

Назва дисципліни	Фізіологія руху в хореографії
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю	залік
Викладач	Старший викладач Лобан Тетяна Йосипівна
Профайл викладача (ів) на сайті кафедри	http://hudped.rv.ua/pro-nas/kafedri/xoreografi%D1%97/
Е-mail викладача:	tetyana.loban@rshu.edu.ua
Посилання на освітній контент дисципліни в CMS Moodle (за наявності) або на іншому ресурсі	
Мова викладання	українська
Консультації	<i>Очні консультації:</i> за розкладом <i>Он лайн- консультації:</i> за домовленістю

Цілі навчальної дисципліни: професійна підготовка студентів, які за допомогою практичних вмінь та знанням методики отримують фундаментальну базу для роботи з хореографічним колективом.

Мета та завдання навчальної дисципліни є оволодіння студентами базовою технікою афро – джаз танцю, методикою виконання елементів екзерсису, партерного тренажу, вправ на ізоляцію, стрибкових рухів, набуття навиків пластичного відтворення характеру та манери виконання афро – джаз танцю. Оволодівши основами афро – джаз

танцю, студенти самостійно пояснюють правила виконання окремих рухів, складають комбінації під керівництвом педагога, проводять заняття з курсом.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

СК4. Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

СК5. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти.

СК7. Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності.

СК8. Здатність сприймати новітні концепції, усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з врахуванням вітчизняної та світової культурної спадщини.

СК9. Здатність збирати, обробляти, аналізувати, синтезувати та інтерпретувати художню інформацію з метою створення хореографічної композиції.

СК10. Здатність застосовувати традиційні і альтернативні інноваційні технології (відео-, TV-, цифрове, медіа-мистецтва і т. ін.) в процесі створення хореографічного твору, його реалізації і презентації. СК11. Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.

СК11. Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.

СК12. Здатність використовувати принципи, методи та засоби педагогіки, сучасні методики організації та реалізації освітнього процесу, аналізувати його перебіг та результати в початкових, профільних, фахових закладах освіти.

СК13. Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу.

Очікувані результати навчання

ПР9. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.

ПР10. Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності.

ПР12. Відшукувати необхідну інформацію, критично аналізувати і творчо переосмислювати її та застосовувати в процесі виробничої діяльності.

ПР13. Розуміти і вміти застосовувати на практиці сучасні стратегії збереження та примноження культурної спадщини у сфері хореографічного мистецтва.

ПР14. Володіти принципами створення хореографічного твору, реалізуючи практичне втілення творчого задуму відповідно до особистісних якостей автора.

ПР15. Мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін.

ПР16. Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.

ПР17. Мати навички викладання фахових дисциплін, створення необхідного методичного забезпечення і підтримки навчання здобувачів освіти.

ПР18. Знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.

**Передумови вивчення дисципліни для
формування програмних результатів
навчання та компетентностей**

Передумов для вивчення дисципліни «Фізіологія руху в хореографії» немає, оскільки предмет читається з першого курсу.

Перелік тем

Модуль 1. Остеологія. Міологія. Загальна артрологія.

Тема 1. Загальні поняття:

а) анатомічні площини:

- сагітальна;
- фронтальна;
- горизонтальна.

б) анатомічні осі

- фронтальна;
- вертикальна;
- сагітальна.

Тема 2. Кістки тулуба:

а) хребці:

- 7 шийних хребців;
- 12 грудних хребців;
- 5 крижових хребців;
- 5 поперекових хребців;
- 3-5 куприкових хребців.

б) груднина;

в) ребра.

Тема 3. Кістки верхніх кінцівок:

а) грудний пояс, або пояс верхньої кінцівки:

- ключиці;
- лопатки.

б) вільна частина верхньої кінцівки:

- плече;
- передпліччя;
- кисть.

Тема 4. Кістки нижніх кінцівок:

а) кістки тазового поясу:

- дві кульшові кістки;
- крижова кістка;

б) вільна частина нижньої кінцівки:

- стегно;
- гомілка;
- стопа.

