

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Львівський національний університет імені Івана Франка**  
**Факультет культури і мистецтв**  
**Кафедра режисури та хореографії**

**Затверджено**

Факультет культури і мистецтв  
Львівського національного університету імені Івана Франка

В.о. декана факультету \_\_\_\_\_ доц. Мирослава  
ЦИГАНИК  
(протокол ВР факультету № 24 від 31 серпня 2023 року)

На засіданні кафедри режисури та хореографії  
В.о. завідувача кафедри режисури та хореографії

\_\_\_\_\_ проф. Федір  
СТРИГУН  
(протокол кафедри № 1 від 28 серпня 2023 року)

**Силабус з навчальної дисципліни**

**«АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ ТА ФІЗІОЛОГІЯ РУХЛИВОЇ АКТИВНОСТІ»**

що викладається в межах освітньої ОП «Хореографія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

для здобувачів:  
галузі знань 02 «Культура і мистецтво»  
спеціальності 024 «Хореографія»

**І курс 1 семестр**

для студентів денної / заочної форми навчання

**Львів**

<b>Назва курсу</b>	<b>Анатомія людини та фізіологія рухливої активності</b>
<b>Адреса викладання курсу</b>	м. Львів, вул. Стефаника 10. (Кафедри режисури та хореографії)
<b>Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна</b>	Факультет культури і мистецтв, кафедра режисури та хореографії
<b>Галузь знань, шифр та назва спеціальності</b>	02 Культура і мистецтво 024 Хореографія
<b>Викладачі курсу</b>	Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри режисури та хореографії Яцеленко А.А. доцент кафедри режисури та хореографії Шіт Т. Р.
<b>Контактна інформація викладачів</b>	<a href="mailto:andrii.yatselenko@lnu.edu.ua">andrii.yatselenko@lnu.edu.ua</a> <a href="mailto:Taras.Shit@lnu.edu.ua">Taras.Shit@lnu.edu.ua</a> <a href="mailto:razomlviv@ukr.net">razomlviv@ukr.net</a>
<b>Консультації по курсу відбуваються</b>	Консультації в день проведення лекцій/практичних занять (за попередньою домовленістю). Також можливі он-лайн консультації. Для цього слід писати на електронну пошту викладача або дзвонити.
<b>Сторінка курсу</b>	<a href="https://kultart.lnu.edu.ua/course/anatomiia-liudyny-ta-fiziolohiia-rukhlivoi-aktyvnosti-op-024-2021">https://kultart.lnu.edu.ua/course/anatomiia-liudyny-ta-fiziolohiia-rukhlivoi-aktyvnosti-op-024-2021</a>
<b>Інформація про курс</b>	Дисципліна «Анатомія людини та фізіологія рухливої діяльності» є нормативно навчальною дисципліною з спеціальності 024 Хореографія для освітньої програми Бакалавр Хореографія, яка викладається один семестр (бакалавр), в обсязі 3 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
<b>Коротка анотація курсу</b>	Курс розроблено таким чином, щоб надати учасникам необхідні знання, обов'язкові для того, щоб вивчити основи анатомії та фізіології організму танцівника. Опанувати практичні навички з правильного розподілу фізичного навантаження, відновлення організму танцівника після розумового та фізичного навантаження, раціонального харчування танцівника. Навчити на практиці застосовувати знання з курсу при проведенні занять з хореографії.
<b>Мета та цілі курсу</b>	Метою викладання нормативної навчальної дисципліни «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності» є надання цілісного уявлення про зовнішню форму, внутрішню будову організму танцівника у зв'язку з функцією його окремих систем, органів, тканин і клітин, особливостями походження людини, її вікового розвитку і оточуючим середовищем. Розкрити закони життєдіяльності організму танцівника та керування ним. Для підготовки висококваліфікованих викладачів хореографічних дисциплін. в новітніх мистецьких закладах освіти, середній та вищій школі. Основними цілями дисципліни «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності» є надання фундаментальних знань з анатомії та фізіології людини; формування уявлення про організм танцівника та його можливості; навчити підвищувати функціональний стан організму танцівника; навчити студентів відновлювати організм танцівника після фізичного навантаження; сформувати уявлення про раціональне харчування; підготувати до вивчення і пізнання організму людини, з огляду фізичного навантаження танцівника.
<b>Література для вивчення дисципліни</b>	<b>Книги які знаходяться на google диску потребують доступу. При запиті доступу вказуйте свою фамілію та посаду.</b> Основна література:

1. Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie i fizjoterapia [monografia] / L. Androschuk, V. Balahur, T. Blahova, O. Martynenko, O. Plakhotnyuk // redak. O. Zabolotna. – Starogard Gdański : Pomorskiej Szkoły Wyższej, 2020 – 256 p. ISBN 978-83-89481-37-5 (Фізична культура, педагогіка, здоров'я та фізична терапія [монографія] / Л. Андрощук, В. Балагур, Т. Благова, О. Мартиненко, О. Плахотнюк // ред. О. Заболотна – Старогард Гданьські : Поморський університет, 2020 – 256 с.
  2. Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. Кінезіологія танцю.pdf.
  3. Plahotnyuk A. Pedagogical methods of dance art therapy practice jazz dance / A. Plahotnyuk // Vzdelávanie a spoločnosť / Medzinárodný nekonferenčný zborník. – Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, 2016. – S. 487–494.
  4. Plakhotnyuk O. Formation of dance movement kinesiology as a scientific and practical component of choreographic art / O. Plakhotnyuk // Молодий вчений : науковий журнал. – Херсон, 2017. – Вип. № 4 (44), ч. I – С. 71–75.
  5. Plakhotnyuk O. Кінезіологія танцю та арт-терапія як педагогічна складова підготовки фахівця хореографічного митсєтєва / O. Plakhotnyuk // Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie i fizjoterapia [monografia], redak. O. Zabolotna. – Starogard Gdański : Pomorskiej Szkoły Wyższej, 2020 –pp. 138–146.
  6. Літовченко О. А. Дихання в хореографії як фізіологічний процес в організмі танцівника / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О.Плахотнюк]. – Львів : Кафедра режисури та хореографії ЛНУ ім. І. Франка, 2017. – С. 57–66. Дихання в хореографії як фізіологічний процес в організмі танцівника
  7. Літовченко О. А. Особливості моторної пам'яті танцівника у процесі виконавської діяльності / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О. Плахотнюк]. – Львів : СПОЛОМ, 2019. – Ч III. – С. 11-20. Особливості моторної пам'яті танцівника у процесі
  8. Анатомія людини : підручник : у 3-х т. Т.1-й підручник / А.С. Головацький, В.Г.Черкасов, М.Р. Сапін та [ін.] – Вид. 3-тє, доопрацьованє – Вінниця : Нова книга, 2015. – 368 с. : іл.
  9. Анатомія людини : підручник : у 3-х т. Т.2-й підручник / А.С. Головацький, В.Г.Черкасов, М.Р. Сапін та [ін.] – Вид. 3-тє, доопрацьованє – Вінниця : Нова книга, 2015. – 456 с. : іл.
  10. Анатомія людини : підручник : у 3-х т. Т.3-й підручник / А.С. Головацький, В.Г.Черкасов, М.Р. Сапін та [ін.] – Вид. 3-тє, доопрацьованє – Вінниця : Нова книга, 2015. – 376 с. : іл.
  11. Анатомія людини. : підручник / Черкасов В. Г., Хмара Т. В., Макар Б. Г., Проняєв Д. В. – Чернівці: Мед. університет. 2012. – 462 с.
  12. Анатомія людини. : навчально-методичний посібник / В. Г.Черкасов, С.Ю. Кравчук. – Вінниця: Нова книга, 2011. – 640с.
  13. 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.
  14. Анатомія та фізіологія з патологією / Під ред. Я. І. Федюка. Тернопіль: Укрмедкнига, 2001. 676с.
  15. Біомеханіка спорту : підручник / Рибак О.Ю., Рибак Л. І., Виноградський Б.А. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 268 с.
  16. Ганонг В.Ф. Фізіологія людини. підручник для 3-4 рівнів акредитації. Львів: БАК, 2002. 768с.
  17. Гігієна та гігієна спорту : підручник для студ. вищ. навч. закл. / Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х. Є. Шавель. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 304 с.
  18. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Частина 1. / Кам'янець-Подільський. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, 1997. 210с.
  19. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Частина II. Кам'янець-Подільський. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, 2000. 218с.
  20. Свиридов О.І. Анатомія людини. – Київ: Вища школа, 2000.- 399с.
  21. Улямор Дж. Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности – Київ.: Олимпийская литература, 1997. 504 с.
  22. Sobotta. Атлас анатомії людини. У двох томах. Переробка та редакція українського видання: В. Г. Черкасов., пер. О. І. Ковальчука. - Київ : Український медичний вісник, 2009.
- Додаткова література:**
23. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід учнів В. А. Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю. Не природна виворотність / Ю. Безпаленко, Г. Горбачук // Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський збірник праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка. – Дрогобич,

