

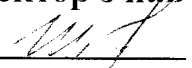
**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»**

Факультет суспільних і прикладних наук

Кафедра естрадно-вокального мистецтва

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчально-методичної роботи

 Ярослав ШТАНЬКО

“31” _____ 2026 р.

СЦЕНІЧНА ПЛАСТИКА

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	В Культура, мистецтво та гуманітарні науки
Спеціальність:	B5 Музичне мистецтво
Освітньо-професійна програма:	«Естрадний спів»
Освітній рівень:	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	українська
Семестр викладання	3-8

РОЗРОБНИК:

викладач

кафедри естрадно-вокального мистецтва



Сергій ЛАЗАНОВСЬКИЙ

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри естрадно-вокального мистецтва,
протокол № 1 від «28» серпня 2026 р.

Завідувач кафедри



Наталія ТОЛОШНЯК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП



Наталія ТОЛОШНЯК

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради,
протокол № 1 від «31» серпня 2026 р.

e-mail	serhii.s.lazanovskyi@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	Кафедра естрадно-вокального мистецтва, ауд. 603
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua/person/serhiy-lazanovskyi
Сторінка курсу в СДО	https://online.ukd.edu.ua/course/view.php?id=539

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни. Курс «Сценічна пластика» уведений до вибіркової складової освітньо-професійної програми «Естрадний спів». Дисципліна дозволяє здобувачу вищої освіти актуалізувати та удосконалити закони руху на сцені, закони управління апаратом втілення, методiku виконання комплексу вправ фізичного тренінгу. Знання, набуті під час вивчення дисципліни, дозволять скласти і виконувати комплекс вправ фізичного тренінгу, виконувати вправи для розвитку координації рухів, виконувати спеціальні вправи для розвитку виразності рук, опановувати нові рухи, набувати нові вміння і навички в процесі тренінгу, розширити діапазон рухових можливостей, користуватися своїм фізичним апаратом (руховими уміннями і навичками) для досягнення творчої мети.

Мета дисципліни: розкриття творчих здібностей і розвиток психофізичних можливостей природного апарата студентів, виховання пластичної культури виконавця, набуття початкових умінь підвищувати і творчо використовувати пластичну виразність виконавців.

Завдання дисципліни: всебічний розвиток тіла шляхом різноманітних тренувань, усунення індивідуальних фізичних і психічних недоліків, розширення діапазону рухових можливостей, уміння видобувати пластичні фрази і діалог з партнером на основі набутих навичок.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- закони руху на сцені;
- закони управління апаратом втілення;
- методiku виконання комплексу вправ фізичного тренінгу.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен **уміти:**

- скласти і виконувати комплекс вправ фізичного тренінгу;
- виконувати вправи для розвитку координації рухів;
- виконувати спеціальні вправи для розвитку виразності рук;
- опановувати нові рухи, набувати нові вміння і навички в процесі тренінгу;
- розширювати діапазон рухових можливостей;
- користуватися своїм фізичним апаратом (руховими уміннями і навичками) для досягнення творчої мети.

Компетентності та результати навчання, яких набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни «Сценічна пластика» (шифри та зміст компетентностей та програмних результатів навчання вказано відповідно до ОПП «Естрадний спів»).

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва результатів навчання
------------------------------	------------------------------------

ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 7. Здатність бути критичним та самокритичним. ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 15. Здатність генерувати нові ідеї.	РН 3. Демонструвати різні методики удосконалення виконавської діяльності.
СК 2. Здатність створювати та реалізовувати власні художні концепції у виконавській діяльності. СК 6. Здатність використовувати професійні знання та навички в процесі творчої діяльності. СК 11. Здатність оперувати професійною термінологією. СК 12. Здатність збирати, аналізувати, синтезувати художню інформацію та застосовувати її в процесі практичної діяльності.	

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	2, 3, 4		
Семестр	3, 4, 5, 6, 7, 8		
Кількість кредитів ECTS	Денна форма		Заочна форма
	13		13
Аудиторні навчальні заняття		денна форма	заочна форма
	практичні	170	36
Самостійна робота		220	354
Форма підсумкового контролю	Залік, залік, залік, екзамен		

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем практичного заняття.

