



КМАТ імені Сержа
Лифаря

Силабус освітнього компоненту
ТРЕНАЖ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ
галузі знань В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки»
спеціальності В6 «Перформативні мистецтва»
спеціалізації В6.03 «Хореографічне мистецтво»

| | |
|---|--|
| Рівень вищої освіти | Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти |
| Статус освітнього компоненту | Дисципліна циклу вибіркового освітніх компонентів |
| Семестр | Нормативний термін навчання: 1-2 семестри. |
| Обсяг освітнього компоненту, кредити ЄКТС/ загальна кількість годин | Нормативний термін навчання - 4 кредити ЄКТС/120 годин. |
| Мова викладання | Українська |
| Навчальний рік | 2025/2026 |
| Що буде вивчатися (предмет навчання) | Система вправ, спрямована на розвиток фізичної підготовки, технічної майстерності та артистичної виразності виконавця народно-сценічного танцю. Тренаж адаптований до специфіки різних національних танців, де поєднуються елементи народної пластики з академічними принципами хореографії. |
| Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета) | Вивчення даного освітнього компоненту забезпечує розвиток техніки виконання базових елементів народно-сценічного танцю, розвиток витривалості та сили, формування правильної постави та координації рухів, вивчення стилістики і характеру народного танцю. |
| Чому можна навчитися (результати навчання) | ПР09. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом. ПР10. Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності. ПР18. Знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості. ПР19. Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу. ПР20. Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у фестивалях і конкурсах. |
| 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. СК15. Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно-сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проекту. |
| Ключові слова | Хореографія, народний танець, сцена, розігрів, тренаж, гнучкість, розтяжка, координація рухів, техніка виконання. |

Зміст освітнього компоненту:

Освітній блок 1. Загальні аспекти тренажу народно-сценічного танцю.

Тема 1. Елементи тренажу для розігріву. Базові рухи для підготовки до основного навантаження.

Тема 2. Робота над позиціями ніг. Вивчення виворітних, прямих та завернутих позицій.

Тема 3. Освоєння різних положень та рухів рук, характерних народно-сценічному танцю.

Тема 4. Вправи для розвитку координації та узгодженості рухів рук, ніг, корпусу та голови.

Тема 5. Робота над правильною поставою корпусу, гнучкістю, плавністю та виразністю рухів.

Освітній блок 2. Вивчення тренажу біля станка з елементами народно-сценічного танцю.

Тема 6. Вивчення базового екзерсису біля станка в народно-сценічному танці в спрощеному вигляді.

Тема 7. Вправи біля станка для розвитку виворітності та еластичності м'язів. Напівприсідання та глибокі присідання, кругові рухи ногою по підлозі, м'яке відкривання ніг на 45°.

Тема 8. Вправи біля станка для розвитку рухомості стопи. Маленькі кидки. Поєднання натягнутого положення та скороченого. Повороти стопи. Рухи з ненапруженою стопою.

Тема 9. Елементи розтяжки біля станка. Відкривання ноги на 90°. Великі кидки.

Освітній блок 3. Опанування підготовчих рухів до виконання технічних елементів.

Тема 10. Вправи для розвитку стрибковості, сили ніг, витривалості.

Тема 11. Вивчення базових кроків, стрибків та бігових рухів в народно-сценічному танці. Комбінації по колу та діагоналі.

Тема 12. Опанування підготовчих рухів для обертань, вправи для балансу.

Тема 13. Підготовка до вистукування. Вправи з різноманітними притупами.

Освітній блок 4. Тренаж на середині залу.

Тема 14. Вивчення комбінацій на середині залу з елементами народно-сценічного танцю. Комбінації в різних характерах народно-сценічного танцю в поєднанні зі стрибками та обертаннями.

Тема 15. Робота над етюдами малої форми. Поєднання технічних елементів та комбінацій у міні-композиції.