Тема 5. М'язи голови та шиї:

а) м'язи голови та їх функції;

б) м'язи шиї та їх функції.

Тема 6. М'язи верхніх кінцівок:

а) м'язи плечового поясу;

б) м'язи вільної верхньої кінцівки.

Тема 7. М'язи нижніх кінцівок:

а) м'язи тазу;

б) м'язи вільної нижньої кінцівки.

Тема 8. М'язи спини, грудей та живота:

- а) поверхневі та глибокі м'язи спини, функції м'язів спини.
- б) м'язи грудей та їх функції;
- в) діафрагма та її функції.
- в) м'язи живота та їх функції

Тема 9. Дихання як складова руху:

- а) фаза вдиху;
- б) фаза видиху;
- в) дія м'язів.

Модуль 2. Вправи для розвитку та розтягнення м'язів всього тіла.

Тема 10. Вправи для розвитку м'язів спини:

- а) вправи для розвитку поверхневих м'язів спини;
- б) вправи для розвитку глибоких м'язів спини.

Тема 11. Вправи для розвитку рухливості хребта:

- а) бокові нахили тулубу;
- б) нахили тулубу вперед, назад;
- в) скручування тулубу.

Тема 12. Вправи для розвитку м'язів живота:

- а) вправи для розвитку бічних м'язів живота (зовнішнього косого м'язу живота, внутрішнього косого м'язу живота, поперечного м'язу живота);
- б) вправи для розвитку передніх м'язів живота (прямого м'язу живота);
- в) вправи для розвитку задніх м'язів живота (квадратного м'язу попереку).

Тема 13. Вправи для розвитку м'язів рук:

- а) вправи для розвитку м'язів поясу верхньої кінцівки (дельтоподібного м'язу, надостьового м'язу, підостьового м'язу, великого круглого м'язу, підлопаткового);
- б) вправи для розвитку м'язів вільної частини верхньої кінцівки:
 - передньої групи м'язів плеча (двоголового, плечового, дзьобо-плечового);
 - задньої групи м'язів плеча (триголового, ліктвового).

Тема 14. Вправи для розтягнення м'язів рук:

- а) вправи для розтягнення м'язів поясу верхньої кінцівки (дельтоподібного м'язу, надостьового м'язу, підостьового м'язу, великого круглого м'язу, підлопаткового);
- б) вправи для розтягнення м'язів вільної частини верхньої кінцівки:
 - передньої групи м'язів плеча (двоголового, плечового, дзьобо-плечового);
 - задньої групи м'язів плеча (триголового, ліктвового).

Тема 15. Вправи для розвитку м'язів ніг:

- а) вправи для розвитку передньої групи м'язів стегна (кравецького, чотириголового);
- б) вправи для розвитку присередньої групи м'язів стегна (гребінного, довгого привідного м'язу, короткого привідного м'язу, великого привідного м'язу, тонкого м'язу);
- в) вправи для розвитку задньої групи м'язів стегна (двоголового, підсухожилкового).

Тема 16. Вправи для розтягнення м'язів ніг.

- а) вправи для розтягнення передньої групи м'язів стегна (кравецького, чотириголового);
- б) вправи для розтягнення присередньої групи м'язів стегна (гребінного, довгого привідного м'язу, короткого привідного м'язу, великого привідного м'язу, тонкого м'язу);
- в) вправи для розтягнення задньої групи м'язів стегна (двоголового, підсухожилкового).

Тема 17. Вправи для розвитку стійкості.

Тема 18. Вправи для стопи.

Рекомендована література (основна, допоміжна)

1. Анатомія людини /[Головацький А.С., Черкасов В.Г., Федонюк Я.І., Сапін М.Р.] – Вінниця: Нова книга, 2006. – Т. 1, 2, 3.
2. Анатомія людини /[Волошин М.А., Ковешніков В.Г., Костиленко Ю.П. та ін.] за ред. В. Г. Ковешнікова. – Луганськ: Віртуальна реальність, 2007. – Т. 2 – 260 с.