Тема 1. Пластична виразність. Скульптурність тіла в русі і статиці (28 год)

Поняття Скульптурності. Естетичні вимоги до будови тіла і осанки виконавця. Найпоширеніші недоліки осанки і засоби їх ліквідації. Характерність ходи і статичних положень тіла. Швидкість. Темп. Поняття про шість швидкостей. Актор-вокаліст як об'єкт уваги глядачів. М'язи та увага. Вправи на свободу м'язів. Тренування дихання у гімнастичних вправах.

Зміцнення м'язів тулуба, розвиток гнучкості суглобів, виправлення постав, розвиток пам'яті на рухи. Пластична партитура ролі.

Питання для самостійного вивчення: практичні завдання. Вправи на вдосконалення пластичних навичок – 2 год (1, 2).

Тема 2. Крупний план руху (28 год)

Композиційні прийоми побудови руху – ексцентричний і концентричний, їх змістовий та емоційний ефекти. Розвиток всіх частин тіла та залежність кожного руху від положень тіла. Навички керування інерціями тіла, опанування необхідної постави та ходи. Рівновага.

Питання для самостійного вивчення: засвоєння вправ на зосередження уваги – 2 год (3, 4, 8).

Тема 3. Жест як один із засобів вираження дії (24 год)

Єднання форми і змісту жесту. Сила, швидкість, амплітуда руху. Емоційна виразність жесту. Жест – ілюстративний, семантичний, емоційний. Сценічний жест як основа словесної і фізичної дії. Координація. Суміжні поняття: дисонанс, стереотип, затиск, пластична партитура ролі. Розвиток рухливості суглобів пальців, кистей, ліктів плечового поясу, а також розминка м'язових груп кистей передпліч, плечей.

Питання для самостійного вивчення: вдосконалення пластики жесту – 2 год (4, 5, 7).

Тема 4. Шляхи удосконалення пластики рук та ніг (24 год)

Ритмічність, спритність, координація – базові вправи на розвиток пластичності рук та ніг. Позиції ніг в положення сидячи, стоячи та в русі. Виразні пластичні рухи тіла в п'єсі, як основний елемент передавання емоцій. Опрацювання затисків. Вивільнення рук та ніг. Стилізовані рухи, що імітують пересування в просторі.

Питання для самостійного вивчення: вироблення характерності постави рук та ніг у відповідному емоційному стані – 2 год (2, 3, 4).

Тема 5. Розвиток ритмічності (24 год)

Розвиток ритмічності як здатність людини створювати, виявляти і відчувати ритм. Засоби створення сценічного самопочуття. Вправи та етюди на сценічну дію. Суміжні поняття ритм, темп, метр в різних видах мистецтва. Групова ритмічна пластична імпровізація – найбільш складний процес пластичного виховання актора-вокаліста.

Питання для самостійного вивчення: засвоєння вправ на творчу фантазію – 2 год (1, 2, 6, 7).

Тема 6. Особливості побутової пластики рухів (18 год)

Особливі навички поводження з елементами аксесуарів на вулиці, в гостях, вдома. Виявлення характеру через предмет. Соціальний зміст етикету і форми його виявлення. Історична конкретність у зображенні епохи і міра художньої умовності в реалістичному театрі. Особливості користування речами світської необхідності : головним убором, тростиною, віялом, рукавичками, парасолькою.

Питання для самостійного вивчення: засвоєння вправ з користуванням різноманітними аксесуарами – 2 год **(6, 8)**.

Тема 7. Сценічні стрибки(12 год)

Розвиток сили в акробатичних вправах. Тренування вестибулярного апарату. Тренування швидкості реакцій у вправах зі змінним темпом виконання. Підготовка до засвоєння теми пластичних трюків

Питання для самостійного вивчення: Засвоєння вправ із сценічного перенесення людини – 2 год **(8, 10)**.

Тема 8. Сценічні падіння (12 год)

Основні технічні прийоми падіння на сцені: підготовчі рухи, приземлення на м'язові подушки, оберігання від пошкодження суглобів та голови. Створення ефекту падіння при обмеженій затраті сил. Відтворення положень тіла після падіння відповідно до аналогії з реальними падіннями, розслаблення в момент приземлення. Ефект падіння - амплітуда і швидкість.