Таблиця узгодженості компетентностей і програмних результатів навчання з тематикою ОК

| Розділ освітнього компоненту | СК | ПР | Узгодженість із тематичним змістом |
|--|------------------|------------------|---|
| Освітній блок 1. Загальні аспекти тренажу народно-сценічного танцю | СК04, СК07, СК14 | ПР09, ПР18, ПР19 | Формування базових навичок координації, постави й виразності рухів. Засвоєння основної термінології та розвиток технічних і творчих умінь через вправи на гнучкість і узгодженість рухів. |
| Освітній блок 2. Вивчення тренажу біля станка з елементами народно-сценічного танцю | СК04, СК07, СК14 | ПР09, ПР19, ПР20 | Опанування технічних рухів біля станка: присідання, кидки, розтяжка. Формування сили, точності, еластичності та сценічної культури тіла як основи майбутнього виконавця. |
| Освітній блок 3. | СК07, | ПР10, | Розвиток стрибковості, |

| | | | | |
|---|--|-------------------------|-------------------------------|---|
| | <p>Опанування підготовчих рухів до виконання технічних елементів</p> | <p>СК14, СК15</p> | <p>ПР18, ПР19</p> | <p>рівноваги, координації, вивчення базових кроків і притупів. Виконання технічних вправ у поєднанні з характером народно-сценічного танцю.</p> |
| | <p>Освітній блок 4. Тренаж на середині залу</p> | <p>СК07, СК14, СК15</p> | <p>ПР10, ПР18, ПР19, ПР20</p> | <p>Виконання складних комбінацій на середині залу, робота над етюдами малої форми. Розвиток сценічності, артистизму, творчого самовираження в технічному виконанні.</p> |
| <p>Пререквізити</p> | <p>Таблиця демонструє взаємозв'язок між тематичними блоками освітнього компоненту, спеціальними компетентностями та програмними результатами навчання. Курс «Тренаж народно-сценічного танцю» спрямований на формування у здобувачів освіти стійкої технічної бази, розвиток професійної координації, музично-рухової виразності та виконавської майстерності. Вивчення тем курсу забезпечує підготовку до складніших елементів народно-сценічного репертуару, сприяє глибшому розумінню національної хореографічної культури та розвитку творчої індивідуальності майбутнього артиста.</p> <p>Види занять: практичні, індивідуальні, самостійна робота. Методи навчання: Словесні (пояснення, розповідь), методи демонстрації та показу, метод повторення. Форми навчання: очна.</p> | | | |
| <p>Пореквізити</p> | <p>Для вивчення даного освітнього компоненту здобувачі ВО мають володіти базовою первинною підготовкою в народно-сценічному танці (мистецькі школи, центри дитячої та юнацької творчості, хореографічні колективи).</p> <p>Освітній компонент «Тренаж народно-сценічного танцю» логічно продовжує професійну підготовку здобувачів освіти після опанування базових та прикладних дисциплін виконавського циклу. Його зміст тісно пов'язаний із такими освітніми компонентами:</p> <p>«Техніка виконання та методика викладання народно-сценічного танцю» — забезпечує методичну та технічну базу для глибшого розуміння структури вправ, стилістики рухів та закономірностей розвитку народно-сценічної пластики; «Сценічна навчальна практика» — дає можливість застосовувати набуті навички тренажу в сценічній діяльності, вдосконалювати виконавські прийоми, сценічну поведінку та артистизм у реальних умовах виступів.</p> <p>Таким чином, курс «Тренаж народно-сценічного танцю» є підготовчим етапом до подальшої професійної та постановочної діяльності, спрямованої на формування високого рівня техніки виконання, сценічної виразності та професійної витривалості виконавця-хореографа.</p> | | | |
| <p>Інформаційне забезпечення</p> | <p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зайцев Є. В., Колесниченко Ю. В. Основи народно-сценічного танцю : навч. посіб. для вищих навч. закладів культури і мистецтв / Є. В. Зайцев, Ю. В. Колесниченко / 2-е вид., доопрацьоване, доповнене. – Вінниця : НОВА КНИГА, 2007. – 416 с. : іл. 2. Камін В. О. Народно-сценічний танець: груповий розподіл вправ біля станка : навч. посіб. / Володимир Олексійович Камін. – К. : ДАКККІМ, 2008. – 151 с., нот. 3. Кривохижа А.М. Гармонія танцю: навчально-методичний посібник. Кіровоград 2013. 130 с. 4. Марценюк В. П. Викладання українського народно-сценічного танцю в | | | |

