

Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Завідувач кафедри
біології, здоров'я людини
та фізичної реабілітації



Хатунцева С.М.
“27” серпня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
підготовки здобувачів I рівня вищої освіти

Анатомія, фізіологія руху та безпека життєдіяльності у хореографії
(назва навчальної дисципліни)

Спеціальність 024 Хореографія
(шифр і назва спеціальності)

Освітньо-професійна програма Хореографія
(назва освітньої програми)

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я людини
(назва факультету)

Робоча програма навчальної дисципліни «Анатомія, фізіологія руху та безпека життєдіяльності у хореографії» для здобувачів вищої освіти спеціальності 024 Хореографія.

Освітньої програми «Хореографія».

Розробник:

кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації Віталій Васильович Гнатюк.

Робочу програму погоджено проектною групою освітньої програми «Хореографія» та схвалено на засіданні кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації від “27” серпня 2024 року (протокол № 1).

Завідувач кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації



(підпис)

(Хатунцева С.М.)
(прізвище та ініціали)

Гарант освітньої програми



(підпис)

(Мартиненко О.В.)
(прізвище та ініціали)

© БДПУ, 2024 рік

© Гнатюк В.В., 2024 рік

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>02 Культура і мистецтво</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
	Спеціальність <u>024 Хореографія</u> (шифр і назва)		
Модулів – 1	Освітньо-професійна програма: «Хореографія»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		1-й	1-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
Мова навчання: Українська		1-й	1-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 4	Освітній ступінь: <u>бакалавр</u>	16 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	4 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		60 год.	82 год.
		Індивідуальні завдання:	
Вид контролю:			
залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 33% / 67%

для заочної форми навчання – 9% / 91%

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

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.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- опрацювання студентами теоретичних основ анатомії, фізіології та безпеки життєдіяльності;
- навчити основним закономірностям анатомо-фізіологічного функціонування тіла людини;
- подати знання з анатомії і фізіології людини та безпеки життєдіяльності при оволодінні хореографічного мистецтва;
- розвинути загальнонавчальні та спеціальні вміння, способи діяльності щодо безпечного викладання хореографічного мистецтва;
- сформулювати екологічне мислення та бережливе ставлення до природи.

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

Компетентності	Результати навчання
ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.	ПР 3. Вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань.
ЗК 5. Навички здійснення безпечної діяльності.	ПР 5. Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.
СК 4. Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).	ПР 9. 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.

2. Програма навчальної дисципліни

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 тазового 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.

Форма підсумкового контролю успішності навчання **залік**.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьо го	у тому числі					усьо го	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовний модуль 1												
Тема 1. Танцюрист у русі.	12	2	2			8	12	2		2		8
Тема 2. Хребет танцюриста у русі.	12	2	2			8	12	2		2		8
Разом за з.м.	24	4	4			16	24	2		2		16
Змістовний модуль 2												
Тема 3. Грудна клітка танцюриста у русі.	12	2	2			8	11					11
Тема 4. Тулуб танцюриста у русі.	12	2	2			8	11					11
Разом за з.м.	24	4	4			16	22					22
Змістовний модуль 3												
Тема 5 Плечовий пояс та верхні кінцівки танцюриста у русі.	11	2	2			7	11					11
Тема 6 Тазовий пояс	11	2	2			7	11					11

танцюриста у русі.												
Разом за з.м.	22	4	4			14	22					22
Змістовний модуль 4												
Тема 7 Стегна танцюриста у русі.	9	2				7	11					11
Тема 8 Гомілки та стопи танцюриста у русі.	11	2	2			7	11					11
Разом за з.м	20	4	2			14	22					22
Усього годин	90	16	14			60	90					82

3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
1	Танцюрист у русі.	2	2
2	Хребет танцюриста у русі.	2	2
3	Грудна клітка танцюриста у русі.	2	
4	Тулуб танцюриста у русі.	2	
5	Плечовий пояс та верхні кінцівки танцюриста у русі.	2	
6	Тазовий пояс танцюриста у русі.	2	
7	Стегна танцюриста у русі.	2	
8	Гомілки та стопи танцюриста у русі.	2	
	Разом	16	4