Питання для самостійного вивчення: відпрацювання необхідних елементів для виконання сценічних падінь – 2 год **(9, 10)**

Зміст самостійної роботи студентів

Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни

Найменування видів робіт	Розподіл годин	
	денна форма	заочна форма
Самостійна робота, год., у т. ч. :	220	354
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	-	-
Підготовка до практичних занять	138	210
Підготовка до поточного контролю	40	80
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	42	64

ПОЛІТИКА КУРСУ

Коротко, з покликанням на відповідну нормативну базу УКД, висвітлити питання:

1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з “Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти”. Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#).



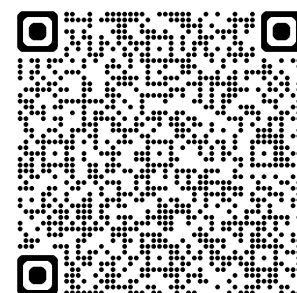
2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#).



3) щодо відпрацювання пропущених занять

Згідно “Положення про організацію освітнього процесу” здобувач допускається до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силабусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав ≥ 35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#).



4) щодо дотримання академічної доброчесності

“Положення про академічну доброчесність” закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#). Ознайомитись з “Політикою академічної доброчесності” - за [посиланням](#).



5) щодо використання штучного інтелекту

“Положення про академічну доброчесність” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#). “Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації та фальсифікації



академічних творів” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання. Ознайомитись з відповідним документом можна за [посиланням](#).



Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

7) щодо зарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни застосовується комплекс методів для організації навчання студентів з метою розвитку їх логічного та абстрактного мислення, творчих здібностей, підвищення мотивації до навчання та формування особистості майбутнього фахівця.

Результати навчання	Методи навчання	Метод оцінювання
РН 3. Демонструвати різні методики удосконалення виконавської діяльності.	- вербальний метод (пояснення завдань, дискусія, співбесіда тощо); - практичний метод (практичні завдання, демонстрація практичних постановок, захист творчих ідей); - наочний метод (ілюстративний та демонстративний);	<i>Поточний контроль:</i> - презентація творчих робіт; - самоконтроль. <i>Підсумковий контроль:</i>

	- проєктний метод (творча робота, робота у виставах).	- презентація творчих робіт залік, екзамен.
--	---	--

Матеріально-технічні ресурси

- спеціально обладнана хореографічна або репетиційна аудиторія з достатнім вільним простором, дзеркалами та безпечним підлоговим покриттям;
- гімнастичні мати, каремати, палиці, м'ячі та інший допоміжний інвентар; акустична система, комп'ютер/ноутбук;
- мультимедійний проєктор (інтерактивна панель) та екран; фото- та відеообладнання для фіксації й аналізу пластичних вправ та етюдів;
- доступ до мережі Інтернет, відео- та цифрових навчально-методичних матеріалів.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Вид	Зміст	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max
Поточні контрольні заходи	всього	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	екзамен	40	25	40
Всього:	-	100	60	100

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів».

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в «Електронному журналі обліку успішності академічної групи» на підставі чотирибальної шкали – «2»; «3»; «4»; «5». У разі відсутності студента на занятті виставляється «н». За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість «н» в журналі буде виставлено «0» (нуль балів), без права перездачі. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в».

Критерії оцінювання (поточний контроль):

«відмінно» – здобувач систематично й активно працює на практичних заняттях, безпомилково виконує пластичні вправи, демонструє високий рівень координації, гнучкості, рівноваги та ритмічності. Вільно володіє тілом, точно відтворює запропоновані рухові комбінації, виявляє сценічну виразність та самостійність.

«добре» – здобувач регулярно виконує практичні завдання, демонструє достатній рівень координації, ритмічності та пластичної виразності. Основні вправи й комбінації виконує правильно, допускаючи незначні неточності. Вміє працювати з простором і сценічним образом, але потребує окремих корекцій викладача.

«задовільно» – здобувач виконує основний обсяг практичних завдань, однак має помітні труднощі з координацією рухів, ритмічністю, просторовою орієнтацією або пластичною виразністю. Рухові комбінації відтворює переважно за зразком, потребує постійної допомоги та корекції викладача.

«незадовільно» – здобувач не опановує основних пластичних навичок, виконує вправи з істотними помилками або не виконує їх. Виявляє недостатню координацію, ритмічність і контроль рухів, не здатний відтворити запропоновані комбінації навіть за допомогою викладача. Практичні завдання виконує несистематично або не виконує.

