

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
Волинський національний університет імені Лесі Українки  
Факультет культури і мистецтв  
Кафедра хореографії

**СИЛАБУС**

вибіркової навчальної компоненти

**«ПАРТЕРНИЙ ТРЕНАЖ»**

підготовки **Бакалавра**

спеціальності **В6 Перформативні мистецтва**

освітньо-професійної програми **Хореографія**

**Силабус** вибіркового компонента «**Партерний тренаж**» підготовки бакалавра, галузі знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки, спеціальності В6 Перформативні мистецтва, за освітньо-професійною програмою Хореографія.

**Розробник:**

**Горбачук Роксана Любомирівна**, старший викладач кафедри хореографії.

**Кутузов Максим Юрійович** – асистент кафедри хореографії

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Косаковська Л. П.

**Силабус** освітнього компонента перезатверджено на засіданні кафедри хореографії

протокол № 6 від 23 січня 2026 р.

Завідувач кафедри:  Цап'як М. Й.

## I. Опис освітньої компоненти

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки» Спеціальність В6 «Перформативні мистецтва»  Освітня програма «Хореографія»  Бакалавр	Вибіркова
		Рік навчання: 2
Кількість годин/кредитів 150/5		Семестр: 3
		Лекції: 10 год.
		Практичні: 20 год.
ІНДЗ: немає		Самостійна робота: 110 год.
		Форма контролю: залік 3 семестр
	Консультації: 10 год.	
Мова навчання		українська

## II. Інформація про викладача

**ПП: Горбачук Роксана Любомирівна**

Посада: старший викладач кафедри хореографії

Контактна інформація: +; e-mail:

Дні занять (<http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi>)

**ПП: Кутузов Максим Юрійович**

Посада: асистент кафедри хореографії

Контактна інформація: +380509224209; [Kutuzov.Maksym@vnu.edu.ua](mailto:Kutuzov.Maksym@vnu.edu.ua)

Дні занять (<http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi>)

### **III. Опис освітньої компоненти**

#### **1. Анотація до курсу**

Освітній вибірковий компонент «Партерний тренаж» спрямований на формування у студентів комплексних практичних навичок роботи з тілом у партерній техніці, що є базовою складовою хореографічної підготовки. Курс включає освоєння основних вправ для розвитку сили, гнучкості, координації, рівноваги та контролю рухів у різних положеннях тіла. Особлива увага приділяється безпечним методикам виконання партерних елементів, профілактиці травм та адаптації техніки під індивідуальні фізичні можливості.

Дисципліна поєднує практичні заняття, тренувальні комплекси та методичку самостійної роботи, що дозволяє здобувачам удосконалювати технічну майстерність та розвивати фізичну підготовку, необхідну для різних стилів хореографії. Освоєння матеріалу забезпечує підґрунтя для подальшого вивчення складніших акробатичних та виконавських прийомів у хореографії.

#### **2. Постреквізити**

Опанування матеріалу курсу дозволить значно підвищити ефективність засвоєння змісту таких дисциплін як: теорія та методика викладання класичного танцю, теорія та методика викладання бального танцю, теорія та методика вивчення народно-сценічного танцю, сучасний танець.

#### **3. Мета і завдання освітньої компоненти**

## Мета дисципліни «Партерний тренаж»:

Формування у здобувачів освіти професійних виконавських навичок через опанування системи вправ у партері, спрямованих на розвиток гнучкості, сили, координації, витривалості, пластичності та правильної постави; удосконалення фізичної підготовки як основи для виконання хореографічної лексики різних напрямів

## Завдання дисципліни:

1. Розвиток гнучкості та рухливості суглобів.
2. Зміцнення м'язового корсету (м'язів спини, преса, ніг, рук).
3. Формування правильної постави та постановки корпусу.
4. Розвиток координації рухів і відчуття балансу.
5. Вдосконалення пластичності та амплітуди рухів.
6. Формування навичок правильного дихання під час виконання фізичних вправ.
7. Підготовка опорно-рухового апарату до складних хореографічних елементів (стрибків, обертів, підтримок).
8. Запобігання травматизму через систематичну фізичну підготовку.
9. Виховання дисциплінованості, витривалості та працездатності.

