



КМАТ імені Сержа
Лифаря

Силабус освітнього компонента
ТРЕНАЖ УКРАЇНСЬКОГО 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 компонента	Дисципліна циклу вибіркових освітніх компонентів
Семестр	Нормативний термін навчання: 1-2 семестри.
Обсяг освітнього компонента, 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 в напрямку українського танцю. Тренаж адаптований до специфіки українських танців різних регіонів України, де поєднуються елементи народної пластики з академічними принципами хореографії.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Вивчення даного освітнього компонента забезпечує розвиток техніки виконання базових елементів українського танцю, розвиток витривалості та сили, формування правильної постави та координації рухів, вивчення стилістичних особливостей і характерів українських танців.
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 проєкту.			
Ключові слова	Хореографія, народний танець, український танець, український народний танець, сцена, розігрів, тренаж, гнучкість, розтяжка, координація рухів, техніка виконання.			
Навчальна логістика	<p>Зміст освітнього компонента: Освітній блок 1. Загальні аспекти тренажу українського танцю. Тема 1. Елементи тренажу для розігріву. Базові рухи для підготовки до основного навантаження. Тема 2. Робота над позиціями ніг. Вивчення виворотних, прямих та завернутих позицій. Тема 3. Освоєння різних положень та рухів рук, характерних українському 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 різних українських танців. Тема 6. Вивчення базового екзерсису біля станка в характері українських танців в спрощеному вигляді. Тема 7. Вправи біля станка для розвитку виворотності 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 напруженою 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 українському 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 на основі українських танців. Тема 14. Вивчення комбінацій на середині залу з елементами українського танцю. Комбінації на основі лексики українських танців різних регіонів в поєднанні зі стрибками та обертаннями. Тема 15. Робота над етюдами малої форми. Поєднання технічних елементів та комбінацій у міні-композиції.</p>			
	Таблиця узгодженості компетентностей і програмних результатів навчання з тематикою ОК			
	Розділ освітнього компонента	СК	ПР	Узгодженість із тематичним змістом
	Тема 1. Елементи тренажу для розігріву. Базові рухи для підготовки до основного навантаження.	СК07, СК14	ПР19, ПР20	Формування базової технічної підготовки, витривалості, розвитку фізичної готовності до виконання складних танцювальних комбінацій.

	<p>Тема 2. Робота над позиціями ніг. Вивчення виворотних, прямих та завернутих позицій.</p>	<p>СК04, СК14</p>	<p>ПР09, ПР19</p>	<p>Розвиток анатомічної грамотності та технічної точності, оволодіння термінологією і практикою виконання базових позицій.</p>
<p>Тема 3. Освоєння різних положень та рухів рук, характерних українському танцю.</p>	<p>СК14, СК15</p>	<p>ПР10, ПР20</p>	<p>Удосконалення пластичної виразності, розуміння характеру українського танцю через лексичні особливості рухів.</p>	
<p>Тема 4. Вправи для розвитку координації та узгодженості рухів рук, ніг, корпусу та голови.</p>	<p>СК07, СК14</p>	<p>ПР18, ПР19</p>	<p>Гармонізація рухів, розвиток сценічної пластики, формування виконавської стабільності.</p>	
<p>Тема 5. Робота над правильною поставою корпусу, гнучкістю, плавністю та виразністю рухів.</p>	<p>СК07, СК14</p>	<p>ПР18, ПР19</p>	<p>Вироблення естетики танцювального тіла, розкриття індивідуальної виразності виконавця.</p>	
<p>Тема 6. Вивчення базового екзерсису біля станка в характері українських танців.</p>	<p>СК04, СК14</p>	<p>ПР09, ПР19</p>	<p>Засвоєння методики біля станка з урахуванням національних особливостей лексики українського танцю.</p>	
<p>Тема 7. Вправи біля станка для розвитку виворотності та еластичності м'язів.</p>	<p>СК14, СК15</p>	<p>ПР19, ПР20</p>	<p>Розвиток фізичних і технічних можливостей виконавця, підготовка до складних елементів.</p>	
<p>Тема 8. Вправи біля станка для розвитку рухомості стопи.</p>	<p>СК07, СК14</p>	<p>ПР19, ПР20</p>	<p>Формування стійкості, легкої опори і технічної чіткості в руках.</p>	
<p>Тема 9. Елементи розтяжки біля станка. Великі кидки.</p>	<p>СК07, СК14</p>	<p>ПР18, ПР20</p>	<p>Підвищення гнучкості і свободи рухів, опанування силових елементів з урахуванням сценічної виразності.</p>	
<p>Тема 10. Вправи для розвитку стрибковості, сили ніг, витривалості.</p>	<p>СК14, СК15</p>	<p>ПР19, ПР20</p>	<p>Відпрацювання техніки стрибків, розширення динамічних можливостей виконавця.</p>	
<p>Тема 11. Вивчення базових кроків, стрибків та бігових рухів у народно-сценічному танці.</p>	<p>СК07, СК14, СК15</p>	<p>ПР10, ПР19, ПР20</p>	<p>Формування народно-сценічної пластики, узгодження ритмічної та рухової виразності.</p>	
<p>Тема 12. Опанування підготовчих рухів для обертань, вправи для балансу.</p>	<p>СК14, СК15</p>	<p>ПР19, ПР20</p>	<p>Розвиток рівноваги, відчуття центру та обертальної динаміки рухів.</p>	

