



КМАТ імені Серґа Лифаря

Силабус освітнього компонента  
**ТРЕНАЖ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ**  
Галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки  
Спеціальність В6 Перформативні мистецтва  
Спеціалізація В6.03 Хореографічне мистецтво

<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
<b>Статус освітнього компонента</b>	Дисципліна циклу вибіркових освітніх компонентів
<b>Семестр</b>	1-2 семестр
<b>Обсяг освітнього компонента, кредити ЄКТС/ загальна кількість годин</b>	Нормативний термін навчання: 4 кредити ЄКТС/120 годин.
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Навчальний рік</b>	2025/2026
<b>Що буде вивчатися (предмет навчання)</b>	Предметом вивчення освітнього компонента є система технічних, координаційних, пластичних і виконавських засобів сучасного танцю, принципи функціональної підготовки тіла танцівника, методи розвитку фізичних можливостей, музикальності та просторової організації руху у межах сучасної хореографічної практики.
<b>Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)</b>	Метою освітнього компонента є формування у здобувачів освіти цілісної системи практичних умінь і навичок володіння тілом у сучасному танці, розвиток фізичних, технічних і координаційних можливостей виконавця, оволодіння базовими та професійними техніками сучасної хореографії, а також підготовка до їх усвідомленого застосування у виконавській і творчій діяльності.
<b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>	<b>ПР09.</b> Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом. <b>ПР12.</b> Відшукувати необхідну інформацію, критично аналізувати і творчо переосмислювати її та застосовувати в процесі виробничої діяльності. <b>ПР19.</b> Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.
<b>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</b>	<b>СК04.</b> Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної). <b>СК07.</b> Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності. <b>СК14.</b> Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.
<b>Ключові слова</b>	сучасний танець, тренаж, техніка руху, пластичність, координація, музикальність, робота з простором, баланс тіла, фізична витривалість, виконавська майстерність
<b>Навчальна логістика</b>	<b>Зміст освітнього компонента:</b> РОЗДІЛ 1. Формування технічної бази сучасного танцю 1. Постановка корпусу, центру та принципи вирівнювання тіла (alignment). 2. Основні положення і позиції рук, ніг, робота стопи у сучасному танці. 3. Принципи contraction / release, spiral, tilt.

4. Робота з диханням як основою руху.
  5. Структура тренажу сучасного танцю: floor work, standing work, locomotion.
- РОЗДІЛ 2. Робота з вагою, балансом і простором
1. Принципи перенесення ваги та центр ваги.
  2. Рівновага і нестійкість: off-balance техніка.
  3. Падіння і підйоми (fall and recovery).
  4. Переміщення у просторі: напрямки, рівні, траєкторії.
  5. Координація рухів корпусу та кінцівок у динаміці.
- РОЗДІЛ 3. Техніка обертів і стрибків у сучасному танці
1. Підготовчі вправи до обертів: вісь, імпульс, spotting.
  2. Освоєння базових обертів у центрі та з переміщенням.
  3. Техніка малих стрибків: амортизація, поштовх, приземлення.
  4. Стрибки з просуванням та зміною напрямку.
  5. Поєднання обертів і стрибків у технічних комбінаціях.
- РОЗДІЛ 4. Інтеграція техніки у рухові комбінації та виконавську практику
1. Adagio у сучасному танці: контроль, пластика, динаміка.
  2. Робота з темпом і ритмічним рисунком.
  3. Побудова тренувальних комбінацій на середині залу.
  4. Розвиток динаміки руху: акценти, імпульс, flow.
  5. Підсумкові комбінації з використанням вивчених технік.

**Таблиця узгодженості компетентностей і програмних результатів навчання з тематикою ОК**

<b>Розділ освітнього компонента</b>	<b>Компетентності (СК)</b>	<b>Програмні результати навчання (ПР)</b>	<b>Узгодженість із тематичним змістом</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Основи базової техніки сучасного танцю</b>	СК04, СК07, СК14	ПР09, ПР12, ПР19	Формує базовий понятійний апарат сучасної хореографії, правильну постановку корпусу та координацію рухів; забезпечує первинне усвідомлення техніки як виражального засобу.  Спрямований на опанування принципів обертання, розвиток балансу й просторової орієнтації;
<b>РОЗДІЛ 2. Основи техніки обертів у сучасному танці</b>	СК04, СК07, СК14	ПР09, ПР12, ПР19	здобувачі аналізують техніку та добирають оптимальні виконавські прийоми.