## **4. Результати навчання (Компетентності)**

В процесі вивчення вибіркового освітнього компонента здобувач вищої освіти формує і демонструє наступні **компетентності**:

### **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 характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

## **Загальні компетентності**

- здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;
- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

## **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

- усвідомлення ролі культури і мистецтва в розвитку суспільних взаємовідносин;  
Здатність аналізувати основні етапи, виявляти закономірності історичного розвитку мистецтв, стильові особливості, види і жанри, основні принципи координації історико-стильових періодів світової художньої культури;
- здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

## **Предметні результати навчання**

- розуміти моральні норми і принципи та вміти примножувати культурні, наукові цінності і досягнення суспільства в процесі діяльності;
- вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань;

- аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги;
- розуміти роль культури і мистецтва в розвитку суспільних взаємовідносин;
- знати і розуміти історію мистецтв на рівні, необхідному для застосування виражально-зображальних засобів відповідно до стилю, виду, жанру хореографічного проекту;
- знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.

#### IV. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	*Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1.</b>						
Тема 1. Місце партерного тренажу в системі хореографічної підготовки. Анатомо-фізіологічні основи партерної роботи. Принципи безпечного виконання вправ у партері.						
Тема 2. Структура заняття з партерного тренажу. Розминка та підготовчі вправи в партері. Вправи на розвиток гнучкості (хребта, кульшових суглобів, плечового поясу). Вправи на розвиток сили м'язів корпусу.						
Тема 3. Розвиток виворотності в партері. Вправи для зміцнення стоп і гомілковостопного суглоба. Координаційні вправи в положенні лежачи та сидячи. Розтяжка як складова партерного тренажу.						
Тема 4. Партерний тренаж у класичній хореографії. Партерний тренаж у сучасному танці.						

Використання партеру в дитячих хореографічних колективах. Особливості роботи з початківцями.						
Тема 5Корекційна та профілактична робота. Партерний тренаж як засіб профілактики травм. Корекція порушень постави засобами партерної гімнастики. Відновлювальні вправи після фізичних навантажень.						
Разом за модулем 1	150	10	20	110	10	100
Види підсумкових робіт: поточний, підсумковий						Бал
Модульна контрольна робота: немає						
ІНДЗ: немає						
Форма підсумкового контролю: залік						
Всього годин / Балів	150	10	20	110	10	100

У процесі оцінювання навчальних досягнень ЗВО застосовуються такі **методи**:  
**Методи контролю:** ДС – дискусія, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, Р – реферат, ПР – практична робота.

### Методи навчання

Традиційні (за джерелом знань): **словесні:** РП – розповідь, ПС – пояснення, Б – бесіда, І – інструктаж, РІД – робота з інтернет-джерелами, РНМД – робота з навчально-методичними й науково-інформаційними джерелами);

**наочні:** ІЛ – ілюстрування, ДМ – демонстрування, СП – спостереження;

**практичні:** ВПР – вправи, завдання (РВПР – репродуктивні, ТЗД – творчі);

за характером пізнавальної діяльності студентів: ПП – пояснювально-ілюстративні, РП – репродуктивні, ПВНМ – проблемний виклад навчального матеріалу, ЧП – частково-пошукові, ДС – дослідницькі.

**Інноваційні:** ДС – дискусія, ДБ – дебати, МШ – мозковий штурм, НВ – навчаючи–вчуся, АЕ – аналітичне есе, МЗН – методи змішаного навчання, МКН – методи кооперативного навчання.

