Міністерство культури України

Київський національний університет театру, кіно і телебачення
імені І. К. Карпенка-Карого

Факультет театрального мистецтва

Кафедра **Хореографії та пластичного виховання**
(назва кафедри)

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи
_____ Інга Чхатарашвілі-Петраш
« 31 » 08 2026 рік

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТРЮКОВА ПІДГОТОВКА
(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

спеціальність 026 Сценічне мистецтво
(шифр і назва спеціальності)

освітня програма Режисура драматичного театру (4-РДТз)
(назва освітньої програми)

Київ – 2026

Розробник:
Майборода Назар, старший викладач кафедри хореографії та пластичного виховання.

Викладач:
Майборода Назар, старший викладач кафедри хореографії та пластичного виховання.

РПНД розглянуто і затверджено на засіданні кафедри

Хореографії та пластичного виховання Факультету театрального мистецтва
(назва кафедри, факультету / інституту)

Протокол № 7 від 26.08.2026 р.
Завідувач кафедри _____ *Юрій Старостін*
(підпис)

РПНД погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової/ творчої) програми

Доцент, заслужений діяч мистецтв України _____ *Вахтанг Чхаїдзе*
(підпис)

Пролонговано:
на 20__/20___н.р.,
Завідувач кафедри _____(_____), протокол від ___.___.20__ №___
(підпис) (ПІ)
на 20__/20___н.р.,
Завідувач кафедри _____(_____), протокол від ___.___.20__ №___
(підпис) (ПІ)
на 20__/20___н.р.,
Завідувач кафедри _____(_____), протокол від ___.___.20__ №___
(підпис) (ПІ)
на 20__/20___н.р.,
Завідувач кафедри _____(_____), протокол від ___.___.20__ №___
(підпис) (ПІ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	**Форма навчання**			
	денна		**заочна**	
Характеристика навчальної дисципліни	*Вибіркова*			
Курс	–		**4-й**	
Семестр	–	–	**7-й**	**8-й**
Кількість кредитів	–	–	3	2
Загальний обсяг годин	–	–	90	60
Розподіл годин за видами аудиторних занять та самостійної роботи	Лекційні			
	–	–	2	2
	Семінарські			
	–	–	4	2
	Практичні			
	–	–	–	–
	Індивідуальні			
	–	–	–	–
	Лабораторні			
	–	–	–	–
	Самостійна робота			
	–	–	84	56
Вид підсумкового контролю	–	–	**залік**	**залік**

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є набуття студентами компетентностей:

ЗК 05. Володіння професійною етикою.

ЗК 06. Здатність дотримуватися правил техніки безпеки та встановлених технічних нормативів на сценічному майданчику.

ЗК 07. Здатність застосовувати відповідні фізичні вправи для підтримки свого належного психічного та фізичного стану в залежності від психофізичних навантажень, користуватися прийомами саморегуляції та самоконтролю.

СК 03. Здатність до ефективної діяльності у колективі в процесі створення сценічного твору, керівництва роботою і/або участі у складі творчої групи в процесі його підготовки.

СК 09. Здатність до оперування специфічною системою виражальних засобів при створенні та виробництві сценічного твору.

Завдання навчальної дисципліни: дати студентам практичні знання, вміння та навички з мистецтва рукопашного бою, трюкової акробатики, оволодіння різними видами холодної зброї, навичками альпіністської підготовки, верхової їзди та володіння авто-мото транспортом. Адаптація цих навичок та знань для роботи на знімальному майданчику та на театральній сцені.

У результаті вивчення курсу студенти повинні –

знати прийоми рукопашного бою та трюкової акробатики, види холодної зброї та правила роботи з нею, правила поводження з конем, правила їзди на мотоциклі та автомобілі;

вміти: методично правильно виконувати прийоми рукопашного бою, трюкової акробатики, сценічно володіти холодною зброєю, їздити верхи на коні, фехтувати на коні, падати з коня; їздити на мотоциклі та автомобілі.

Очікувані результати навчання (РН) за дисципліною:

РН 02. Володіти виконавськими вміннями й навичками професії, елементами внутрішньої і зовнішньої техніки актора драматичного театру і кіно. Обирати оптимальні художньо-виражальні та технічні засоби для відтворення креативного задуму, з метою перфектної реалізації сценічного твору (проекту).