**РОЗДІЛ 3.  
Основи техніки  
стрибків**

СК04, СК07,  
СК14

ПР09, ПР12,  
ПР19

Забезпечує розвиток сили, динаміки та координації; формує вміння застосовувати технічні елементи у зв'язку з художнім завданням і музично-ритмічною структурою. Орієнтований на інтеграцію технічних навичок у цілісне виконання, розвиток артистизму, музикальності та здатності до усвідомленого добору виконавських засобів.

**РОЗДІЛ 4.  
Розвиток  
танцювального  
кроку та  
виразності руху**

СК04, СК07,  
СК14

ПР09, ПР12,  
ПР19

Зміст освітнього компонента «Тренаж сучасного танцю» послідовно спрямований на формування у здобувачів освіти професійної термінологічної культури (СК04, ПР09), розвиток аналітичного та творчого мислення у процесі опанування технічного матеріалу (СК07, ПР12), а також на досягнення високого рівня володіння сучасною танцювальною технікою як засобом художньої виразності (СК14, ПР19).

Логіка побудови розділів — від базової технічної підготовки до інтегрованого виконавського застосування — забезпечує поступове ускладнення рухового матеріалу, формування усвідомленого контролю тіла, розвиток координації, сили, мобільності та сценічної виразності. Це створює методично обґрунтовані умови для досягнення визначених програмних результатів навчання та професійних компетентностей майбутнього фахівця хореографічного мистецтва.

**Види занять:** лекція, перегляд відео-матеріалів, практичні заняття: виконання практичних завдань, опитування студентів, виконання творчих завдань, індивідуальна робота з солістами, практичний показ, самостійна робота з навчально-методичною літературою та відео-матеріалами: аналіз, виконання завдань.

**Методи навчання:** словесні, наочні, практичні, проблемно-пошукові, самостійна робота.

**Форми навчання:** очна

**Пререквізити**

Для освітнього компоненту «Тренаж сучасного танцю», 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

