОСОБЛИВОСТІ ПІДБОРУ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ

Практичні заняття до теми 2.2

Мета: формування вмінь і навичок з методики побудови заняття з партерного тренажу.

Практичні завдання

- засвоїти логіку побудови, принципи створення вправ і комбінацій у взаємодії з музикою;
- вміти аналізувати структуру навчального прикладу, виявляти помилки та методи їх коригування;
- опрацювати базові поняття: «рівень», види рівнів розташування тіла відносно підлоги;
- опанувати положення тулуба, голови, плечей, рук, ніг;
- вивчити позиції рук, позиції ніг;
- ознайомитися зі схемою визначення напрямку руху.
- *Література: 1–7, 9, 12, 19, 24, 25–28*

Завдання для самостійної роботи до теми 2.2

1. Створити схему власного заняття.
2. Відібрати музичні фрагменти для супроводу вправ.

3. Опрацювати методичну літературу з музичного оформлення заняття.
Література: 1–7, 9, 11, 12, 19, 21, 22, 28–30

Тема 2.3. МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ КОМБІНАЦІЙНИХ ВПРАВ ПАРТЕРНОГО ЕКЗЕРСИСУ

Практичні заняття до теми 2.3

Мета: формування базових вмінь і навичок у питаннях техніки виконання комбінаційних вправ партерного екзерсису на різних рівнях.

Практичні завдання

- опанувати виконання вправ у положенні сидячи, лежачи на спині, животі, боці;
- засвоїти методику виконання вправ зі зміною положення;
- засвоїти координаційні прийоми виконання рухів з використанням технічно ускладнених елементів;
- опанувати рухи і вправи зі збільшенням силового навантаження;
- вивчити з'єднувальні рухи, включення поворотів у комбінації.

Література: 1–7, 12, 15–19, 25

Завдання для самостійної роботи до теми 2.3

1. Відпрацювати вправи на витривалість, координацію та силове навантаження.
2. Створити коротку комбінацію з опанованих елементів.
3. Опрацювати навчально- методичну літературу щодо технічного ускладнення партерного екзерсису.
Література: 1–7, 12, 15–19, 25–30

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 2

Модульний контроль передбачає перевірку знань та навичок зі змісту тем модуля 2. Здобувачі вищої освіти повинні володіти навичками та компетенціями, що забезпечують розуміння методики викладання партерного класу, структури та логіки побудови занять партерного тренажу, а також виконання комбінаційних вправ партерного екзерсису на різних рівнях.

Модульний контроль проводиться у формі практичного заняття із демонстрацією відповідних умінь.

Критерії оцінювання (максимально 4 бали)

1. Методика виконання рухів та використання лексики партерного тренажу – 1 бал
2. Технічна точність і якість виконання – 1 бал
3. Логічність і послідовність викладу практичного матеріалу – 1 бал
4. Координація, музикальність і контроль рухів – 1 бал

МОДУЛЬ 3. РОЗШИРЕННЯ ЗАСОБІВ ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ ТА РОЗРОБКА ВЛАСНОЇ СИСТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ВПРАВ

Тема 3.1. СТРЕТЧИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Практичні заняття до теми 3.1

Мета: формування вмінь і навичок застосування статичної та динамічної розтяжки для розвитку гнучкості, еластичності та пластичності м'язів, опрацювання дрібної моторики й силових характеристик.

Практичні завдання

- засвоїти вправи статичного та динамічного стретчингу для розвитку гнучкості, еластичності м'язів та сили спини та пресу;
- відпрацювати техніку виконання елементів із поєднанням силового навантаження й розвантаження з урахуванням принципів раціонального дозування;
- застосовувати техніки для зняття м'язової напруги;
- вивчити закономірності динамічного розвитку рухів у процесі творчої роботи.

Література: 1–4, 6, 8, 12, 15–18, 20, 26–30

Завдання для самостійної роботи до теми 3.1

1. Відпрацювати комплекс вправ на розтягнення за обраним напрямом (статичні/динамічні).
2. Провести самостійний аналіз впливу стретчингу на конкретні м'язові групи.
3. Скласти короткий конспект з описом технік стретчингу, що були застосовані на практиці.