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
1	Танцюрист у русі.	2	2
2	Хребет танцюриста у русі.	2	2
3	Грудна клітка танцюриста у русі.	2	
4	Тулуб танцюриста у русі.	2	
5	Плечовий пояс та верхні кінцівки танцюриста у русі.	2	
6	Тазовий пояс танцюриста у русі.	2	
7	Стегна, гомілки та стопи танцюриста у русі.	2	
	Разом	14	4

5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
1	Вікові особливості розвитку скелетно-м'язової системи людини.	9	12
2	Вікові особливості розвитку хребта людини.	9	12
3	Вікові особливості розвитку дихальної системи людини.	9	12
4	Значення збалансованого харчування для росту, розвитку та стану здоров'я танцюриста у різні вікові періоди (норми	9	12

	харчування).		
5	Вікові особливості розвитку плечового поясу і верхніх кінцівок.	8	12
6	Вікові особливості тазового поясу.	8	11
7	Вікові особливості розвитку нижніх кінцівок.	8	11
	Разом	60	82

6. Індивідуальні завдання

№ п/п	Тематика індивідуальних завдань
1.	Загальна будова опорно рухової та м'язової систем людини.
2.	Типи з'єднання кісток, будова суглоба.
3.	Основний склад м'язів які кріпляться до хребта і забезпечують його рухливість
4.	Будова хребта людини: склад кісток, відділи, вигини
5.	Основний склад м'язів грудної клітки які забезпечують процеси дихання
6.	Будова грудної клітки та дихальної системи: склад кісток, відділів, органів
7.	Основний склад м'язів тулуба
8.	Анатомічна будова тулуба
9.	Основний склад м'язів плечового поясу і верхніх кінцівок
10.	Анатомічна будова плечового поясу і верхніх кінцівок
11.	Основний склад м'язів тазового поясу
12.	Анатомічна будова тазового поясу
13.	Основний склад м'язів нижніх кінцівок
14.	Анатомічна будова нижніх кінцівок

7. Методи навчання

Під час викладання курсу використовуються наступні 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.

8. Засоби оцінювання

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

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

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота								Сума балів поточного та підсумкового контролю
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3		Змістовий модуль 4		100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	
14	14	14	14	14	14	16		

T1, T2 ... – теми змістових модулів

¹ Детальний розподіл балів та критерії оцінювання до кожного виду робіт представлені у «Критерії оцінювання» та розміщені на електронній платформі підтримки навчання Moodle БДПУ.

Шкала оцінювання 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)

10. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс
2. Навчально-методична література.
3. Навчальні мультимедійні презентації.
4. Навчальні фільми.

11. Рекомендована література

Базова:

1. Неттер, Френк Г. Атлас анатомії людини з латинською термінологією : переклад 7-го англ. вид. / Френк Г. Неттер ; наук. Ред. укр. вид. : Л.Р. Матешук-Вацеба, Л.Ю. Коваль-Гнатів. – К. : ВСВ «Медицина», 2023. – 655с.
2. 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.

3. 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.
4. Кінезіологія танцю колективна монографія / за заг. ред. О. А. Плахотнюка. Львів : СПОЛОМ, 2020. 244 с.
5. Мартиненко О.В. Методика роботи з хореографічним колективом: Теорія і практика: підручник. Мелітополь : Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні, 2020. 390 с.

Допоміжна:

1. Філімонов В.І. Фізіологія людини : підручник. 4-е вид. К. : ВСВ «Медицина», 2021. 488 с.
2. 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.
3. Аносов І.П., Хоматов В.Х. Анатомія людини у схемах. К.: Вища школа, 2002. 191 с.
4. Анатомія та фізіологія з патологією / Під ред Я.І.Федонюка. К. : Либідь, 2001. –700 с.
5. 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.
6. Чайченко Г.М. Фізіологія людини і тварин: підручник / К.: Вища шк., 2003. – 463 с.

12. Інформаційні ресурси

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