2015. – Вип. 12. – С. 107–112. <http://dspu.edu.ua/hsci/wp-content/uploads/2017/12/012-13.pdf>
24. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід Володимира Андрійовича Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю / Ю. Безпаленко, Г. Горбачук // Вісник Львівського університету : зб. наук. праць. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 62–65. “Вісник Львівського університету. Серія Мистецтвознавство” Випуск 14.
25. Безпаленко Ю. Педагогічний досвід учнів Вичегжаніна В. А. у системі формування основ класичного танцю: голова (частина перша) / Ю. Безпаленко, А. Іващишин // Музичне мистецтво XXI століття – історія, теорія, практика : науковий журнал. Інституту музичного мистецтва Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – Дрогобич – Кельце – Каунас – Алмата : Посвіт, 2017. – Вип. 2 – С. 104–110. (ISSN 2518-721X, збірник включений до міжнародних наукометричних баз РИНЦ та Google Scholar).
26. Безпаленко Ю. Особливості положення голови танцівника в просторі / Ю. Безпаленко // Сучасне хореографічне мистецтво: підґрунтя, тенденції, перспективи розвитку : навчально-методичний посібник [упоряд. О. Плахотнюк]. – Львів : СПОЛОМ, 2016. – С. 88–94.
27. Дем'янчук А. Л. Створення хореографічного образу засобами пластичних і часових мистецтв / А. Л. Дем'янчук, Р. Ю. Кундис // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. – 2019. – № 4. – С. 103–109. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm\\_2019\\_4\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2019_4_22)
28. Луцько П. С. Мистецтво перформансу як спосіб життя / Ю. Ю. Скиба, П. С. Луцько // Молодий вчений. – 2019. – №11 (75). – С. 281 – 284. URL:<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/11/61.pdf> (ISSN 2304-5809, збірник включено до міжнародних каталогів наукових видань і наукометричних баз: РИНЦ, Scholar Google, OAJI, Cite Factor, Research Bible, Index Copernicus).
29. Антоняк Г.Л., Влізло В.В., Іскра Р.Я., Панас Н.С., Коцюмбас І.Я. Кальцій в організмі людини і тварин. Київ: Аграрна наука, 2019. – 246 с.
30. Гонтський Я.І., Максимчук Т.П. Біохімія людини: Підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів освіти III-IV рівнів акредитації. Тернопіль: Укрмедкнига, 2008. 536 с.
31. Гнатчук І.Ю., Манько В.В. Зміни параметрів фізіологічного тремору кисті під час різної активності м'язів верхньої кінцівки людини // Фізіол. журн. – 2019. – Т. 65, № 4. – С. 59–65. – DOI: <https://doi.org/10.15407/fz65.04.059>.
32. Король Т. Сучасна українська анатомічна термінологія в професійній освіті та практиці // Т. Король, С. Бичкова, В. Манько // Проблеми української термінології: зб. наукових праць. – 2012. – С.78-81.
33. Михалевич Р.Ф. Анатомія та фізіологія з основами патології в запитаннях та відповідях. Київ : Здоров'я, 2001. 176 с.
- Інформаційні ресурси:**
34. Головний мозок людини. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=vJNBu4d2Ajc> 10.08.21
35. Дихання. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=E1mobprC2OU> 10.08.21
36. Ендокринна система. Залози внутрішньої секреції Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=JARizeQMtoc> 10.08.21
37. Ендокринна система. Поняття про залози внутрішньої, зовнішньої та змішаної секреції. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=X-SSGFpVmwY> 10.08.21
38. Обмін речовин та енергії. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=lmwJTKemJoc> 10.08.21
39. Опорно-рухова система. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=cxwVBZ3Fejc> 10.08.21
40. Кровоносна система. Рух крові по судинах. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=JRXte4xAeJ4> 10.08.21
41. Серце людини - будова та принцип роботи. Біологія з ROQED Science Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=Fu2TDd9WPxU> 10.08.21
42. Спинний мозок (лекція з курсу - "Анатомія та еволюція нервової системи") Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=iun2VK91N-A> 10.08.21
43. Травлення. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=KBIRl0Wj0QU> 10.08.21
44. Фізіологія дихання. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=fUDc0nEh4Co> 10.08.21
45. Фізіологія дихання. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=8jyfsttrkAM> 10.08.21
46. Фізіологія ЦНС. Режим доступу до ресурсу :

	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wFdJPYft5vQ">https://www.youtube.com/watch?v=wFdJPYft5vQ</a> 10.08.21 47. Як серце перекачує кров ? Кровообіг. Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DIwVZxsigpU">https://www.youtube.com/watch?v=DIwVZxsigpU</a> 10.08.21
<b>Обсяг курсу</b>	<b>Денна форма навчання:</b> <u>90</u> годин аудиторних занять. З них <u>16</u> годин лекційних занять, <u>16</u> годин практичних занять та <u>58</u> годин самостійної роботи. <b>2 курс III семестр заочна форма навчання</b>
<b>Очікувані результати навчання</b>	<p><b>ЗК01.</b> Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p><b>ЗК02.</b> Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p><b>ЗК03.</b> Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p><b>ЗК04.</b> Здатність спілкуватися іноземною мовою.</p> <p><b>ЗК05.</b> Навички здійснення безпечної діяльності.</p> <p><b>СК03.</b> Здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах.</p> <p><b>СК04.</b> Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).</p> <p><b>СК05.</b> Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти.</p> <p><b>СК12.</b> 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.</p> <p><b>СК13.</b> Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого- фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу.</p> <p><b>СК14.</b> Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.</p> <p><b>ПРО5.</b> Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.</p>
<b>Ключові слова</b>	Анатомія, фізіологія, функціональний стан організму, відновлення організму, раціональне харчування.
<b>Формат курсу</b>	Очний /заочний
<b>Теми</b>	<p><b>Тема 1.</b> Вступ в анатомію та фізіологію.</p> <p><b>Тема 2.</b> Опорно-руховий апарат (кісткова система).</p> <p><b>Тема 3.</b> Суглоби (рухоме з'єднання кісток скелета).</p> <p><b>Тема 4.</b> М'язова система (міологія).</p> <p><b>Тема 5.</b> Будова внутрішніх органів (спланхнологія).</p> <p><b>Тема 6.</b> Судини (ангіологія).</p> <p><b>Тема 7.</b> Центральна нервова система.</p> <p><b>Тема 8.</b> Периферична нервова система.</p> <p><b>Тема 9.</b> Ендокринна система.</p>