Критерії оцінювання (підсумковий контроль)

«відмінно» – здобувач демонструє високий рівень сформованості сценічно-пластичних компетентностей: технічно й виразно виконує пластичні вправи та композиції, володіє координацією, ритмом, рівновагою, просторовою орієнтацією, контролем і виразністю рухів. Самостійно створює та відтворює пластичний образ, органічно використовує рух для розкриття сценічного задуму.

«добре» – здобувач демонструє достатній рівень сценічно-пластичної підготовки, правильно виконує основні вправи та композиції, володіє необхідними руховими навичками, ритмом і простором. Дopusкає незначні технічні або виразні неточності, які не перешкоджають цілісності виконання.

«задовільно» – здобувач демонструє базовий рівень практичних умінь, виконує основні елементи сценічної пластики, проте допускає помітні технічні, координаційні та ритмічні помилки. Сценічно-пластичний образ розкриває неповно, потребує підказок або корекції викладача.

«незадовільно» – здобувач не демонструє достатнього рівня сформованості практичних навичок сценічної пластики, не може самостійно виконати основні вправи чи пластичну композицію, допускає

суттєві помилки в координації, ритмі, просторовій організації та виразності рухів. Програмні результати дисципліни не досягнуті.

До підсумкового контролю допускаються студенти, які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 бали і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру. За результатами підсумкового контролю (залік) студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не здали залік і повинні йти на перездачу.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з Шкалою оцінювання знань за ЄКТС) і є сумою балів, отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ECTS
Національна диференційована шкала		
Відмінно	90 – 100	A
Добре	83 – 89	B
	75 – 82	C
Задовільно	67 – 74	D
	60 – 66	E
Незадовільно	35 – 59	FX
	0 – 34	F
Національна недиференційована шкала		
Зараховано	60 – 100	-
Не зараховано	0 – 59	-

Студенти, які не з'явилися на залік без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Верблюдов І. Б. Гімнастика: від вузівської програми до шкільної: методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних

- закладів фізкультурного спрямування. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. 52 с.
2. Гімнастика: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів денної та заочної форми навчання / укл. С. В. Одінцова. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2002. 41 с.
 3. Зубатов С. Л. Стиль викладання в хореографії: навч. посіб. Київ: Ліра-К, 2019. 92 с.
 4. Кокареєв Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 67 с.
 5. Косяк В. А. Універсум ритму: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2008. 138 с.
 6. Осіпова І. Л., Шматкова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії: посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах. Суми: СумДПУ ім., 2004. 103 с.
 7. Юдова-Романова К. В. Образно-технологічні засоби презентації сценічних мистецтв: сторінки історії : монографія. Київ: Ліра-К, 2020. 360 с.

Додаткова література

8. Абрамович, О., Кудренко, А. Сценічна пластика в контексті сучасного акторського мистецтва. *Молодий вчений*. 2019. 9 (73), 133-136.
9. Бусол А. В., Бусол В. А., Кроншталь Г. С., Цибульський М. Г. Сценічний рух як складова професійної підготовки студентів спеціальності акторська майстерність. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації* :зб. науков. праць. Вінниця : Планер. Вип. 17. 2014 . С. 34–40.
10. Ігнатенко І.В. Етнологія для народу. Свята, традиції, звичаї, обряди, прикмети, вірування українців: науково-популярне видання. м.Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016р. 320 с.
11. Основи сценічного руху : навчально-методичний посібник для студентів мистецько-педагогічних спеціальностей / уклад. Людмила Юріївна Гекалюк. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2016. 120 с.
12. Сварник Б. В. Поезія фізичного вираження Е. Декру в контексті формування сучасного мистецтва пантоміми. *Мистецтвознавство*. № 2. 2018. С. 148–153.

Електронні інформаційні ресурси

13. Координація рухів: види, як розвивати, комплекс вправ для координації. Lifefacker : веб-сайт. URL: <https://bit.ly/3ARqVnu>
14. Практичний тренінг : URL: <https://www.youtube.com/watch?v=QmA-HOOGiSk>

15. Прийоми акторської майстерності та імпровізаційні вправи на заняттях із сценічного руху як одна з умов самореалізації учнів вокально-хорового відділення: URL: http://osvita.ua/school/lessons_summary/upbring/37435/
16. Зайцев В.П. Режисура естради та масових видовищ URL: <http://www.twirpx.com/file/248350/>