

|   |   |
|---|---|
| <b>Назва дисципліни</b>   | <b>Фізіологія руху в хореографії</b>  |
| <b>Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни</b>                     | 3 кредити / 90 годин  |
| <b>Вид підсумкового контролю</b>  | залік   |
| <b>Викладач</b>   | Лобан Тетяна Йосипівна, старший викладач  |
| <b>Профайл викладача (ів) на сайті кафедри</b>  | <a href="http://hudped.rv.ua/pro-nas/kafedri/xoreografi%D1%97/">http://hudped.rv.ua/pro-nas/kafedri/xoreografi%D1%97/</a> |
| <b>Е-mail викладача:</b>  | <a href="mailto:tetyana.loban@rshu.edu.ua">tetyana.loban@rshu.edu.ua</a>  |
| <b>Посилання на освітній контент дисципліни в CMS Moodle (за наявності) або на іншому ресурсі</b> |   |
| <b>Мова викладання</b>  | українська  |
| <b>Консультації</b>   | <i>Очні консультації:</i> за розкладом<br><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 знаннями про будову опорно-рухового апарату людини і його змін, що відбуваються при систематичному застосуванні фізичних вправ і заняттях хореографією.

**Завдання дисципліни:**

1. Дати знання анатомо-професійних особливостей опорно-рухового апарату людини, яка займається хореографією.
2. Ознайомити з функціональними змінами, які проходять в організмі людини під час фізичних навантажень.
3. Розвиток навиків та вмінь у використанні отриманих знань з анатомії людини в практичній діяльності (при аналізі фізичних вправ, індивідуалізації тренування).

Дисципліна «Фізіологія руху в хореографії» входить в цикл професійної підготовки вибіркових навчальних дисциплін і передбачає формування низки загальних і фахових компетентностей.

## Загальні компетентності (ЗК)

ЗК05. Навички здійснення безпечної діяльності.

## Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

СК04. Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

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

ПР05. Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

ПР09. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.

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

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

Ефективність засвоєння змісту дисципліни «Фізіологія руху в хореографії» значно підвищиться, якщо здобувач вищої освіти попередньо опанував матеріалом таких дисциплін як: «Мистецтво балетмейстера», «Теорія та методика викладання класичного танцю», «Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю», «Теорія та методика викладання модерн танцю», «Теорія та методика викладання афро-джаз танцю», «Теорія та методика викладання європейських танців»

## 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 косоного м'язу живота, внутрішнього косоного 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, ліктювого).

**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, ліктьового).

**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)**

**Основна**

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.
- 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.
5. Анатомія опорно-двигательного апарата: учеб. пособие / П. Г. Пивченко, Н. А. Трушель. – Минск: Новое знание, 2014. – 271 с.: ил. 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.
6. 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. Хаас Ж. Г. Анатомия танца. / Пер. с англ. С. Э. Борич. Минск: Попурри, 2014. 200 с.: ил. Хавилер Д. С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки: Изд-во «Новое слово», 2004. 111с.

**Допоміжна**

1. Анатомія стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия; [пер. с англ. Н.А. Татаренко]. – Москва: Издательство "Э", 2017. – 224 с.: ил. – (Анатомия спорта).
2. Анатомія упражнень на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2014. – 224 с.: ил. Герасевич А.Н. Спортивная медицина: практикум. – Брест: БрГУ, 2013. – 169 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>.

### 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                           | A             | 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. При практичному виконанні рухів студент дотримується усіх вимог, передбаченою програмою дисципліни, володіє відповідними технічними вміннями з предмету, але дещо невпевнений. | Достатній (конструктивно-варіативний) | добре        |               |
| 74-81 | С  | 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 | Е  | 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 повторног | Студент демонструє недостатні практичні навички з дисципліни. Слабо підготовлений технічно, невпевнений у виконанні   | Низький (рецептивно-продуктивний)     | незадовільно | не зараховано |

|      |   |  |   |                                     |              |               |
|------|---|--|---|-------------------------------------|--------------|---------------|
|      |   | о складання семестрового контролю                          | практичних вправ, не може працювати за зразком самостійно.  |                                     |              |               |
| 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.

Залік виставляється за результатами поточного модульного контролю, проводиться по завершенню вивчення навчальної дисципліни.

### **Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти при вивченні дисципліни** *Залік*

| Поточне оцінювання та самостійна робота |      |      |                    |        |        | Сума |
|---|------|------|--------------------|--------|--------|------|
| Змістовий модуль 1                      |      |      | Змістовий модуль 2 |        |        |      |
| T1-3                                    | T4-6 | T7-9 | T10-12             | T13-15 | T16-18 |      |
| 12                                      | 14   | 14   | 18                 | 18     | 24     | 100  |
| Разом 40                                |      |      | Разом 60           |        |        |      |

T1, T2 ... T18 – теми змістових модулів.

### **Політика дисципліни**

Організація освітнього процесу відбувається відповідно до положень про академічну доброчесність, організацію освітнього процесу, оцінювання знань та умінь студентів, практики та внутрішнє забезпечення якості освіти.

Кожен викладач висуває здобувачам вищої освіти вимоги та правила поведінки на заняттях, доводить до їх відома методичні рекомендації щодо виконання різних видів робіт. При цьому обов'язково враховуються присутність здобувача та його активність під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнь на заняттях; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.

### **Політика доброчесності**

Під час виконання індивідуальних завдань здобувач вищої освіти повинен керуватись політикою доброчесності та забезпечувати посилання на джерела, використані для створення роботи. Якщо будь-який вид роботи здобувача вищої освіти містить елементи плагіату, він отримає незадовільну оцінку та повинен повторно виконати завдання.