РН 09. Володіти основами сценічного рукопашного бою та бою з різними видами холодної та вогнепальної зброї, виконувати трюкові елементи різного рівня складності в умовах сценічного дійства.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Розподіл годин між видами робіт						
	заочна форма						
	усього	у тому числі					
		лекції	семінари	практичні	лабораторні	індивідуальні	сам. робота
1	2	3	4	5	6	7	8
4 курс / 7 семестр:							
Тема 1. Види рукопашного бою.	**36**	2	–	–	–	–	34
Тема 2. Трюкова акробатика.	**32**	–	2	–	–	–	30
Тема 3. Силовий фітнес.	**22**	–	2	–	–	–	20
Разом	**90**	**2**	**4**	–	–	–	**84**
4 курс / 8 семестр:							
Тема 4. Навички альпіністської підготовки.	**22**	–	2	–	–	–	20
Тема 5. Верхова їзда.	**27**	1	–	–	–	–	26
Тема 6. Авто-мото підготовка акторів.	**11**	1	–	–	–	–	10
Разом	**60**	**2**	**2**	**–**	**–**	**–**	**56**

4. Програма навчальної дисципліни

4-й курс / 7-й семестр

Тема 1. Види рукопашного бою.

Кіокушин – карате: відпрацювання блоків, ударів, команд, бойові кати; сценічний бій з партнерами; відпрацювання ударів руками, ногами на маківарах, на боксерській груші; професійні спаринги – бій, адаптація бойових навичок для сценічного бою.

Кікбоксинг, бокс: відпрацювання блоків, ударів; командна та індивідуальна робота; робота на боксерських тренажерах; спаринг – бій в захисному одязі; адаптація до сценічного бою.

У-шу, айкідо: робота з предметами: нунчаки, палиці та ін.; бій з уявним суперником (ката); адаптація до сценічного бою.

Вулична та історична бійка з використанням різноманітних предметів.

Вид заняття: *практичне*

Основні поняття/ключові слова: *удари на перекриття рукою, ногою; удари на фіксований контакт рукою, ногою, відіграші, падіння*

Тема 2. Трюкова акробатика.

Вдосконалення елементів з акробатики та гімнастики, адаптування їх для різноманітних падінь.

Рандат, фляк, кульбіт, сальто вперед, назад, арабське сальто, рандат фляк сальто, планш.

Падіння з малих висот (стілець, стіл, підвіконня та ін.); висотні падіння (до 2,5 м) з використанням матів.

Падіння від вибухів.

Падіння від пострілів.

Падіння від ударів з використанням акробатичних елементів.

Вид заняття: *практичне*

Основні поняття/ключові слова: *групування, акробатичні елементи.*

Тема 3. Силовий фітнес.

Вправи на тренажерах.

Вправи зі штангою, гантелями, еспандером.

Крос-фіт.

Гімнастика.

Розтягування м’язів для досягнення максимального використання своїх фізичних можливостей на знімальному майданчику та театральній сцені.

Вид заняття: *практичне*

Основні поняття/ключові слова: *робота з вагою власного тіла, робота зі спортивним інвентарем.*

4-й курс / 8-й семестр

Тема 4. Навички альпіністської підготовки.

Вивчення матеріально-технічної бази.

Відіграші, польоти на тросах.

Оберти вперед і назад.

Підйом, швидкісний спуск.

Подолання різних перешкод та досягнення висот.

Підготовка в акробатичному залі та на майданчиках просто неба.

Вид заняття: *практичне*

Основні поняття/ключові слова: *пластична підготовка, групування, матеріально-технічна база альпіністського спорядження.*

Тема 5. Верхова їзда.

Вивчення матеріальної бази.

Екіпіровка кіннотника.

Кавалерійська збруя, сідло.

Підготовка коня до роботи.

Інструктаж техніки безпеки роботи з конем.

Їзда верхи (кінні бази).

Посадка на коня.

Відпрацювання коня.

Виконання завдань.

Робота на кінокамеру.

Фехтування на коні.

Стрільба з лука та вогнепальної зброї верхи на коні.

Метання списа верхи на коні.

Додаткові елементи джигітовки, падіння.

Ознайомлення з гужжевим транспортом (віз, бричка, карета та ін.).

