



КМАТ імені Сержа
Лифаря

Силабус освітнього компоненту

ПАРТЕРНИЙ ТРЕНАЖ

Галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки

Спеціальність В6 Перформативні мистецтва

Спеціалізація В6.03 Хореографічне мистецтво

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Статус освітнього компоненту	Дисципліна циклу вибіркових освітніх компонентів
Семестр	Нормативний термін навчання: 1-2 семестри.
Обсяг ОК, кредити ЄКТС/ загальна кількість годин	Нормативний термін навчання – 4 кредити/120 годин.
Мова викладання	Українська
Навчальний рік	2025/2026
Що буде вивчатися (предмет навчання)	Вивчення системи спеціальних вправ на підлозі спрямованих на розвиток професійно-фізичних якостей, необхідних для оволодіння виконавськими навичками класичного танцю.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Освітній компонент спрямований на формування у здобувачів ВО системи знань, умінь та навичок які необхідні для ефективного та безпечного засвоєння техніки класичного танцю; на розвиток глибокого розуміння анатомічних основ руху та профілактику травматизму.
Чому можна навчитися (результати навчання)	ПРО9. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом. ПР12. Відшукувати необхідну інформацію, критично аналізувати і творчо переосмислювати її та застосовувати в процесі виробничої діяльності. ПР19. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	СК04. Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної). СК07. Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності. СК14. Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.
Ключові слова	Партерні вправи, сила, гнучкість, розтяжка, м'язовий тонус, опорно-руховий апарат, координація, релаксація.
Навчальна логістика	Зміст освітнього компоненту: РОЗДІЛ 1. Основні техніки par terre тренажу. Тема 1. Укріплення гомілкового суглобу та розвиток стопи. Тема 2. Розвиток мобільності тазостегнових суглобів. Тема 3. Формування гнучкості та зміцнення м'язів спини. Тема 4. Розвиток танцювального кроку. РОЗДІЛ 2. Par terre тренаж як підготовка до виконання елементів класичного танцю.

Тема 5. Засвоєння основних принципів виконання класичного танцю.
Тема 6. Опанування елементів класичного танцю у трьох базових положеннях.

Тема 7. Формування навичок arlomb.

Тема 8. Удосконалення стрибкових навичок.

РОЗДІЛ 3. Оптимізація м'язово-рухових зв'язків у системі партерного тренажу.

Тема 9. Взаємодія динаміки і статичності у партерних вправах.

Тема 10. Розвиток сили та витривалості.

Тема 11. Покращення координації та точності рухів.

Тема 12. Формування музично-рухової виразності.

РОЗДІЛ 4. Релаксація як основа відновлення й підвищення функціональної готовності артиста балету.

Тема 13. Дихання як регулятор м'язового тону.

Тема 14. Розтягування основних м'язових груп.

Тема 15. Відновлення рухового потенціалу після інтенсивного фізичного навантаження.

Тема 16. Психоемоційне розвантаження через тілесну роботу.

Таблиця узгодженості СК та ПР із тематичним змістом ОК

Розділ освітнього компоненту	СК	ПР	Узгодженість із тематичним змістом
Розділ 1. Основні техніки par terre тренажу	СК04, СК14	ПР09, ПР19	Теми 1–4 спрямовані на формування технічної бази виконавця: розвиток сили, гнучкості, рухливості суглобів і контрольованості тіла. Здобувачі опановують термінологію, базові принципи виконання рухів та взаємозв'язок між технічними і виражальними засобами.
Розділ 2. Par terre тренаж як підготовка до виконання елементів класичного танцю	СК07, СК14	ПР12, ПР19	Теми 5–8 сприяють інтеграції знань із класичного танцю в систему партерної підготовки. Здобувачі аналізують і застосовують методики вдосконалення технічних прийомів, розвивають стійкість (arlomb) і стрибкову техніку, критично осмислюють власні виконавські дії.
Розділ 3. Оптимізація м'язово-рухових зв'язків у системі партерного тренажу	СК04, СК07, СК14	ПР09, ПР12, ПР19	Теми 9–12 формують здатність до комплексного використання м'язово-рухових зв'язків, гармонізації динаміки і статичності, координації, музичності та пластичності

