



Силабус
навчальної дисципліни
Анатомія, фізіологія руху та безпека
життєдіяльності у хореографії
2023-2024 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: «Хореографія»

Предметна спеціальність 024 Хореографія

Галузь знань 02 Культура і мистецтво

Рівень вищої освіти перший

Викладач (і)	Гнатюк Віталій Васильович
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=2323
Контактний тел.	066-921-99-78 (8.00-20.00)
Е-mail викладача:	gnyatyukvvdpu@gmail.com
Графік консультацій	Четвер, субота – з 14.20 .

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні	Самостійна робота	звітність
3/90	16	14	60	залік

Семестр: перший

Мова навчання: українська

Ключові слова: анатомія, фізіологія, безпека життєдіяльності, міжпредметні зв'язки, предметні та ключові компетентності з хореографії.

Мета та предмет курсу: Метою викладання навчальної дисципліни «Анатомія, фізіологія руху та безпека життєдіяльності у хореографії» є вивчення анатомо-фізіологічних особливостей будови тіла людини пов'язаних із руховою діяльністю та оволодіння основами безпеки життєдіяльності в хореографічному мистецтві.

Предметом навчальної дисципліни є головні положення сучасної «Хореографії» щодо анатомічних особливостей будови людського тіла і фізіологічних основ рухової діяльності та безпеки життєдіяльності у хореографічному мистецтві.

Основні результати навчання і компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

Компетентності та програмні результати навчання за ОПП «Хореографія»

	Програмні компетентності	Програмні результати навчання
Загальні	ЗК 03. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.	ПР 03. Вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань.
	ЗК 05. Навички здійснення безпечної діяльності.	ПР 05. Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.
Фахові	СК 04. Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).	ПР 09. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно категоріальним апаратом.
	СК 11. Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.	ПР 16. Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.

Зміст курсу:

Змістовний модуль 1

Тема 1. Танцюрист у русі. Кінезіологія танцю як науково-практична складова хореографічного мистецтва. Кістки суглоби і скелетні м'язи танцюриста в русі. Психофізіологічні особливості танцюриста в русі. Здоров'язберігаючий потенціал хореографічного руху. Основні принципи побудови тренувань. Типові травми на заняттях хореографії та їх запобігання. Вікові особливості розвитку скелетно-м'язової системи людини.

Тема 2. Хребет танцюриста у русі. Анатомічні характеристики хребта: хребці та їх з'єднання, відділи, вигини. Функції хребта та його важливість у хореографічному мистецтві. Загальна характеристика відділів хребта: шийний, грудний, поперековий, крижовий, куприковий. Загальна характеристика м'язової системи хребта. Типові травми хребта на заняттях хореографії: перша допомога, профілактика, запобігання виникнення. Особливості вправ на підтримку хребта які пов'язані із танцями. Вікові особливості розвитку хребта людини.

Змістовний модуль 2

Тема 3. Грудна клітка танцюриста у русі. Анатомічні характеристики грудної клітки: кістки грудної клітки, типи з'єднань, тощо. Функції грудної

клітки та її важливість у хореографічному мистецтві. Загальні відомості складу (повітряності шляхи, респіраторний відділ), системи органів (легені, носова порожнина, носоглотка, гортань, трахея, бронхи, альвеоли) дихальної системи людини та їх функції. Загальна характеристика м'язової системи грудної клітки. Особливості дихання у танці – фізіологія дихання: механізм спокійного вдиху та видиху, регуляція та частота дихання, характеристика легеневих об'ємів і ємкостей (ДО, РОвд, РОвид, ЖЄЛ, ЗЄЛ, ФЗЄ). Типові травми грудної клітки на заняттях хореографії: перша допомога, профілактика, запобігання виникнення. Особливості вправ на розвиток грудної клітки та дихання які пов'язані із танцями. Вікові особливості розвитку дихальної системи людини.

Тема 4. Тулуб танцюриста у русі. Анатомічні характеристики тулуба людини. Функції тулуба у хореографічному мистецтві. Особливості будови (основне), складу (ротова порожнина, глотка, стравохід, шлунок, тонка кишка, товста кишка), системи органів (шлунково кишковий тракт, слинні залози, підшлункова залоза, печінка (жовч)) та функції травної системи людини. Фізіологія процесів травлення (основне) у ротовій порожнині, шлунку, тонкому та товстому кишечниках. Особливості дієт танцюриста для різних стилів танцю. Загальна характеристика м'язової системи тулуба та їх значення в покращенні техніки танцю. Типові травми тулуба на заняттях хореографії: перша допомога, профілактика, запобігання виникнення. Особливості вправ на розвиток м'язів тулуба які пов'язані із танцями. Значення збалансованого харчування для росту, розвитку та стану здоров'я танцюриста у різні вікові періоди (норми харчування).