Література: 1–4, 6, 8, 12, 15–18, 20, 26–30

Тема 3.2. МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ З ПРЕДМЕТАМИ

Практичні заняття до теми 3.2

Мета: формування вмінь і навичок у процесі засвоєння методики виконання вправ партерного класу з використанням спеціального обладнання та інвентарю для розширення координаційних можливостей і удосконалення технічного арсеналу.

Практичні завдання

- засвоїти методику виконання вправ партерного класу з використанням спеціального обладнання та інвентарю в положенні сидячи, лежачи, стоячи;
- вивчити вправи з використанням еластичної гумової стрічки; з використанням валиків, йога-блоків, гімнастичного м'яча;

- засвоїти пліометричні вправи та вправи на розвиток балансу й рівноваги для підвищення технічної витонченості й функціональної сили;
- опанувати вправи на координацію та стабілізацію положення тіла.

Література: 1–4, 6, 8, 12, 15–18, 20, 26–30

Завдання для самостійної роботи до теми 3.2

1. Відпрацювати вправи з одним обраним предметом у кожній позиції (сидячи, лежачи, стоячи).
2. Виконати фотофіксацію/відеозапис самостійного виконання вправ для аналізу помилок.
3. Проаналізувати доцільність використання предметів у навчальному процесі.
4. Відпрацювати пліометричні вправи у комбінації з вправами партерного екзерсису.
5. Опрацювати літературу, що висвітлює фізіологічні аспекти розвитку рівноваги.

Література: 1–4, 6, 8, 12, 15–18, 20, 26–30

Тема 3.3. ПРАКТИКУМ СКЛАДАННЯ ВЛАСНОГО КОМПЛЕКСУ ВПРАВ РІЗНОГО СПРЯМУВАННЯ

Практичні заняття до теми 3.3

Мета: формування професійних компетентностей щодо створення та презентації власного комплексу вправ, застосовування методики демонстрації, аналізу й пояснення партерного екзерсису.

Практичні завдання

- скласти власний навчальний комплекс вправ;
- визначити його цільову спрямованість (на гнучкість, силу, виворотність, баланс тощо);
- оформити логічну послідовність рухів;
- підібрати музичний супровід відповідно до характеру, ритму, темпу вправ;
- провести презентацію комплексу з коротким методичним поясненням.

Література: 1–7, 9, 11, 12, 15–18, 19–23, 26–30

Завдання для самостійної роботи до теми 3.3

1. Завершити оформлення комбінацій, підібрати музичний супровід.
2. Проаналізувати труднощі під час складання комбінацій.
3. Відпрацювати виразність виконання, пластичність, виконавську культуру.
4. Підготувати практичний показ.

Література: 1–7, 9, 11, 12, 15–18, 19–23, 26–30

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 3

Модульний контроль передбачає перевірку знань та навичок зі змісту тем модуля 3. Здобувачі вищої освіти мають знати теоретичні основи та методику виконання статичного і динамічного стретчингу, вміти демонструвати вправи з використанням спеціального обладнання та предметів, а також складати й презентувати власні комплекси вправ із урахуванням цільової спрямованості та музичного супроводу. Модульний контроль проводиться у формі практичного заняття.

Критерії оцінювання (максимально 2 бали)

1. Методика виконання рухів та використання лексики партерного тренажу – 1 бал
2. Технічна точність і якість виконання – 1 бал
3. Логічність і послідовність викладу практичного матеріалу – 1 бал
4. Координація, музикальність і контроль рухів – 1 бал

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ

за відвідування й активність протягом семестру по дисципліні

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**			

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Поняття та функції партерного тренажу в системі професійної хореографічної освіти.
2. Принципи побудови комплексу вправ партерного екзерсису.
3. Базові вправи партерного тренажу: характеристика та методика виконання.
4. Організація рухів у положеннях лежачи, сидячи, стоячи.
5. Постановка корпусу, голови, рук і ніг у партерному тренажі.
6. Координаційні завдання та методи їх вирішення у вправах партерного екзерсису.
7. Методика навчання диханню під час виконання вправ.
8. Використання принципів класичного танцю в партерному тренажі.
9. Значення гімнастики йоги та пілатесу у структурі партерного тренажу.
10. Стретчинг як складова партерного тренажу: форми, методика, ефективність.