	<p><b>Тема 10.</b> Принципи підвищення функціонального стану організму в хореографії.</p> <p><b>Тема 11.</b> Принципи і методи відновлення організму після фізичного навантаження.</p> <p><b>Тема 12.</b> Раціональне харчування.</p>
<b>Підсумковий контроль, форма</b>	Підсумкова форма контролю проводиться у формі заліку: на I курсі в 2 семестрі.
<b>Пререквізити</b>	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з анатомії людини, достатніх для сприйняття категоріального апарату фізіології руху, розуміння основ які використовуються в хореографії.
<b>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведення лекцій, семінарсько-практичних занять із застосуванням словесних методів навчання (пояснення, бесіда, розповідь, дискусії);</li> <li>- застосування інтерактивних методів навчання під час семінарсько-практичних занять («мозкового штурму», «комунікативної атаки», «методу проєктів» тощо);</li> <li>- застосування методів стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів, проблемно-пошукове навчання;</li> <li>- проведення лекцій, семінарсько-практичних занять із застосуванням наочних методів навчання (мультимедійних засобів, роздаткового матеріалу).</li> </ul>
<b>Необхідне обладнання</b>	Лекційні і практичні заняття відбуватимуться також з використанням відеопоказу, онлайн трансляцій та візуалізації проєктів. Вивчення курсу базується на використанні загально вживаних програм і операційних систем.
<b>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</b>	<p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• практичні/самостійні тощо: 25% семестрової оцінки; максимальна кількість балів 25</li> <li>• контрольні заміри (модулі): 25% семестрової оцінки; максимальна кількість балів 25</li> <li>• залік: 50% семестрової оцінки. Максимальна кількість балів 50</li> </ul> <p>Підсумкова максимальна кількість балів 100</p> <p><b>Письмові роботи:</b> Очікується, що студенти виконають декілька видів письмових робіт (есе, вирішення кейсу). <b>Академічна доброчесність:</b> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. <b>Відвідання занять</b> є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом. <b>Література.</b> Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.</p> <p><b>Політика виставлення балів.</b> Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність</p>

	<p>студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнь на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов'язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.</p> <p>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.</p>
<b>Питання до заліку.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Термінологія анатомії та фізіології.</li> <li>2. Понятійно-категоріальні знання з анатомії та фізіології.</li> <li>3. Значення кісткової системи для танцівника.</li> <li>4. Значення суглобів для танцівника.</li> <li>5. Значення м'язової системи для танцівника.</li> <li>6. Значення травневої системи для танцівника.</li> <li>7. Значення дихальної системи для танцівника.</li> <li>8. Залежність фізичного навантаження від статі.</li> <li>9. Значення кровеносної системи для танцівника.</li> <li>10. Значення лімфатичної системи для танцівника.</li> <li>11. Значення ендокринної системи для танцівника.</li> <li>12. Значення нервової системи для танцівника.</li> <li>13. Система розвитку гнучкості та координації людського тіла за допомогою використання знань з анатомії та фізіології.</li> <li>14. Застосовування теоретичних знань з анатомії та фізіології в створенні хореографічних образів.</li> <li>15. Відбір навчального матеріалу з анатомії та фізіології для використання його в хореографії.</li> <li>16. Комплекс вправ для підвищення функціонального стану організму танцівника.</li> <li>17. Комплекс вправ для відновлення організму танцівника після фізичного навантаження.</li> </ol>
<b>Опитування</b>	<p>Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.</p>