	<p>Розділ 4. Релаксація як основа відновлення й підвищення функціональної готовності артиста балету</p>	<p>СК07, СК14</p>	<p>ПР12, ПР19</p>	<p>виразності. Теми 13–16 спрямовані на опанування методів саморегуляції, релаксації та профілактики перевтоми. Здобувачі вчаться усвідомлено керувати тілесним станом, розвивати професійну витривалість і готовність до сценічної діяльності.</p>
<p>Пререквізити</p>	<p>Пояснення до таблиці узгодженості компетентностей і програмних результатів навчання. Таблиця демонструє логічну узгодженість змісту освітнього компоненту «Партерний тренаж» із визначеними спеціальними компетентностями та програмними результатами навчання. Тематичний матеріал спрямований на розвиток технічних і фізичних якостей здобувачів освіти, формування стійкої виконавської бази, пластичної виразності та контрольованості руху. Вивчення курсу забезпечує інтеграцію анатомо-фізіологічних знань і виконавської практики, сприяє вдосконаленню професійних навичок, розвитку креативного мислення та розумінню ролі тілесної свідомості у професійній діяльності хореографа.</p> <p>Види занять: практичні, індивідуальні, самостійна робота. Методи навчання: показ, пояснення, перегляд відео-матеріалів. - практичні заняття: виконання практичних завдань, опитування студентів, виконання завдань . - індивідуальна робота зі здобувачами освіти. Практичний показ, аналіз та корекція техніки рухів партерного тренажу. - самостійна робота з навчально-методичною літературою та відео-матеріалами: аналіз, виконання завдань.</p> <p>Форми навчання: очна.</p> <p>Для освітнього компоненту «Партерний тренаж», що вивчається на 1 курсі, пререквізити мають відображати базову підготовку здобувачів освіти, отриману в попередніх рівнях освіти (хореографічна школа, ДШМ, ФПО тощо), а також базові знання, необхідні для правильного сприйняття техніко-фізіологічного матеріалу курсу. Вікова анатомія і фізіологія — забезпечує розуміння будови та функціонування опорно-рухового апарату, необхідне для безпечного виконання вправ. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці — формують усвідомлення безпечної поведінки під час фізичних навантажень і занять танцем. Ознайомча практика (вступ до фаху) — надає первинне уявлення про організацію навчального процесу, культуру руху та сценічну дисципліну. Таким чином, пререквізити створюють необхідну теоретико-практичну базу для ефективного засвоєння технік партерного тренажу та подальшого переходу до вивчення Техніки виконання та методики викладання класичного танцю.</p>			
<p>Пореквізити</p>	<p>Техніка виконання та методика викладання класичного танцю Формує базову професійну техніку та принципи побудови руху у вертикалі, розвиває артомб, координацію й музикальність. Отримані у курсі «Партерний тренаж» навички укріплення м'язового корсету та</p>			

	<p>контролю тіла безпосередньо підтримують якісне виконання класичного екзерсису. Педагогічна практика. Дає змогу застосувати результати партерної підготовки у викладацькій діяльності, зокрема — у формуванні у здобувачів навичок правильного положення корпусу, рук, ніг і дихання під час навчання дітей різного віку. Сценічна навчальна практика. Забезпечує використання напрацьованої технічної бази партерного тренажу у сценічних етюдах, постановках і концертних номерах, сприяє формуванню виконавської свободи, пластичності та сценічної виразності. Мистецтво балетмейстера Реалізує аналітичне й творче осмислення тілесної пластики, отриманої під час занять партерним тренажем, у процесі створення хореографічних композицій. Розвиває здатність до художньо-образного використання технічно складних рухів у режисерському задумі.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Акімова С. Тренаж і партерний тренаж : метод. реком. для студ. вищих навч. закл. (напрямок підготовки «хореографія»). – Львів : ЛДУФК, 2015. – 22 с. 2. Ахеян Т.Л. Методика викладання класичного танцю у підготовчих групах: Навчально-методичний посібник. – К.:ДАКККіМ, 2003. 115 с. 3. Березова Г. О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах.- 2-ге вид. - К.: Музична Україна, 1990. -256 с. 4. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 524 с. 5. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с. 6. Годовський В. , Арабська В. І. Теорія і методика роботи з дитячим хореографічним колективом: Методичні рекомендації, лекції, навчальна програма. – Рівне: РДГУ, 2006. – 76 с. 11. 7. Голдрич О. Методика викладання хореографії. – Львів : Сполом, 2006. – 84 с. 12. 8. Голдрич О. Методика роботи з хореографічним колективом. – Львів: Каменярь, 2002. – 64 с. 9. Цветкова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручник.- К.: Альтерпрес, 2005.- 324с.: іл. <p>Допоміжні джерела:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Розвиток художньо-естетичного світогляду майбутніх учителів хореографії та основи інтегративного підходу : колективна монографія / Н.С. Кривунь, К. О. Ірдиненко, О. В. Мартиненко, О. А. Плахотнюк, Л. М. Савчин, [та ін.] / за заг. ред. О. В. Мартиненко. – Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2016. – 256 с. 11. Савчин Л.М., Годовський В.М. Методика роботи з хореографічним колективом: Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Хореографія». – Рівне: Овід, 2012. – 352 с. 43. 12. Сердюк Т.І. Художньо-естетична школа майбутніх учителів хореографії – формування досвіду / Т. І. Сердюк. – Донецьк : ЛАНДОН-XXI, 2014. – 273 с. 44. 13. Слобожан В. П. Хореографія дошкільнят: методика організації навчально-тренувальних знань. – Львів : ЦТДЮГ, 2013 – 76 с. ; іл.
<p>Локація та матеріально-технічне забезпечення</p>	<p>Хореографічний зал 112, 113.</p>