### 5. Завдання для самостійного опрацювання:

1. Опрацювати науково-методичні джерела щодо історії розвитку партерного тренажу та підготувати короткий конспект (2–3 сторінки).
2. Визначити роль партерного тренажу в системі підготовки танцівника.
3. Скласти схему м'язів, які активно задіяні під час виконання вправ у партері.
4. Охарактеризувати основні принципи безпеки під час виконання вправ у положенні лежачи та сидячи.
5. Підготувати повідомлення на тему: «Партерний тренаж як засіб профілактики травматизму».
6. Розробити комплекс вправ у партері для розвитку гнучкості (8–10 вправ із описом техніки виконання).
7. \Скласти комплекс вправ для зміцнення м'язів преса та спини.
8. Розробити вправи на розвиток виворотності в положенні лежачи.
9. Створити комплекс вправ для розвитку рухливості кульшового суглоба.
10. Підібрати вправи для укріплення стоп і підйому.
11. Описати методику проведення розминки перед виконанням партерного тренажу.
12. Скласти план-конспект заняття з партерного тренажу (45–60 хв).
13. Проаналізувати відмінності між партерним тренажем і станковими вправами.
14. Здійснити аналіз впливу партерного тренажу на формування правильної постави.
15. Порівняти методику проведення занять для дітей молодшого віку та студентів.
16. Проаналізувати типові помилки під час виконання вправ у партері та запропонувати способи їх виправлення.
17. Розробити авторський комплекс вправ під музичний супровід (з зазначенням темпу та характеру музики).
18. Підготувати відеофрагмент виконання комплексу вправ (10–15 хв) із самоаналізом.
19. Створити методичну пам'ятку для студентів «Основні правила роботи в партері».
20. Розробити комплекс відновлювальних вправ після інтенсивного тренування.
21. Скласти індивідуальну програму партерного тренажу з урахуванням рівня підготовки виконавця.
22. Провести самооцінку фізичних якостей (гнучкість, сила, витривалість) та розробити план їх покращення засобами партеру.
23. Підготувати презентацію на тему «Інноваційні методики партерного тренажу в сучасній хореографії».

## **V. Політика оцінювання**

Контроль знань і умінь студентів (поточний і підсумковий) з освітньої компоненти «Партерний тренаж» здійснюється згідно з кредитно-трансферною

системою організації навчального процесу. Рейтинг студента із засвоєння дисципліни визначається за 100 бальною шкалою.

**Види контролю:** поточний, підсумковий.

**Форма контролю:** залік.

Максимальна кількість балів, яку може набрати здобувач освіти за *поточну навчальну діяльність* із навчальної дисципліни, становить 100 балів. Для стимулювання здобувачів вищої освіти та поєднання навчання із дослідницькою / пошуковою / практичною діяльністю під час освітнього процесу в розрахунок рейтингових балів за видами поточного контролю виділяються альтернативні чи додаткові бали за здобуті професійні знання та навички під час інформального навчання:

- демонстрація власних, здобутих поза програмою досягнень – 2 бали;
- використання результатів власної творчої діяльності під час практичних завдань – 3 бали;
- використання результатів своїх наукових досліджень та інноваційних технологій, формі методів в освітньому процесі – 5 балів;
- участь у концертах, конкурсах, майстер-класах, семінарах практикумах - 3 бали;
- участь у роботі наукової конференції – 5 балів; наукова публікація: тези – 10 балів, стаття – 20 балів.
- участь у Всеукраїнській студентській олімпіаді – 20 балів (за отримане призове місце – 30 балів).

### **Політика щодо академічної доброчесності**

Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням «Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідницькій діяльності здобувачів вищої освіти і науково-педагогічних працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки».

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної

оцінки з поточного та підсумкового контролів. ЗВО інформуються про засоби контролю за дотриманням правил академічної доброчесності, які застосовуватимуться під час оцінювання, і щодо наслідків їх порушення. У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація, обман), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. Списування під час виконання тестових завдань, під час контрольних робіт, складання заліку заборонені (в тому числі, із використанням мобільних пристроїв). Для письмової доповіді допускається не більше 20% текстових запозичень. Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час online тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

### **Комунікаційна політика**

Здобувачі вищої освіти повинні мати активований акаунт університетської пошти на Офіс365. Обов'язком здобувача вищої освіти є перевірка один раз на тиждень (щонеділі) поштової скриньки на Офіс365 та відвідування сторінки кафедри, перегляд новин на Телеграм-каналі. Усі письмові запитання до викладача стосовно навчальної дисципліни мають надсилатися на університетську електронну пошту або особисту електронну пошту викладача. У період сесії бажано мати мобільний пристрій (телефон) для оперативної комунікації з адміністрацією, методистом та викладачем з приводу проведення занять та консультацій.