	<p>Тема 13. Підготовка до виступувань. Вправи з різноманітними притупами.</p>	<p>СК04, СК14, СК15</p>	<p>ПР09, ПР10, ПР19</p>	<p>Засвоєння притаманних українському танцю ритмічних прийомів і технічних акцентів.</p>
	<p>Тема 14. Вивчення комбінацій на середині залу з елементами українського танцю.</p>	<p>СК07, СК14, СК15</p>	<p>ПР10, ПР18, ПР19, ПР20</p>	<p>Розвиток сценічної виразності, ансамблевої узгодженості та технічної майстерності.</p>
	<p>Тема 15. Робота над етюдами малої форми.</p>	<p>СК07, СК14, СК15</p>	<p>ПР10, ПР18, ПР19, ПР20</p>	<p>Інтеграція технічних навичок у сценічну дію, формування творчої інтерпретації українського танцю.</p>
<p>Пререквізити</p>	<p>Таблиця демонструє взаємозв'язок змісту освітнього компонента «Тренаж українського танцю» із визначеними спеціальними компетентностями та програмними результатами навчання. Тематичний зміст курсу спрямований на формування у здобувачів освіти технічної майстерності, професійної витривалості, пластичної виразності й виконавської культури, властивої українському народно-сценічному танцю. Узгодженість компетентностей забезпечує інтеграцію технічних, художньо-образних та національно-ідентифікаційних аспектів підготовки майбутнього хореографа-виконавця.</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 компонента здобувачі ВО мають володіти базовою первинною підготовкою в народно-сценічному танці (мистецькі школи, центри дитячої та юнацької творчості, хореографічні колективи).</p>			
<p>Пореквізити</p>	<p>Вивчення даного курсу логічно пов'язане з опануванням освітніх компонентів «Техніка виконання та методика викладання українського танцю» та «Сценічна навчальна практика». Зв'язок із компонентом «Техніка виконання та методика викладання українського танцю» полягає у застосуванні здобутих знань про структуру уроку, принципи методики, технічну термінологію та виконавські прийоми українського танцю. Саме цей компонент формує методичну базу, необхідну для свідомого виконання тренажних вправ та їх аналітичного осмислення. Зв'язок із компонентом «Сценічна навчальна практика» забезпечує практичне використання набутих виконавських навичок і технічних умінь у сценічному контексті. Під час практики здобувачі закріплюють тренажні навички, відпрацьовують виконавську виразність, координацію, пластику та сценічну подачу хореографічного матеріалу. Таким чином, пореквізити сприяють цілісному професійному становленню здобувача освіти, забезпечуючи наступність між технічною підготовкою, методичною свідомістю та сценічною реалізацією.</p>			
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Василенко К.Ю. Лексика українського народно-сценічного танцю. Київ. Мистецтво. 1996. 494 с. 2. Витоки українського танцю. Навчально методичний посібник. Укладач Забрєдовський С. Г. Київ. 2008. 191 с. 3. Гуменюк А.І. Українські народні танці. Київ: Наукова думка, 1969. 615 с. 			