# СХЕМА КУРСУ

## I курс I семестр

Тиж. /	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності	Література Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
1/	<b>МОДУЛЬ I. Будова та функціонування скелету.</b> <b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Скелет.</b> <b>Тема 1. Вступ в анатомію та фізіологію.</b>	Лекція  Практичне заняття	1. Анатомія людини : підручник / Черкасов В. Г., Хмара Т. В., Макар Б. Г., Проняев Д. В. – Чернівці: Мед. університет. 2012. – 462 с. 2. Біомеханіка спорту : підручник / Рибак О.Ю., Рибак Л. І., Виноградський Б.А. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 268 с. 3. Анатомія людини : підручник : у 3-х т. Т.1-й підручник / А.С. Головацький, В.Г.Черкасов, М.Р. Сапін та [ін.] – Вид. 3-тє, доопрацьоване – Вінниця : Нова книга, 2015. – 368 с. : іл. 4. Кучерук О.С., Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Частина 1. / Кам'янець-Подільський. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, 1997. 210с. 5. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Частина II. Кам'янець-Подільський. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, 2000. 218с. 6. Улямор Дж. Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности – Київ.: Олимпийская литература, 1997. 504 с. 7. Sobotta. Атлас анатомії людини. У двох томах. Переробка та редакція українського видання: В. Г. Черкасов., пер. О. І. Ковальчука. - Київ : Український медичний вісник, 2009.	<i>Розкрити значення та практичне застосування знань про будову та функціонування організму танцівника.</i> Ден. (Л – 1 год. П – 1 год.) Заоч. (Л – 0.5 год. П – 0.5 год.)	1 тиждень
2/	<b>Тема 2. Опорно-руховий апарат (кісткова система).</b>	Лекція  Практичне заняття	1. Анатомія людини : підручник / Черкасов В. Г., Хмара Т. В., Макар Б. Г., Проняев Д. В. – Чернівці: Мед. університет. 2012. – 462 с. 2. Анатомія людини : підручник : у 3-х т. Т.2-й підручник / А.С. Головацький, В.Г.Черкасов, М.Р. Сапін та [ін.] – Вид. 3-тє, доопрацьоване – Вінниця : Нова книга, 2015. –456 с. : іл. 3. Біомеханіка спорту : підручник / Рибак О.Ю., Рибак Л. І., Виноградський Б.А. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 268 с. 4. Ганонг В.Ф. Фізіологія людини. підручник для 3-4 рівнів акредитації. Львів: БАК, 2002. 768с. 5. Опорно-рухова система. Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cxwVBZ3Fejc">https://www.youtube.com/watch?v=cxwVBZ3Fejc</a> 10.08.21	<i>Будова і значення скелета. Будова та класифікація кісток.</i> <i>Частини скелета:</i> <i>Скелет голови – череп;</i> <i>Скелет тулуба; Скелет верхніх і нижніх кінцівок.</i> <i>Вікові особливості скелета.</i> Ден. (Л – 1 год. П – 1 год.) Заоч. (Л – 0.5 год. П – 0.5 год.)	1 тиждень
3/	<b>Тема 3. Суглоби (рухоме з'єднання кісток скелета).</b>	Лекція  Практичне заняття	1. Plakhotnyuk O. Formation of dance movement kinesiology as a scientific and practical component of choreographic art / O. Plakhotnyuk // Молодий вчений : науковий журнал. – Херсон, 2017. – Вип. № 4 (44), ч. I – С. 71–75. 2. Анатомія людини : підручник / Черкасов В. Г., Хмара Т. В., Макар Б. Г., Проняев Д. В. – Чернівці: Мед. університет. 2012. – 462 с. 3. Анатомія людини : підручник : у 3-х т. Т.2-й підручник / А.С. Головацький, В.Г.Черкасов, М.Р. Сапін та [ін.] – Вид. 3-тє, доопрацьоване – Вінниця : Нова книга, 2015. –456 с. : іл. 4. Біомеханіка спорту : підручник / Рибак О.Ю., Рибак Л. І., Виноградський Б.А. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 268 с. 5. Ганонг В.Ф. Фізіологія людини. підручник для 3-4 рівнів акредитації. Львів: БАК, 2002. 768с. 6. Опорно-рухова система. Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cxwVBZ3Fejc">https://www.youtube.com/watch?v=cxwVBZ3Fejc</a> 10.08.21	<i>Суглоби. Хрящі. Зв'язки.</i> Ден. (Л – 1 год. П – 1 год.) Заоч. (Л – 0.5 год. П – 0.5 год.)	1 тиждень
4/	<b>Тема 4. М'язова система (міологія). Фізіологія дихання.</b>	Лекція  Практичне заняття	1. Plakhotnyuk O. Formation of dance movement kinesiology as a scientific and practical component of choreographic art / O. Plakhotnyuk // Молодий вчений : науковий журнал. – Херсон, 2017. – Вип. № 4 (44), ч. I – С. 71–75. 2. Літовченко О. А. Дихання в хореографії як фізіологічний процес в організмі танцівника / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О.Плахотнюк]. – Львів : Кафедра	<i>Функції скелетних м'язів.</i> <i>М'яз як орган (будова поперечнозмугастої м'язової тканини, основні частини і допоміжні апарати м'яза, кровопостачання та іннервація м'язів).</i> <i>Класифікація м'язів.</i> <i>Функціональні групи</i>	