Змістовний модуль 3

Тема 5. Плечовий пояс та верхні кінцівки танцюриста у русі. Анатомічні характеристики плечового поясу та верхніх кінцівок: відділи (плече, передпліччя, кисть) їх кістки, типи з'єднань. Функції плечового поясу та верхніх кінцівок у хореографічному мистецтві. Загальна характеристика м'язової системи, рухи в суглобах та м'язова механіка у плечовому поясі і верхніх кінцівках. Типові травми у плечовому поясі та верхніх кінцівках на заняттях хореографії: перша допомога, профілактика, запобігання виникнення. Особливості вправ на розвиток м'язів плечового поясу і верхніх кінцівок які пов'язані із танцями. Вікові особливості розвитку плечового поясу і верхніх кінцівок.

Тема 6. Тазовий пояс танцюриста у русі. Анатомічні характеристики тазового поясу та його кістки. Функції тазового поясу у хореографічному мистецтві. Загальна характеристика м'язової системи, рухи в суглобах та м'язова механіка у тазовому поясі. Типові травми у тазовому поясу на заняттях хореографії: перша допомога, профілактика, запобігання виникнення. Особливості вправ на розвиток м'язів тазового поясу які пов'язані із танцями. Вікові особливості тазового поясу.

Змістовний модуль 4

Тема 7. Стегна танцюриста у русі. Анатомо-фізіологічні особливості стегон танцюриста. М'язова механіка та рухи в суглобах стегон. Типові травми у стегнах на заняттях хореографії: перша допомога, профілактика, запобігання виникнення. Особливості вправ на розвиток стегон які пов'язані із танцями.

Тема 8. Гомілки та стопи танцюриста у русі. Анатомічні характеристики нижніх кінцівок: відділи (стегно та надколінник, гомілка, стопа (зап'яско, плесно, фаланги пальців)) їх кістки, типи з'єднань. Функції нижніх кінцівок у хореографічному мистецтві. Загальна характеристика м'язової системи, рухів в суглобах та м'язової механіки у нижніх кінцівках. Типові травми у нижніх кінцівках на заняттях хореографії: перша допомога, профілактика, запобігання виникнення. Особливості вправ на розвиток нижніх кінцівок які пов'язані із танцями. Вікові особливості розвитку нижніх кінцівок.

Методи навчання:

Розповідь, дискусія, бесіда, командна робота, стимулювання і мотивація, аналіз та синтез, самонавчання, самостійна робота (розв'язання програмних завдань, робота з навчально-методичною літературою, інтернет-ресурсами), розбір проблемних ситуацій, частково-пошукові методи, командна робота, створення ситуації новизни навчального матеріалу, метод опори на життєвий досвід здобувачів.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Політика щодо дедлайнів та перекладання. Своєчасне виконання практичних завдань та самостійної роботи є обов'язковим. Відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) відбуваються на консультаціях згідно графіку.

Політика щодо академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти дотримуються правил академічної доброчесності згідно Положення про академічну доброчесність у БДПУ. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем.

Політика щодо відвідування. Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекції і практичні заняття курсу. У будь-якому випадку здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: ультрабук HP Laptop 15s-eq1043ua (розробка та створення НМКД, застосування на заняттях – Zoom, Moodle), платформа для навчання Moodle, проведення пар за допомогою

Zoom технологій, мультимедійні лекційні матеріали (текст, фото, схеми, таблиці, графіки, анімація, відео), інтернет-ресурси.

Система оцінювання

1. Поточне оцінювання (усне опитування, співбесіда, перевірка конспектів, завдань самостійної роботи, презентація за тематикою практичного заняття та самостійної роботи).

Поточний контроль передбачає проведення практичних робіт в аудиторії або за допомогою дистанційних технологій та оцінювання їх виконання. Завдання до практичної роботи складається з трьох частин. Теоретична частина передбачає бесіду за матеріалом лекції або виконання завдань та вправ або тестування (за умови роботи і в аудиторії, і зі застосуванням дистанційних технологій навчання). Цей етап заняття дозволяє перевірити, наскільки студент володіє теоретичними положеннями та здатен застосовувати їх під час виконання практичних завдань. Теоретичний етап дозволяє отримати від 0 до 6 балів. За умови відсутності на заняття з поважної причини студент може відпрацювати його у тижневий термін. Виконання завдань практичної частини передбачає опрацювання питань, які поглиблюють або розширюють матеріал лекції. Ці завдання здобувачі освіти можуть виконати напередодні пари і здати викладачу на перевірку. Практичний етап може оцінюватися оцінкою від 0 до 4 балів. За умови невчасного виконання з поважної причини студент може здати роботу у тижневий термін. Самостійна робота передбачає опрацювання додаткових питань і оцінюється у 0-4 бали. Таким чином, за одне практичне заняття здобувач вищої освіти може отримати від 0 до 14 балів, а за час усіх практичних занять – 100 балів.