3. Анатомія людини / [Бобрик І.І., Ковешніков В.Г., Лузін В.І., Роменський О.Ю.] за ред В. Г. Ковешнікова. – Луганськ: Віртуальна реальність, 2005. – Т. 1 – 328 с.
4. Анатомія людини / [Ковешніков В.Г., Бобрик І.І., Головацький А.С. та ін.]; за ред. В.Г. Ковешнікова – Луганськ: Віртуальна реальність, 2008. – Т.3. – 400 с.
5. Анатомія людини з клінічним аспектом / [Федонюк Я.І., Ковешніков В.Г., Пикалюк В.С. та ін.] за ред. Я. І. Федонюка та В.С.Пикалюка. – Тернопіль; Богдан, 2009. – 920 с.
6. Анатомія опорно-двигательного апарату: учеб. пособие / П. Г. Пивченко, Н. А. Трушель. – Минск: Новое знание, 2014. – 271 с.: ил.
7. Пастухова В. А. Зіневич Я. В. Анатомія опорно – рухового апарату: навчальний посібник для самостійної роботи студентів, 2-ге вид., без змін. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во "Олімп. л-ра", 2019. – 152 с.
8. Бландин Кале – Жермен Твое тело: подробная инструкция для пользователя или как работают позвоночник, суставы и мышцы; пер с фр. Е.М. Рябцевой – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 296, [8] с.: ил.
9. Хаас Ж. Г. Анатомия танца. / Пер. с англ.С. Э.Борич. Минск: Попурри, 2014. 200 с.: ил.
10. Хавилер Д. С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. : Изд-во «Новое слово», 2004. 111с.

Допоміжна

1. Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия; [пер. с англ.Н.А. Татаренко]. – Москва: Издательство "Э", 2017. – 224 с.: ил. – (Анатомия спорта).
2. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2014. – 224 с.: ил.
3. Герасевич А.Н. Спортивная медицина: практикум. – Брест: БрГУ, 2013. – 169 с.
4. Иллюстрированный атлас анатомии человека / Беверли Мак Миллан. – Москва: АСТ Астрель, 2017. – 293 с.
5. Ингерлейб М. Анатомия физических упражнений. Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. 187 с. : ил.
6. Неттер Ф. Атлас анатомії людини / Френк Неттер [пер. з англ. А.А. Цегельський]. – Львів: Наутілус, 2004 – 529 с.

Інформаційні (інтернет) ресурси

Бібліотеки:

Наукова бібліотека Рівненського державного гуманітарного університету

Веб-сайт бібліотеки: <http://library.rshu.edu.ua>

Адреса: вул. Остафова, 41, м. Рівне, 33000, тел. 26-96-16.

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека

Веб-сайт бібліотеки: <http://libr.rv.ua>.

Методи навчання

- МН1 – словесний метод (лекція);
- МН2 – практичний метод (практичні заняття);
- МН3 – наочний метод (метод демонстрацій);
- МН4 – робота з навчально-методичною літературою (конспектування, складання реферату);
- МН5 – відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо);
- МН6 – самостійна робота (відпрацювання завдань).

Методи оцінювання

- МО1 –екзамен;
- МО2 –усне або письмове опитування
- МО3 -залік
- МО4 – реферати;
- МО5 – презентації результатів виконаних завдань;
- МО6 – виступи на практичних показах.

Система та критерії оцінювання у Рівненському державному гуманітарному університеті

Еквівалент оцінки в балах для кожної окремої теми / виду діяльності може бути різний, загальну суму балів за тему визначено в розподілі балів, які отримують здобувачі вищої освіти при вивченні дисципліни.