			<p>режисури та хореографії ЛНУ ім. І. Франка, 2017. – С. 57–66. ДИХАННЯ В ХОРЕОГРАФІІ ЯК ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС В ОРГАНІЗМІ ТАНЦІВНИКА</p> <p>3. Дихання. Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=E1mobprC2OU">https://www.youtube.com/watch?v=E1mobprC2OU</a> 10.08.21</p> <p>4. Фізіологія дихання. Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fUDc0nEh4Co">https://www.youtube.com/watch?v=fUDc0nEh4Co</a> 10.08.21</p> <p>5. Фізіологія дихання. Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8jyfstrkAM">https://www.youtube.com/watch?v=8jyfstrkAM</a> 10.08.21</p>	<p><i>м'язів. Синергізм і антагонізм м'язів при фізичних вправах. Розвиток м'язів. Вивченням м'язів займається наука міологія. Всі м'язи людського тіла поділяють на 3 групи: - гладкі м'язи; - серцевий м'яз; - скелетні (поперечносмугасті м'язи).</i></p> <p>Ден. (Л – 1 год. П – 1 год.) Заоч. (Л – 0.5 год. П – 0.5 год.)</p>	1 тиждень
5/	<p><b>МОДУЛЬ II. Будова внутрішніх органів та систем. Функції головного та спинного мозку. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Внутрішні органи та системи. Центральна та периферичні системи. Тема 5. Будова внутрішніх органів (спланхнологія).</b></p>	<p>Лекція</p> <p>Практичне заняття</p>	<p>1. Анатомія людини : підручник / Черкасов В. Г., Хмара Т. В., Макар Б. Г., Проняев Д. В. – Чернівці: Мед. університет. 2012. – 462 с.</p> <p>2. 10. Анатомія людини : підручник : у 3-х т. Т.3-й підручник / А.С. Головацький, В.Г.Черкасов, М.Р. Сапін та [ін.] – Вид. 3-тє, доопрацьоване – Вінниця : Нова книга, 2015. – 376 с. : іл.</p> <p>3. Серце людини - будова та принцип роботи. Біологія з ROQED Science Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fu2TDd9WPxU">https://www.youtube.com/watch?v=Fu2TDd9WPxU</a> 10.08.21</p> <p>4. Обмін речовин та енергії. Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lmwJTKemJoc">https://www.youtube.com/watch?v=lmwJTKemJoc</a> 10.08.21</p>	<p><i>Травна система. Дихальний апарат.</i></p> <p>Ден. (Л – 1 год. П – 1 год.) Заоч. (Л – 0.5 год. П – 0.5 год.)</p>	1 тиждень
6/	<p><b>Тема 6. Судини (ангіологія).</b></p>	<p>Лекція</p> <p>Практичне заняття</p>	<p>1. Анатомія людини : підручник : у 3-х т. Т.3-й підручник / А.С. Головацький, В.Г.Черкасов, М.Р. Сапін та [ін.] – Вид. 3-тє, доопрацьоване – Вінниця : Нова книга, 2015. – 376 с. : іл.</p> <p>2. Анатомія людини. : підручник / Черкасов В. Г., Хмара Т. В., Макар Б. Г., Проняев Д. В. – Чернівці: Мед. університет. 2012. – 462 с.</p> <p>3. Анатомія людини. : навчально-методичний посібник / В. Г.Черкасов, С.Ю. Кравчук. – Вінниця: Нова книга, 2011. – 640с.</p> <p>4. Кровоносна система. Рух крові по судинах. Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JRXte4xAeJ4">https://www.youtube.com/watch?v=JRXte4xAeJ4</a> 10.08.21</p> <p>5. Як серце перекачує кров ? Кровообіг. Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DfWVZxsgpU">https://www.youtube.com/watch?v=DfWVZxsgpU</a> 10.08.21</p>	<p><i>Кровоносна система. Основні функції крові. Плазма і клітини крові. Білки плазми. Захисні властивості крові. Групи крові. Кровообіг. Артерії, капіляри і вени. Серце, його будова і робота. Лімфатична система.</i></p> <p>Ден. (Л – 1 год. П – 1 год.) Заоч. (Л – 0.5 год. П – 0.5 год.)</p>	1 тиждень
7, 8/	<p><b>Тема 7. Центральна нервова система.</b></p>	<p>Лекція</p> <p>Практичне заняття</p>	<p>1. Літовченко О. А. Особливості моторної пам'яті танцівника у процесі виконавської діяльності / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О. Плахотнюк]. – Львів : СПОЛОМ, 2019. – Ч III. – С. 11-20. ОСОБЛИВОСТІ МОТОРНОЇ ПАМ'ЯТІ ТАНЦІВНИКА У ПРОЦЕСІ</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Ганонг В.Ф. Фізіологія людини. підручник для 3-4 рівнів акредитації. Львів: БАК, 2002. 768с.</p> <p>4. Фізіологія ЦНС. Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wFdJPyf5vQ">https://www.youtube.com/watch?v=wFdJPyf5vQ</a> 10.08.21</p> <p>5. Головний мозок людини. Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vJNBu4d2Ajc">https://www.youtube.com/watch?v=vJNBu4d2Ajc</a> 10.08.21</p>	<p><i>Основні функції ЦНС. Нейрон, функції, механізм взаємодії (структура синапса, хімічні медіатори). Рефлекс. Рефлекторна дуга. Основні властивості нервових центрів. Види гальмування в ЦНС. Загальні принципи координаційної діяльності ЦНС.</i></p> <p>Ден. (Л – 2 год. П – 2 год.) Заоч. (Л – 0.5 год. П – 0.5 год.)</p>	2 тижня
9/	<p><b>Тема 8. Периферична нервова система.</b></p>	<p>Лекція</p> <p>Практичне заняття</p>	<p>1. 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.</p> <p>2. Ганонг В.Ф. Фізіологія людини. підручник для 3-4 рівнів акредитації. Львів: БАК, 2002. 768с.</p> <p>3. 10. Анатомія людини : підручник : у 3-х т. Т.3-й підручник / А.С. Головацький,</p>	<p><i>Анатомія ПНС. Основні функції ПНС. Основні властивості ПНС.</i></p> <p>Ден. (Л – 1 год. П – 1 год.) Заоч. (Л – 0.5 год.)</p>	