4. Зубатов С.Л. Танцювальні композиції та етюди українських народних танців. Видавництво Ліра До, 2021. 376 с.
5. Колосок О. П. Побудова екзерсису біля станка на основі української народно-сценічної лексики : навч.-метод. посіб. / Олександр Петрович Колосок / 2-е вид., перероб. – К. : ДАКККІМ, 2001 р. – 131ст., іл.
6. Кривохижа А.М. Гармонія танцю: навчально-методичний посібник. Кіровоград 2013. 130 с.
7. Методичний посібник та довідкові матеріали. Історія українського народного танцю. Укладачі: Козирева А., Бурлей Л. Краматорськ 2020. 58 с.
8. Теорія українського народного танцю / В. М. Верховинець, вступ. ст. і заг. ред. Я. В. Верховинця. – 5-е вид. доп. – Київ: Музична Україна, 2008. – 149, [2] с. : муз. тв.

Додаткові джерела:

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. Василенко К. Ю. Український танець : підручник. Київ : ПКПК, 1997. 282 с.
3. Голдрич О. Хореографія: посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю. Львів: Край, 2003. 160 с.
4. Зубатов С. Методика побудови вправ біля станка в українському народно-сценічному танці. Теорія та методика викладання фахових дисциплін : зб. наук.-методич. пр. кафедри народної хореографії КНУКіМ. Київ : ТОВ «Видавничий будинок “Аванпост-Прим”», 2014. С. 36–72.
5. 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.

Локація та матеріально-технічне забезпечення Семестровий контроль, екзаменаційна методика

Вивчення курсу передбачає роботу в балетному залі.

Методи оцінювання та контролю

Контроль успішності та визначення рівня навчальних досягнень здобувачів освіти проводиться відповідно до навчально-методичної карти освітнього компонента.

Підсумковий контроль - практичний залік у 2 семестрі. Демонстрація та виконання здобувачами ВО набутих вмінь та навичок в даному освітньому компоненті.

Оцінювання результатів навчання

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з освітнього компонента є перевірка та аналіз практичних занять, самостійної 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 обсязі навчального матеріалу, передбаченого робочою програмою освітнього компонента.

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 компонента

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 та індивідуальних 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 українського народно-сценічного танцю» здобувач освіти має представити ряд практичних вмінь та навичок. Вимоги включають в себе знання базових елементів українського 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 українського танцю різних регіонів. 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 та регіональних особливостей: розуміння походження та історії українського 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	
60 – 63	E	Задовільно
35 – 59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
0 – 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 для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування й нахили.

82-89 «B – дуже добре» – Здобувач освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, 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; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

64-73 «D - задовільно» – Здобувач освіти відтворює значну частину теоретичного та практичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; 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.

35-59 «FX – незадовільно з можливістю повторного складання» – Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

0-34 «F – незадовільно з обов'язковим повторним вивченням» – Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Кафедра

Хореографічних та мистецьких дисциплін

Викладач

НЕСТЕРОВ ОЛЕКСАНДР МИКОЛАЙОВИЧ

Посада: доцент кафедри хореографічних та мистецьких дисциплін

Вчене звання: заслужений артист України

Науковий ступінь:

Профайл викладача:

	<p>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.