**Семестровий контроль,
екзаменаційна методика****Методи оцінювання та контролю**

Оцінювання результатів навчання здійснюється за **100-бальною шкалою** відповідно до **накопичувальної системи контролю**. Упродовж навчального року здобувачі вищої освіти мають можливість набрати **до 60 балів** за поточну роботу (відвідування та виконання практичних заняттях, виконання вправ для самостійної роботи). Підсумковий контроль проводиться у формі **заліку**, який оцінюється максимум у **40 балів**. Підсумкова річна оцінка визначається як **сума балів**, отриманих за поточну діяльність та підсумковий контроль, і становить **максимально 100 балів**.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

	Практичні	Самостійна робота	Всього
Розділ 1 (Т 1-4)	10	5	15
Розділ 2 (Т 5-8)	10	5	15
Розділ 3 (Т 9-12)	10	5	15
Розділ 4 (Т 13-16)	10	5	15
Залік	-	-	40
Всього	40	20	100

Критерії оцінювання**Оцінка – «Відмінно» (А /90-100)**

Здобувач вищої освіти у повному обсязі та усвідомлено володіє програмним матеріалом: точно, впевнено і безпечно виконує вправи партерного тренажу, демонструє високий рівень м'язового контролю, гнучкості, виворотності, рухової точності, свідомо працює над мобільністю суглобів, положенням стопи, зміцненням м'язів спини й кора, проявляє здатність до розслаблення, дихального самоконтролю та тілесної концентрації. Під час занять демонструє стабільну динаміку вдосконалення, уважність до інструкцій, самостійність у корекції помилок, виразність руху.

Оцінка – «Дуже добре» (В/ 82-89)

Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом у повному обсязі, правильно виконує вправи партерного тренажу, показує достатній рівень гнучкості, контролю постави та стабільності, вправно відтворює рухи та переходи, але без глибокого тілесного усвідомлення або виразного оформлення, епізодично використовує дихальні техніки й засоби саморегуляції. Рівень фізичної готовності відповідає вимогам, але можливі незначні похибки у деталях виконання.

Оцінка – «Добре» (С/74-81)

Здобувач вищої освіти володіє базовим обсягом знань і навичок, виконує більшість вправ правильно, але з помітними недоліками в техніці, положенні корпусу, стопи або координаті, показує нестійку мобільність і недостатню контрольованість. Дихальні техніки та релаксаційні вправи, виконуються формально або непослідовно, під час роботи не завжди проявляє самостійність чи усвідомленість. Темп розвитку нестабільний, проте наявна базова засвоєність матеріалу.

	<p style="text-align: center;">Оцінка – «Задовільно» (D/64-73)</p> <p>Здобувач вищої освіти частково володіє змістом освітнього компоненту, виконує окремі вправи з технічними помилками, порушенням постави, положень ніг чи рук, слабка координація та стабільність, рухи переважно механічні. Неправильно дозує зусилля, не орієнтується в ритмі дихання, не використовує дихально-розслаблювальні техніки як функціональний інструмент. Потребує постійної підтримки з боку викладача, пасивний у корекції помилок.</p> <p style="text-align: center;">Оцінка – «Достатньо» (E/60-63)</p> <p>Здобувач вищої освіти має фрагментарне уявлення про зміст освітнього компоненту: вправи виконує неточно, без технічної чіткості або неефективно; рухи неконтрольовані, спостерігаються труднощі з простими завданнями; не розуміє взаємозв'язку між <i>rag terre</i> технікою та підготовкою до класичного танцю; не здатен організувати власну роботу з тілом, не дотримується вказівок.</p> <p style="text-align: center;">Оцінка – «Незадовільно (з можливістю повторного складання)» (FX/35-59)</p> <p>Здобувач вищої освіти виконує вправи з грубими помилками або не виконує їх взагалі; відсутнє розуміння техніки виконання, не розрізняє цілі та задачі вправ; не здатен підтримувати поставу навіть у полегшеному партерному положенні; не розуміє значення дихання та м'язового контролю. Професійна підготовка не дозволяє засвоїти матеріал навіть на елементарному рівні.</p> <p style="text-align: center;">Оцінка – «Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням)» (F/0-34)</p> <p>Здобувач вищої освіти не володіє жодними необхідними знаннями чи навичками, не здатен виконати жодну вправу з програми, не розуміє мету освітнього компоненту; відсутній навіть базовий контакт з тілом; відсутня мотивація або спроба участі в освітньому процесі.</p>
Кафедра	Хореографічних та мистецьких дисциплін.
Викладач(і)	<p>ПРЯНИЧНИКОВ ВОЛОДИМИР ВІКТОРОВИЧ Посада: старший викладач Вчене звання: Науковий ступінь: Профайл викладача: https://dance-academy.kiev.ua/akademiya/kafedra-khoreohrafiyi/pryanichnikov-volodymyr-viktorovych-naukovo-pedahohichnyy-pratsivnyk/ Тел.: +380637529737 E-mail: vladimirpryanik5@gmail.com Робоче місце: хореографічні зали № 112, 231.</p>
Оригінальність ОК	Авторський курс
Дата затвердження Вченою радою	Протокол № 4 від 14.04.2025 р.