			<p>В.Г.Черкасов, М.Р. Сапін та [ін.] – Вид. 3-тє, доопрацьоване – Вінниця : Нова книга, 2015. – 376 с. : іл.</p> <p>4. Спинний мозок (лекція з курсу - "Анатомія та еволюція нервової системи") Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iun2VK91N-A">https://www.youtube.com/watch?v=iun2VK91N-A</a> 10.08.21</p>	П – 0.5 год.)	1 тиждень
10/	<b>Тема 9.</b> Ендокринна система.	Лекція  Практичне заняття	<p>1. 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.</p> <p>2. Ганонг В.Ф. Фізіологія людини. підручник для 3-4 рівнів акредитації. Львів: БАК, 2002. 768с.</p> <p>3. 10. Анатомія людини : підручник : у 3-х т. Т.3-й підручник / А.С. Головацький, В.Г.Черкасов, М.Р. Сапін та [ін.] – Вид. 3-тє, доопрацьоване – Вінниця : Нова книга, 2015. – 376 с. : іл.</p> <p>6. Ендокринна система. Залози внутрішньої секреції Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JARizcQMtoc">https://www.youtube.com/watch?v=JARizcQMtoc</a> 10.08.21</p> <p>7. Ендокринна система. Поняття про залози внутрішньої, зовнішньої та змішаної секреції. Режим доступу до ресурсу : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X-SSGFpMwY">https://www.youtube.com/watch?v=X-SSGFpMwY</a> 10.08.21</p>	<p><i>Загальні характеристики ендокринної системи. Ендокринні залози, їх функції, вікові зміни, патології.</i></p> <p>Ден. (Л – 1 год. П – 1 год.) Заоч. (Л – 0.5 год. П – 0.5 год.)</p>	1 тиждень
11, 12/	<b>МОДУЛЬ III.</b> <b>Принципи та методи підвищення та відновлення організму.</b> <b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3.</b> Підвищення фізичних властивостей організму. <b>Тема 10.</b> Принципи підвищення функціонального стану організму в хореографії.	Лекція  Практичне заняття	<p>1. Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie i fizjoterapia [monografia] / L. Androschchuk, V. Balahur, T. Blahova, O. Martynenko, O. Plakhotnyuk // redak. O. Zabolotna. – Starogard Gdański : Pomorskiej Szkoły Wyższej, 2020 – 256 p. ISBN 978-83-89481-37-5 (Фізична культура, педагогіка, здоров'я та фізична терапія [монографія] / Л. Андрощук, В. Балагур, Т. Благова, О. Мартиненко, О. Плахотнюк // ред. О. Заболотна – Старогард Гданьські : Поморський університет, 2020 – 256 с. <a href="https://zenodo.org/record/4086115#.X5Py7tRS8dU">https://zenodo.org/record/4086115#.X5Py7tRS8dU</a>.</p> <p>2. Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. Кінезіологія танцю.pdf.</p> <p>3. Plahotnyuk A. Pedagogical methods of dance art therapy practice jazz dance / A. Plahotnyuk // Vzdelávanie a spoločnosť / Medzinárodný nekonferenčný zborník. – Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, 2016. – S. 487–494. (ISBN 978-80-555-17112-4).Vzdelávanie a spoločnosť Medzinárodný nekonferenčný zborník. pdf.</p> <p>4. Plakhotnyuk O. Formation of dance movement kinesiology as a scientific and practical component of choreographic art / O. Plakhotnyuk // Молодий вчений : науковий журнал. – Херсон, 2017. – Вип. № 4 (44), ч. I – С. 71–75.</p> <p>5. Plakhotnyuk O. Кінезіологія танцю та арт-терапія як педагогічна складова підготовки фахівця хореографічного мистецтва / О. Plakhotnyuk // Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie i fizjoterapia [monografia], redak. O. Zabolotna. – Starogard Gdański : Pomorskiej Szkoły Wyższej, 2020 –pp. 138–146. ISBN 978-83-89481-37-5 <a href="https://zenodo.org/record/4086115#.YX1R86Swm71">https://zenodo.org/record/4086115#.YX1R86Swm71</a></p> <p>6. Літовченко О. А. Дихання в хореографії як фізіологічний процес в організмі танцівника / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О.Плахотнюк]. – Львів : Кафедра режисури та хореографії ЛНУ ім. І. Франка, 2017. – С. 57–66. ДИХАННЯ В ХОРЕОГРАФІЇ ЯК ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС В ОРГАНІЗМІ ТАНЦІВНИКА</p>	<p><i>Розкрити значення та практичне застосування знань про принципи підвищення функціонального стану організму в хореографії.</i></p> <p>Ден. (Л – 2 год. П – 2 год.) Заоч. (Л – 0.5 год. П – 0.5 год.)</p>	2 тижня
13, 14/	<b>Тема 11.</b> Принципи і методи відновлення організму після фізичного	Лекція  Практичне заняття	<p>1. Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie i fizjoterapia [monografia] / L. Androschchuk, V. Balahur, T. Blahova, O. Martynenko, O. Plakhotnyuk // redak. O. Zabolotna. – Starogard Gdański : Pomorskiej Szkoły Wyższej, 2020 – 256 p. ISBN 978-83-89481-37-5 (Фізична культура, педагогіка, здоров'я та фізична терапія [монографія] / Л. Андрощук, В. Балагур, Т. Благова, О. Мартиненко, О. Плахотнюк // ред. О. Заболотна – Старогард Гданьські : Поморський університет, 2020 – 256 с.</p>	<p><i>Лікарський контроль і самоконтроль. Втома при фізичній і розумовій роботі. Відновлення працездатності після тренування. Інтервали відпочинку між тренуваннями. Контроль величини тренувального навантаження. Критерії</i></p>	