11. Статична та динамічна розтяжка: методика і порівняльна характеристика.
12. Вправи для розвитку гнучкості, сили та балансу: виконання, коментування.
13. Вправи для укріплення мобільності суглобів: показ, пояснення.
14. Вправи для укріплення кістково-м'язової структури стопи: демонстрація, аналіз.
15. Методика роботи з пліометричними вправами у партері.
16. Використання предметів у партерному тренажі: завдання, техніка, прийоми.
17. Роль музичного супроводу у структурі заняття та принципи його підбору.
18. Методика побудови заняття з партерного тренажу: структура, логіка, темп.
19. Особливості створення та презентації авторського комплексу партерних вправ.
20. Основні помилки при виконанні вправ та методи їх корекції.
21. Вплив партерного тренажу на фізичну підготовку та профілактику травм.
22. Послідовність формування рухових навичок у процесі вивчення партерного тренажу.
23. Термінологія партерного тренажу та її взаємозв'язок із термінологією класичного танцю.
24. Основні методичні підходи до викладання партерного тренажу.

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

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧА

Відповідь оцінюється на:

- **Оцінку А (90-100)** - якщо здобувач демонструє ґрунтовні знання змісту дисципліни:
- володіє методикою виконання вправ, елементами і рухами партерного екзерсису;
- виявляє глибокі знання усієї програми навчальної дисципліни;
- володіє термінологією дисципліни, правильно формулює відповіді;
- робить власні висновки та застосовує знання у практичних контекстах;
- володіє технікою виконання рухів, виконавською майстерністю, артистизмом, музикальністю.
- **Оцінку В (82-89)** – якщо здобувач демонструє системні знання:
- володіє методикою виконання вправ, елементів і рухів партерного екзерсису, проте допускає певні незначні неточності;
- виявляє хороші знання усієї програми навчальної дисципліни;
- володіє термінологією, формулює відповіді, робить висновки та застосовує знання, але іноді бракує деталізації або варіативності;
- техніка виконання рухів правильна, але не вистачає технічності;
- демонструє виконавську майстерність, артистизм, музикальність з певними стилістичними неточностями.
- **Оцінку С (74-81)** - якщо здобувач демонструє знання:
- володіє методикою виконання вправ, елементами і рухами партерного екзерсису, але помітні недоліки, певні неточності, слабка координація;
- відображає знання термінології, формує відповіді, застосовує знання на практиці, але є непослідовність, не достатнє обґрунтування;
- техніка виконання рухів, виконавська майстерність має недоліки, відсутня емоційна виразність, спостерігається поверхневий підхід.
- **Оцінку D (64-73)** - якщо здобувач демонструє знання дисципліни недостатньо, поверхнево і непослідовно:
- методика виконання вправ, елементів і рухів партерного екзерсису має суттєві недоліки, що свідчать про слабке засвоєння матеріалу;
- термінологія використовується некоректно, відповіді є логічно непослідовними;
- відсутні технічність і артистизм.
- **Оцінка Е (60-63)** - якщо здобувач демонструє поверхневі знання, не в змозі надати чітку і логічну відповідь:
- рухи виконуються з грубими технічними помилками;
- відсутній артистизм і технічність.
- **Оцінка FX (35-59)** - якщо здобувач не опанував зміст дисципліни, основні терміни:
- відповіді є поверхневими, неправильними або відсутніми;
- знання лексичного матеріалу, техніка виконання не відповідає навіть базовим вимогам, рухи є хаотичними і невпевненими.
- **Оцінка F (1-34)** - якщо здобувач не відвідував заняття, не відпрацював їх, не виконував завдань і не демонстрував зацікавленості в навчальному процесі.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	Відмінно
82–89	B	Добре
74–81	C	
64–73	D	Задовільно
60–63	E	
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

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 їм. 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