### **Відвідування занять**

Відвідування занять у відповідності до розкладу є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба, участь в університетських заходах, відрядження, які необхідно підтверджувати документами у разі тривалої (два тижні) відсутності. Про відсутність на занятті та причини відсутності здобувач вищої освіти має повідомити викладача або особисто, або через старосту. У випадку пропуску занять студентом з поважних причин, викладач призначає заняття за допомогою дистанційної платформи. Практичні заняття не проводяться повторно, ці оцінки неможливо отримати під час консультації. За об'єктивних причин (наприклад,

міжнародна мобільність) навчання може відбуватись дистанційно - в онлайн-формі, за погодженням з викладачем.

### **Політика щодо дедлайнів та перескладання та оскарження оцінювання**

Завдання, виконані з порушення призначених викладачем термінів, оцінюється на нижчу оцінку. Здобувач освіти може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив протягом семестру (з поважних причин), таким чином покращивши свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми. Перескладання модулів відбувається з дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

### **Політика щодо безпеки життєдіяльності та охорони праці**

З учасниками освітнього процесу проводиться просвітницька робота з питань охорони праці, пожежної, техногенної і радіаційної безпеки, санітарної гігієни, цивільного захисту та дій у надзвичайних ситуаціях. Здобувачі інформуються про місця розташування захисних споруд цивільного захисту, призначений для їх укриття на випадок виникнення надзвичайних ситуацій, порядок поведінки в них, а також шляхи захисту себе та свого оточення при різноманітних надзвичайних ситуаціях природного, техногенного, соціально-політичного та воєнного характеру. Викладання дисципліни відбувається з дотриманням правил санітарно-епідеміологічного благополуччя, охорони здоров'я, електробезпеки та пожежної безпеки.

## **VI. Підсумковий контроль**

Формою підсумкового контролю є залік.

Підсумковий контроль здійснюється відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Оцінювання знань здобувачів здійснюється під час поточного контролю за

результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом. Семестровий залік викладач виставляє за умови виконання здобувачем освіти завдань, передбачених силабусом. Мінімальна позитивна кількість балів – 60. Здобувач освіти може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив протягом семестру (з поважних причин), таким чином покращивши свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми.

У випадку, якщо здобувач освіти набрав менше ніж 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів під час ліквідації академічної заборгованості з заліку – 100 балів.

Повторне складання екзаменів, заліків допускається не більше як два рази з кожного освітнього компонента: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету. *Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів ВНУ імені Лесі Українки – <https://surl.li/fwafxv>*.

## VII. Шкала оцінювання

### Шкала оцінювання де форма контролю є залік

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	Незараховано (необхідне перескладання)

## VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Акімова С. В. Тренаж і партерний тренаж : метод. рек. для студ. вищ. навч. закл. (напрям підготовки «Хореографія»). Львів : ЛДУФК, 2015. 22с. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7987>
2. Батаєва Н. П. Біомеханіка в хореографії : навч.-метод. посібник. Харків, 2015.156 с.

3. Благова Т. О. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів-хореографів у системі педагогічної освіти. Вісник Житомирського державного університету. Житомир: ЖДУ, 2010. С. 72 – 76.
4. Захарчук Н. Спецкурс «Партерний тренаж» : метод. реком. для студ. спеціальності «Хореографія». Луцьк : Вежа – Друк, 2017, 21 с.
5. Сосіна, В. Базові засоби гімнастики та акробатики та їх значення у підготовці танцюристів. Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту, 2012, С. 81 – 89
6. 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.
7. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомія вправ на розтяжку/ Stretching Anatomy, Arnold G.Nelson, Jouko Kokkonen – USA, 2018.
8. Петрик О.О. Травматизм як мотивація самовдосконалення у хореографії. Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури. 2012. № 29. С. 400-408
9. Ростовська Ю.О. До проблеми впровадження інноваційних технологій у фахову підготовку майбутніх учителів хореографії. Проблеми мистецької освіти. 2008. Вип. 3. С. 160 – 165.
10. 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.
11. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Львів : ЛДУФК, 2018, 208 с.