	<p>матеріалу курсу. <b>Вікова анатомія і фізіологія</b> — забезпечує розуміння будови та функціонування опорно-рухового апарату, необхідне для безпечного виконання вправ. <b>Безпека життєдіяльності та основи охорони праці</b> — формують усвідомлення безпечної поведінки під час фізичних навантажень і занять танцем. <b>Ознайомча практика (вступ до фаху)</b> — 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 <b>Техніки виконання та методики викладання сучасного танцю.</b></p>
<p><b>Пореквізити</b></p>	<p>Техніка виконання та методики викладання сучасного танцю. Сценічна навчальна практика. Мистецтво балетмейстера.</p>
<p><b>Інформаційне забезпечення</b></p>	<p><b>Основна література:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бігус О. О. Сучасний танець: основи теорії і практики : навчальний посібник / О. О. Бігус, О. О. Маншилін, Д. О. Кондратюк, Л. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герц, Н. Донченко, Н. П. Батєєва. – Київ : Ліра-К, 2017.</li> <li>2. Герц І. І., Мова Л. В., Кебас О., Бойко О. С., Журавльова А. В. Сучасний танець: шляхи творчого вдосконалення: навчальний посібник. – Київ : Видавничий центр КНУКіМ, 2021. – 241 с. : іл.</li> <li>3. Журавльова А.В. Теорія та методика викладання популярних танцювальних стилів: навчальний посібник / А. В. Журавльова. – Київ : КНУКіМ, 2017. – 181 с.</li> <li>4. Колоногузенко Б.М. Сучасний танець та методика його викладання : конспект лекцій для студентів хореографічних від-нь мистецтв та пед. вищ. навч. закл. II – IV рівня акредитації / Б. М. Колногузенко, І.І Макарова : М-во культури України, Харків. держ. акад. культури, Харків. область осередок нац. хореогр. спілки України. – Харків: Слово, 2015. – 137с.</li> <li>5. Плахотнюк О. А. Українське хореографічне мистецтво в контексті світової художньої культури (сучасний поліжанровий дискус) колективна монографія / А. Л. Дем'янчук, О. Є. Кузик, Р. Ю. Кундис, П.Є. Луньо, О. Б. Лань, Т. Р. Шіт, Ю.В. Безпаленко, О.І. Настюк, Н.В. Кіптілова, О. В. Замлинний, А.О. Байдіна, С.О. Домазар, Т.Р. Холов, за заг. ред. О. А. Плахотнюка,. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 316 с. рис. – Бібліограф в кінці ст.</li> <li>6. Хореографічне мистецтво: методологічні рефлексії сучасних українських дослідників: колект. монографія / А. Підлинський, О. Карандєєва, К. Лук'яненко, М. Коростельова; М-во освіти і науки України, Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. – 120 с.</li> </ol> <p><b>Авторські публікації у періодичних наукових виданнях, що включені до переліку фахових видань України та до наукометричних баз:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Валентина ФЕДОРЧУК, Катери ЛУК'ЯНЕНКО, Анна ЄЛІНА. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІВ В УНІВЕРСИТЕТІ. Актуальні питання гуманітарних наук. Випуск №90 том 2, 2025. с. 319-325. <a href="https://www.afhn-journal.in.ua/archive/90_2025/part_2/48.pdf">https://www.afhn-journal.in.ua/archive/90_2025/part_2/48.pdf</a></li> <li>2. Лук'яненко К. А. Мистецтво контемпорарі і танець контемпорарі: міждисциплінарний ракурс. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв: науковий журнал. 2024. № 2. С. 170–174.</li> <li>3. Лук'яненко К. А. Сучасний танець у балетмейстерському мистецтві України. Вісник НАКККіМ. № 2. 2023. С.117-121.</li> <li>4. Лук'яненко К. А. Український балетний театру 1960–1970-х рр.: сценічні практики. Вісник НАКККіМ. 2020. № 1. С. 131–137.</li> <li>5. Lukianenko K. A. Plotless Ballets on the Stage of Ukrainian Theaters (1960–1970s). Intellectual Archive. 2020. 132-140. Стаття в іноземному науковому періодичному виданні</li> </ol>

<p><b>Локація та матеріально-технічне забезпечення</b> <b>Семестровий контроль, екзаменаційна методика</b></p>	<p>Хореографічні зали.</p>
<p><b>Критерії оцінювання</b></p>	<p>Залік, який передбачає демонстрацію техніки виконання сучасного танцю.</p> <p><b>1. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання</b> Для освітнього компонента «Тренаж сучасного танцю» застосовуються різноманітні форми поточного та підсумкового контролю, що поєднують <b>теоретичну та практичну</b> підготовку студентів. Серед основних засобів оцінювання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Поточне оцінювання</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Усне й письмове опитування</i> з теоретичних основ сучасного танцю.</li> <li>○ <i>Практичні завдання та покази</i>: показ танцювальних композицій та презентація їх у хореографічних залах із подальшим обговоренням і аналізом.</li> <li>○ <i>Творчі домашні завдання</i>.</li> <li>○ <i>Перегляди відео зразків</i> (фрагменти сучасних хореографічних вистав, балетів, мюзиклів тощо) з метою аналізу та формування критичного мислення.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Формувальне оцінювання</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Здійснюється протягом семестру; відстежує <b>динаміку</b> професійного й творчого зростання студента.</li> </ul> </li> <li>3. <b>Підсумковий семестровий контроль</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Залік.</li> <li>○ За програмою курсу передбачено <b>практичний показ</b> (демонстрація вивчених хореографічних композицій).</li> </ul> </li> </ol>
	<p><b>2. Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Поточний контроль</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Регулярна перевірка</i> підготовленості до практичних занять.</li> <li>○ <i>Практичний показ</i>.</li> <li>○ <i>Виконання творчих домашніх завдань</i>.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Контроль за освітніми розділами</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Практичні покази (проміжні виступи й репетиційні сесії, в яких студент демонструє проміжну версію підготовки та опанування матеріалу).</li> </ul> </li> <li>3. <b>Підсумковий семестровий контроль</b> Форма заліку передбачає: <b>Практичний блок</b>: обов'язковий показ вивченого матеріалу, знання термінології сучасного танцю та методики виконання рухів.</li> </ol>
	<p><b>3. Критерії оцінювання.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Оцінка – "Відмінно" (А / 90–100)</b></p> <p>Здобувач демонструє високий рівень володіння технікою сучасного танцю:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рухи виконуються технічно чисто, впевнено й стабільно;</li> <li>• відмінна координація, баланс, контроль корпусу та дихання;</li> <li>• точне відчуття ритму, темпу й музичної структури;</li> <li>• виразне, художньо переконливе виконання;</li> <li>• самостійно аналізує та коригує власні помилки;</li> <li>• активно проявляє професійну ініціативу.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Оцінка – "Дуже добре" (В / 82–89)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техніка виконання загалом правильна і впевнена;</li> <li>• незначні неточності у координації або амплітуді руху;</li> <li>• добре збережена музикальність і динаміка;</li> <li>• виконавська виразність достатньо сформована;</li> <li>• здатний до самокорекції за рекомендаціями викладача.</li> </ul>