Вид заняття: *практичне, індивідуальне*

Основні поняття/ключові слова: *балансування на коні, управління конем, різні пластичні елементи на коні, збруя.*

Тема 6. Авто-мото підготовка акторів.

Вивчення матеріальної бази, екіпіровка.

Інструктаж техніки безпеки.

Їзда на мотоциклі.

Їзда на автомобілі (коробка передач механіка, автомат).

Вид заняття: *практичне*

Основні поняття/ключові слова: *правила управління мотоциклом, автомобілем, техніка безпеки.*

5. Методи навчання

Словесний, наочний (ілюстрація, демонстрація), практичний (вправи, практична робота), репродуктивний, творчий.

6. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Тема	Завдання	Форма подання	Максимальна кількість балів
4-й курс / 7-й семестр			
Тема 1. Види рукопашного бою.	Засвоєння техніки рукопашного бою.	Демонстрація	20
Тема 2. Трюкова акробатика.	Повторення різних видів падінь. Групування.	Демонстрація	25
Тема 3. Силовий фітнес.	Робота на тренажерах та з вагою власного тіла.	Демонстрація	25

4-й курс / 8-й семестр			
Тема 4. Навички альпіністської підготовки.	Вивчення матеріально-технічної бази.	Відповіді на запитання по темі.	20
Тема 5. Верхова їзда.	Вивчення матеріально-технічної бази та екіпіровки.	Відповіді на запитання по темі.	25
Тема 6. Авто-мото підготовка акторів.	Вивчення матеріально-технічної бази та екіпіровки.	Відповіді на запитання по темі.	25

6. Форми проведення контролю та критерії оцінювання

Підсумковий контроль: *залік (практичний показ)*

Критерії оцінювання при підсумковому контролі:

Критерії оцінювання	**Кількість балів**
Точність і відмінна якість виконання завдань з пройденого матеріалу	25-30
Високий рівень демонстрації умінь з незначними недоліками	19-24
Добрий та посередній рівень виконання завдань з певною кількістю помилок	13-18
Дуже посередній рівень демонстрації умінь із значною кількістю помилок	12-1

7. Розподіл балів, які отримують студенти

4-й курс/7-й семестр:

Поточне тестування та самостійна робота			Підсумковий тест (залік)	Сума
7 семестр				
Т1	Т2	Т3	30	100
20	25	25		

4-й курс/8-й семестр:

Поточне тестування та самостійна робота			Підсумковий тест (залік)	Сума
7 семестр				
Т1	Т2	Т3	30	100
20	25	25		

8. Шкала відповідності оцінок

Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	Значення оцінки	Рівень компетентності
90 – 100	**A**	**Відмінно** – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками	Високий (творчий)
82 – 89	**B**	**Дуже добре** – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок	Достатній (конструктивно-варіативний)
74 – 81	**C**	**Добре** – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок	
64 – 73	**D**	**Задовільно** – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності	Середній (репродуктивний)
60 – 63	**E**	**Достатньо** – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)	
35 – 59	**FX**	**Незадовільно з можливістю повторного складання** – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання	Низький (рецептивно-продуктивний)
0 – 34	**F**	**Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу** – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни	

9. Рекомендована література

1. Елькіс Г. Я. Сценічне фехтування. – К.: Мистецтво, 1971.-166 с.
2. Кох І. Е. Основи сценічного руху: 38 уроків. – К.: Мистецтво, 1966.-104 с.
3. Майборода Н. В. Каскадерське мистецтво : монографія. – Київ: Вид. центр КНУКіМ, 2019. – 161 с.: іл.
4. Морозова Г. Сценічний бій (фехтування і пластичні трюки у виставі). – К.: Мистецтво, 1972.-143 с.
5. Мрига П. Н. Тлумачний словник театральних термінів. Тернопіль.-240 с.
6. Пави Патрис. Словник театру. Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006. - 504 с.
7. Станіславський К. С. Робота актора над собою. Щоденник учня. – ч. 1 та 2. Розд.: «Розвиток виразності тіла» і «Пластика». – К.:

Мистецтво, 1953. – с. 436-466.

Інформаційні ресурси

Театр Кабукі-дза https//planetofhotels.com/guide/ru/yaponiya/tokio/teatr-kabuki-dza.