| | |
|---|--|
| <p>Локація та матеріально-технічне забезпечення Семестровий контроль, екзаменаційна методика</p> | <p>мистецьких школах : навч. видання / Віктор Петрович Марценюк; пер. Скорнякова Д. О. — Вінниця : Нова Книга, 2017. — 96 с.: нот.</p> <p>5. Теорія і практика викладання фахових дисциплін: Зб. Наук.-метод. праць кафедри народної хореографії КНУКіМ. Київ : Видавничий будинок «Аванпост-Прим». 2014. 216 с.</p> <p>Додаткові джерела:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бухер А. Врахування педагогіко-психологічних методів навчання та фізіологічних особливостей розвитку в народному танці. Хореографічна культура – мистецькі виміри : збірник статей / упоряд. О. А. Плахотнюк. – Львів : Кафедра режисури та хореографії, Факультет культури і мистецтв, ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – Вип. 9. С. 191–198. 2. Голдрич О. Хореографія: посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю. Львів: Край, 2003. 160 с. 3. Літовченко О. Вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника. Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту. II частина : навч.-методич. посібник / упоряд. О. А. Плахотнюк. – Львів : СПОЛОМ, 2018. С. 92–99. 4. Яценко О. Практичні аспекти вивчення народно-сценічного танцю у системі професійної хореографічної освіти. Теорія та методика викладання фахових дисциплін : зб. наук.-методич. пр. кафедри народної хореографії КНУКіМ. Київ : ТОВ «Видавничий будинок “Аванпост-Прим”», 2014. С. 90–109. |
| | <p>Авторські публікації у періодичних наукових виданнях, що включені до переліку фахових видань України та до наукометричних баз:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нежива С.М., Башкірова В.В., Фактори ризику травматизму в хореографії. Науковий журнал «Танцювальні студії» – Київ, 2023. – Том 6 № 1. – с 88-95. http://dancestudios.knukim.edu.ua/issue/view/16899 2. Нежива С.М., Башкірова В.В., Психологічний аспект охорони праці в хореографії: стрес і творчість. Науковий збірник «Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка» – Дрогобич, 2024. – № 79 том 1. – с 55 – 60. https://doi.org/10.24919/2308-4863/79-1-8 |
| | <p>Вивчення курсу передбачає роботу в балетному залі.</p> <p>Методи оцінювання та контролю</p> <p>Контроль успішності та визначення рівня навчальних досягнень здобувачів освіти проводиться відповідно до навчально-методичної карти освітнього компоненту.</p> <p>Підсумковий контроль - практичний залік у 2 семестрі. Демонстрація та виконання здобувачами вищої освіти набутих вмінь та навичок в даному освітньому компоненті.</p> <p>Оцінювання результатів навчання</p> <p><i>Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.</i></p> <p>Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з освітнього компоненту є перевірка та аналіз практичних занять, самостійної</p> |

роботи, підсумок – практичний залік.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання.

Форми поточного контролю: робота на практичних заняттях, виконання самостійних робіт.

Форма контролю за освітніми блоками: у формі підсумкового оцінювання показу практичних навичок.

Форма підсумкового семестрового контролю: у формі практичного заліку в обов'язі навчального матеріалу, передбаченого робочою програмою освітнього компоненту.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

| Освітній блок 1 | Освітній блок 2 | Освітній блок 3 | Освітній блок 4 | Самостійна робота | Залік | Всього |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------|--------|
| T1-T5 | T6-T9 | T10-T13 | T14-T15 | 20 | 40 | 100 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | | | |

Навчально-методична карта освітнього компоненту

Всього: 72 год. Практичні – 68 год., індивідуальні – 4 год., самостійна робота – 48 год., форма контролю – залік.

| Освітні блоки | Освітній блок 1. | Освітній блок 2. | Освітній блок 3. | Освітній блок 4. |
|------------------------|---|---------------------------|-------------------------------|---------------------|
| Теми практичних занять | T1, T2, T3, T4, T5 – 10 балів | T6, T7, T8, T9 – 10 балів | T10, T11, T12, T13 – 10 балів | T14, T15 – 10 балів |
| Самостійна робота | Опрацювання літературних джерел, підсумкове оцінювання демонстрації практичних навичок – 20 балів | | | |
| Форма контролю | Залік – 40 балів | | | |
| Всього | 100 балів | | | |

Для отримання заліку з ОК «Тренаж народно-сценічного танцю» здобувач освіти має представити ряд практичних вмінь та навичок. Вимоги включають в себе знання базового екзерсису народно-сценічного танцю, виконання танцювальних комбінацій, володіння технічними елементами.