	<p style="text-align: center;"><b>Оцінка – "Добре" (С / 74–81)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• засвоєно основний технічний матеріал;</li> <li>• спостерігаються окремі помилки у балансі, координації або ритмі;</li> <li>• музичність і пластична виразність нестабільні;</li> <li>• потребує періодичної допомоги викладача;</li> <li>• художній образ передається частково.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Оцінка – "Задовільно" (D / 64–73)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• базові елементи виконуються, але техніка нестійка;</li> <li>• помітні труднощі з координацією, силою або витривалістю;</li> <li>• ритмічні та просторові неточності;</li> <li>• виконавська виразність обмежена;</li> <li>• самоконтроль сформований на початковому рівні.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Оцінка – "Достатньо" (E / 60–63)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мінімально необхідний рівень технічних умінь;</li> <li>• рухи виконуються з помилками та невпевнено;</li> <li>• слабе відчуття ритму і динаміки;</li> <li>• виразність майже відсутня;</li> <li>• потребує постійної корекції з боку викладача.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Оцінка – "Незадовільно (з можливістю повторного складання)" (FX / 35–59)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фрагментарне володіння технікою сучасного танцю;</li> <li>• значні помилки у координації, балансі та музикальності;</li> <li>• не може стабільно виконувати базові комбінації;</li> <li>• низький рівень фізичної готовності та самоконтролю;</li> <li>• потребує суттєвого доопрацювання.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Оцінка – "Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням)" (F / 0–34)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• відсутні базові технічні навички;</li> <li>• нездатність виконувати основні вправи тренажу;</li> <li>• відсутній контроль тіла, ритму й простору;</li> <li>• навчальний матеріал не засвоєно.</li> </ul>
<b>Кафедра</b>	Хореографічних та мистецьких дисциплін
<b>Викладач(і)</b>	<b>ЛУК'ЯНЕНКО КАТЕРИНА АРКАДІЇВНА</b> <b>Посада:</b> доцент <b>Вчене звання:</b> <b>Науковий ступінь:</b> кандидат мистецтвознавства <a href="https://dance-academy.kiev.ua/akademiya/kafedra-khoreohrafiyi/lukyanenko-kateryna-arkadiyivna-naukovo-pedahohichnyy-pratsivnyk/">https://dance-academy.kiev.ua/akademiya/kafedra-khoreohrafiyi/lukyanenko-kateryna-arkadiyivna-naukovo-pedahohichnyy-pratsivnyk/</a> <b>Профайл викладача:</b> <b>Тел.:</b> +380673974031 <b>E-mail:</b> <a href="mailto:katechoreography@gmail.com">katechoreography@gmail.com</a> <b>Робоче місце:</b> кафедра хореографічних і мистецьких дисциплін (118)
<b>Оригінальність ОК</b>	Авторський курс
<b>Дата затвердження Вченою радою</b>	Протокол № 4 від 14.04.2025 р.