2. Підсумкове оцінювання (залік). Визначається сумою балів за усі види робіт.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота														Залік		
ЗМ №1				ЗМ № 2				ЗМ № 3				ЗМ № 4				100
T1		T2		T1		T2		T1		T2		T1		T2		
т.пр	с.р	т.пр	с.р	т.пр	с.р	т.пр	с.р	т.пр	с.р	т.пр	с.р	т.пр	с.р	т.пр	с.р	
10	4	-	-	10	4	-	-	10	4	-	-	10	4	-	-	
ЗМ №5				ЗМ №6												
T1		T2		T1		T2										
т.пр	с.р	т.пр	с.р	т.пр	с.р	т.пр	с.р									
10	4	10	4	5	3	5	3									

Бали зараховуються за присутність і активність під час пар, вміння приймати участь в дискусіях, спиратися на власний досвід роботи, на матеріали

навчально-методичної літератури, робити рефлексію, розуміти шляхи адаптації отриманої інформації в професійній діяльності, застосовувати міжпредметні зв'язки (знання з психології та педагогіки), професійну термінологію; демонструвати методичні навички проведення різних форм роботи із застосуванням традиційних і інноваційних методів в практичній діяльності тощо.

Додаткові здобувач вищої освіти може отримати за написання наукової публікації (тез, статті), в якій розкриваються сучасні проблеми роботи хореографічних колективів в межах тематики навчальної дисципліни, виступ на конференції з отриманням сертифікату (10 балів).

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Для оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти застосовується внутрішня університетська шкала. Мінімальний пороговий рівень оцінки з освітньої компоненти є єдиним в Університеті, не залежить від форм і методів оцінювання, складає 50 балів.

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX(з можливістю повторного складання)
1-34	F(з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованої літератури:

Базова:

1. Неведомська Є. О., Омері І. Д., Лехолетова М. М., Тимчик О. В., Яценко С. П. Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт: для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл. 3 вид. перероб. і доп. К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2022. 49 с.

2. Доценко С.О. Ворожбіт-Горбатюк В.В., Собченко Т.М. Онлайн-безпека учасників освітнього процесу в умовах дистанційного і змішаного навчання: навчально-методичний посібник. Харків: Ранок, 2021. 192 с.

3. Кінезіологія танцю колективна монографія / за заг. ред. О. А. Плахотнюка. Львів : СПОЛОМ, 2020. 244 с.

4. Анатомія людини : підручник : у 3 т. Т 1, 2, 3 / А.С. Головацький, В.Г. Черкасов, М.Р. Сапін та ін. Вид. 6, доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2018. 456 с.: іл.

5. Філімонов В.І. Фізіологія людини : підручник. 4-е вид. К. : ВСВ «Медицина», 2021. 488 с.

Допоміжна:

1. Аносов І.П., Хоматов В.Х. Анатомія людини у схемах. К.: Вища школа, 2002. 191 с.
2. Анатомія та фізіологія з патологією / Під ред Я.І.Федонюка. К. : Либідь, 2001. –700 с.
3. Мартиненко О.В. Методика роботи з хореографічним колективом: Теорія і практика: підручник. Мелітополь : Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні, 2020. 390 с.
4. Кале-Жермен, Б. Твое тело: подробная инструкция для пользователя, или Как работают позвоночник, суставы и мышцы / пер. с фр. Е.М. Рябцевой АСТ : Астрель, 2008. 296 с. : ил.
5. Чайченко Г.М. Фізіологія людини і тварин: підручник / К.: Вища шк., 2003. – 463 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Бібліотека БДПУ <https://library.bdpu.org.ua/>
1. Збірник 3D атласів з анатомії людини : <https://medical-club.net/sbornik-3d-atlasov-po-anatomii-cheloveka/> .
2. Сайт БДПУ <https://bdpu.org.ua/>
3. Інші сайти: Вільна енциклопедія Wikipedia <https://uk.wikipedia.org>