Основні вимоги до складання заліку:

- Фізична підготовка: для виконання складних рухів та стрибків необхідна достатня фізична сила, витривалість та гнучкість.
- Технічні вимоги: правильне виконання основних рухів та позицій, характерних для народного танцю різних національностей. Це може включати позиції рук і ніг, переходи між рухами, стрибки, обертання тощо.
- Музикальність: здатність відчувати та передавати ритм, динаміку та характер музики у рухах. Виконавець повинен чітко потрапляти в такт, передавати емоційний зміст музики та синхронізувати рухи з музичним супроводом.
- Знання стилістичних особливостей: розуміння походження та історії народно-сценічного танцю.

Практичний залік дає змогу виявити, як здобувачі освіти вміють застосовувати отримані знання на практиці, наскільки вони оволоділи необхідними вміннями та головними компонентами діяльності.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою |
|--|-------------|--|
| | | Для заліку |
| 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 |

90-100 «A – відмінно» – Здобувач освіти виявляє особисті творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння на практиці, вільно володіє рухами тренажу народно-сценічного танцю біля станка та на середині залу, виконує хореографічні рухи підвищеної складності, демонструє бездоганну техніку виконання, яскраві індивідуальні виконавські здібності, високий артистизм та сценічну майстерність.

82-89 «B – дуже добре» – Здобувач освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно володіє технікою та манерою виконання рухів екзерсису народно-сценічного танцю біля станка та на середині залу, володіє засобами розкриття характеру та манери виконання танцювальних рухів, відносно грамотно виконує всі елементи, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.

74-81 «C – добре» – Здобувач освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, має достатньо вироблені танцювально-технічні навички, демонструє чітку, чисту, правильну виконавську майстерність та сценічну культуру, може контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві.

64-73 «D – задовільно» – Здобувач освіти відтворює значну частину практичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, володіє частиною хореографічної лексики, але не виконує у повному обсязі танцювальний матеріал даного освітнього компоненту, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

60-63 «E – достатньо» – Здобувач освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, здобувач недостатньо володіє технічними прийомами та манерою виконання рухів екзерсису народно-сценічного танцю; допускає помітні помилки при виконанні хореографічного матеріалу; володіє слабкими технічними вміннями та навичкам виконавської майстерності.

35-59 «FX – незадовільно (з можливістю повторного складання)» – Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу, виконує правильно лише деякі елементи тренажу та не володіє хореографічною лексикою на

| | |
|---------------------------------------|--|
| | <p>відповідному рівні даного освітнього компоненту. І-34 «F – незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням)» – Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, не виконує вимог у рамках програми навчання, не орієнтується в основних поняттях, не володіє технікою тренажу народно-сценічного танцю, має слаборозвинуті танцювальні здібності та низький рівень виконавської майстерності.</p> |
| Кафедра | Хореографічних та мистецьких дисциплін |
| Викладач | <p>НЕСТЕРОВ ОЛЕКСАНДР МИКОЛАЙОВИЧ Посада: доцент Вчене звання: доцент кафедри хореографічних та мистецьких дисциплін Науковий ступінь: Профайл викладача: https://dance-academy.kiev.ua/akademiya/kafedra-khoreohrafiyi/nesterov-oleksandr-mykolayovych-naukovo-pedahohichnyy-pratsivnyk/ Тел.: +380996056573 E-mail: 777nestor777@gmail.com Робоче місце: кафедра хореографічних та мистецьких дисциплін, каб.118</p> |
| Оригінальність ОК | Авторський курс |
| Дата затвердження Вченою радою | Протокол № 4 від 14.04.2025 р. |