	навантаження.		<p><a href="https://zenodo.org/record/4086115#.X5Py7tRS8dU">https://zenodo.org/record/4086115#.X5Py7tRS8dU</a>.</p> <p>2. Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О. Плахотнюка. – Львів : СПОЛЮМ, 2020. – 244 с. Кінезіологія танцю.pdf.</p> <p>3. Plahotnyuk A. Pedagogical methods of dance art therapy practice jazz dance / A. Plahotnyuk // Vzdelávanie a spoločnosť / Medzinárodný nekonferenčný zborník. – Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, 2016. – S. 487–494. (ISBN 978-80-555-17112-4).Vzdelávanie a spoločnosť Medzinárodný nekonferenčný zborník.pdf.</p> <p>4. Plakhotnyuk O. Formation of dance movement kinesiology as a scientific and practical component of choreographic art / O. Plakhotnyuk // Молодий вчений : науковий журнал. – Херсон, 2017. – Вип. № 4 (44), ч. I – С. 71–75.</p> <p>5. Plakhotnyuk O. Кінезіологія танцю та арт-терапія як педагогічна складова підготовки фахівця хореографічного мистецтва / О. Plakhotnyuk // Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie i fizjoterapia [monografia], redak. O. Zabolotna. – Starogard Gdański : Pomorskiej Szkoły Wyższej, 2020 –pp. 138–146. ISBN 978-83-89481-37-5</p> <p><a href="https://zenodo.org/record/4086115#.YX1R86Swm71">https://zenodo.org/record/4086115#.YX1R86Swm71</a></p> <p>6. Літовченко О. А. Дихання в хореографії як фізіологічний процес в організмі танцівника / О. Літовченко // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник / [упор. О.Плахотнюк]. – Львів : Кафедра режисури та хореографії ЛНУ ім. І. Франка, 2017. – С. 57–66. ДИХАННЯ В ХОРЕОГРАФІЇ ЯК ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС В ОРГАНІЗМІ ТАНЦІВНИКА</p>	<p><i>перевтоми. Оборотність тренувальних ефектів. Вправи на розслаблення. Засоби відновлення. Педагогічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Харчування – головний чинник відновлення працездатності. Питний режим. Відновлювальний масаж. Самомасаж. Застосування лазні (сауни). Використання дихальної гімнастики.</i></p> <p>Ден. (Л – 2 год. П – 2 год.) Заоч. (Л – 0.5 год. П – 0.5 год.)</p>	2 тижня
15, 16/	Тема 12. Рациональне харчування.	Лекція  Практичне заняття	<p>1. Зуб Р. Вміст сіалових кислот і пепсину у слині та шлунковому соку пацієнтів із захворюваннями шлунка і стравоходу / Фізіологічний журнал. – 2017. – Т.63. Вип 6. – С.99-105. <a href="https://fz.kiev.ua/journals/2017_V.63/2017_6/6-99-105.pdf">https://fz.kiev.ua/journals/2017_V.63/2017_6/6-99-105.pdf</a></p> <p>2. Бичков М.А. Зміни складу слини у пацієнтів ревматологічного профілю із скаргами на печію / М.А. Бичков, С.В. Бичкова, Я.Б. Швидкий // Актуальні проблеми сучасної медицини: вісник Української медичної стоматологічної академії. – 2011. – Том 11, випуск 4 (36). – С. 15-17.*</p> <p>3. Бичков М.А. Ультроструктурні зміни слизової оболонки стравоходу у пацієнтів, які тривало застосовують НПЗП / М.А. Бичков, С.В. Бичкова, Я.Б. Швидкий // Український медичний часопис. – № 4(84) – VII/VIII – 2011. – С. 114-115.</p> <p>4. Гігієна та гігієна спорту : підручник для студ. вищ. навч. закл. / Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х. Є. Шавель. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 304 с.</p>	<p><i>Виявити роль здорового та спортивного харчування на розвиток організму танцівника (спортсмена). Розкрити елементи спортивного харчування. Дати рекомендації з харчування.</i></p> <p>Ден. (Л – 2 год. П – 2 год.) Заоч. (Л – 0.5 год. П – 0.5 год.)</p>	2 тижня
16/	Залік				