Результат освітньої діяльності здобувача вищої освіти оцінюється згідно Положення про оцінювання знань і умінь здобувачів вищої освіти РДГУ за такими рівнями та критеріями:

Суми балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
90-100	А	відмінно	Студент має високий показник вмінь та навичок з даної дисципліни, впевнено та вміло демонструє високий рівень технічної підготовки, користується виразними засобами, вільно володіє координацією тіла, передає характер та манеру виконання притаманну до вимог навчальної дисципліни, при практичному виконанні рухів студент дотримується усіх вимог, передбаченою програмою предмету.	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
82-89	В	дуже добре	Студент добре зорієнтований у матеріалі, має хороші технічні можливості, демонструє високий рівень технічної підготовки, хоча допускає деякі помилки, що заважають оцінити його краще.	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	

			При практичному виконанні рухів студент дотримується усіх вимог, передбаченою програмою дисципліни, володіє відповідними технічними вміннями з предмету, але дещо невпевнений.			
74-81	C	добре	студент зорієнтований у матеріалі, має достатні технічні можливості, хоча допускає певні помилки, що заважають оцінити його у повному обсязі. При виконанні практичних завдань студент володіє відповідними технічними вміннями, передбаченими програмою дисципліни, але невпевнений при виконанні.			
64-73	D	задовільно	студент має задовільний рівень підготовки з даного предмету: має основні базові вміння та навички з даної дисципліни у практичному виконанні завдань допускає суттєві помилки, які може виправити за допомогою викладача.	Середній (репродуктивний)	задовільно	
60-63	E	достатньо	студент має задовільний рівень підготовки з даного предмету: у практичному виконанні завдань дотримується зразка, але допускає суттєві помилки, які не може самостійно виправити.			
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент демонструє недостатні практичні навички з дисципліни. Слабо підготовлений технічно, невпевнений у виконанні практичних вправ, не може працювати за зразком самостійно.	Низький (рецептивно - продуктивний)	незадовільно	не зараховано

1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Студент демонструє недостатні практичні навички з дисципліни. Непідготовлений технічно, невпевнений у виконанні практичних вправ.	Низький (рецептивно - продуктивний)	незадовільно	не зараховано
------	---	--	---	-------------------------------------	--------------	---------------

Підсумкова (загальна) оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи (модульний контроль); оцінка (бали) за практичну діяльність; оцінка за ІНДЗ (*за наявності) та оцінка за екзамен.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти при вивченні дисципліни

Поточне оцінювання та самостійна робота						Підсумковий контроль	Разом
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2				
T1-3	T4-6	T7-9	T10-12	T13-15	T16-18		
4-7	4-7	10-17	4-9	4-9	10-11	24-40	100
Разом 18-31			Разом 18-29				

Оцінювання за видами діяльності

№ з.п.	Вид навчальної діяльності	Оціночні бали	Кількість балів
T1-6	Виконання завдань практичних занять (1)	5	6
	Виконання завдань самостійної роботи	1	
T7-9	Виконання завдань практичних занять (1)	5	7
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
T10-12	Виконання завдань практичних занять (3)	3*5	17
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
T13-15	Виконання завдань практичних занять (2)	2*5	12
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
T16-18	Виконання завдань практичних занять (3)	3*5	18
	Виконання завдань самостійної роботи	3	
Підсумковий тест		40	40
Разом		100	

Політика дисципліни

При організації освітнього процесу здобувачі вищої освіти, викладачі, методисти та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу у РДГУ, Положення про академічну доброчесність, Положення про оцінювання знань і умінь здобувачів вищої освіти, Положення про практики, Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти.

Здобувачам вищої освіти необхідно зареєструватись в системі CMS MOODLE, отримавши кодове слово, де розміщені опорні конспекти лекцій, завдання та методичні вказівки до виконання завдання для самостійної роботи.

Присутність на заняттях обов'язкова для студентів, які навчаються за індивідуальною формою навчання, офіційно працевлаштовані і мають дозвіл від деканату на вільне відвідування занять.

Несвоєчасне виконання завдань самостійної роботи не вітається: виставляються нульові бали без права перездачі.

Політика доброчесності

Здобувач вищої освіти виконуючи самостійну або індивідуальну роботу повинен дотримуватись політики доброчесності. У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача вищої освіти він отримує незадовільну оцінку і повинен повторно виконати завдання, які передбачені у силабусі.