

ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. ІВАНА ФРАНКА
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ
Кафедра РЕЖИСУРИ та ХОРЕОГРАФІЇ



**Методичні рекомендації навчальної дисципліни
«АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ ТА ФІЗІОЛОГІЯ РУХЛИВОЇ АКТИВНОСТІ»
для 1-го курсу, I семестр**

Навчально-методичне видання

**Для студентів денної (заочної) форми навчання
за ОП 024 Хореографія,**

Львів 2021

Безпаленко Ю. В. Методичні рекомендації з виконання модульних робіт та самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності». / Навчально-методичне видання // Ю. Безпаленко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, кафедра режисури та хореографії, 2021. – 25 с.

Укладач: **ас. Безпаленко Ю. В.**

Розроблено та внесено Львівським національним університетом імені Івана Франка, факультет культури і мистецтв кафедрою режисури та хореографії.

Протокол № 8 від «20» січня 2021 р.

Завідувач кафедрою проф. Ф. Стригун



Схвалено методичною комісією за спеціальність 024 «Хореографія»
(шифр, назва)

Протокол № 9 від «20» січня 2021р.

Голова доц. О. Плахотнюк



Безпаленко Ю., 2021

ЗМІСТ

Передмова	3
Мета та завдання навчальної дисципліни «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності»	5
Перелік питань, що охоплюють зміст робочої програми з «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності» та рекомендована література	8
Приклади лекційних та практичних тем, що виносяться на залік з програми «анатомія людини та фізіологія рухливої активності»	18
Приклади практичних індивідуальних навчально-дослідних тем з дисципліни «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності»	19
Порядок поточного і підсумкового оцінювання знань самостійної роботи студента	20
Методи контролю	22
Орієнтовний перелік питань, що виносяться на залік з дисципліни «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності»	24
Шкала оцінювання: національна та ects	26
Методичне забезпечення	26

ПЕРЕДМОВА

Рекомендації виконання модульних робіт та самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності», для студентів, денної та заочної форми навчання, ОП «Хореографія».

Концепція оцінювання знань студентів з урахуванням поточної модульної успішності полягає в тому, щоб стимулювати роботу студентів протягом семестру і водночас залишити за заліком основні контрольні функції. Завданням поточного контролю є перевірка розуміння та запам'ятовування певного матеріалу, усної відповіді навчального матеріал, уміння самостійно опрацьовувати поданий матеріали, здатності осмислити зміст теми чи розділу.

Залік укладено згідно з робочою програмою з урахуванням різних розділів та тем практичного курсу.

Перед тим, як виконувати поточні модульні роботи, студент повинен прослухати установчі практичні завдання, ознайомитись з теоретичною основою дисципліни та закріпити теоретичній матеріал на практичних заняттях, або самостійно вивчити та проаналізувати даний навчальний матеріал відповідно до навчальної програми даної дисципліни, до початку модульного контролю і до початку заліково-екзаменаційної сесії.

Після прослуховування установчих практичних занять студент має право бути допущеним до складання заліку. Умовою допуску до заліку є вчасно здані модулі.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ ТА ФІЗІОЛОГІЯ РУХЛИВОЇ АКТИВНОСТІ»

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 завданнями вивчення 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.

У результаті вивчення курсу студенти повинні

знати:

- предмет анатомії людини, її мету і завдання;
- значення анатомії для педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання танцівника;

- клітинну будову організму людини, як основну форму організації живої матерії;

- роль нервової системи в забезпеченні цілісності організму танцівника;
- структурну організацію організму танцівника;

уміти:

- оперувати основними положеннями анатомії як науки;

- використовувати знання матеріалу теми в педагогічній практиці, в практиці розумового, психічного і фізичного розвитку дітей і підлітків;
- розпізнавати органи та системи органів, пояснювати зв'язок між їх будовою і функціями;
- використовувати знання матеріалу теми для підвищення функціонального стану організму танцівника;
- використовувати знання матеріалу теми для відновлення організму після фізичного навантаження;
- використовувати знання матеріалу теми раціонального харчування для підтримання, відновлення та підвищення стану організму танцівника.

Вивчення навчальної дисципліни забезпечує такі програмні результати навчання:

ПРО5. Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

Система оцінювання знань студентів з курсу «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності» складається з поточної та підсумкової форм контролю.

Поточний контроль застосовується до таких форм роботи студентів:

- участь у практичних заняттях;
- самостійна робота.

Активна участь студента на практичних заняттях по пройдених темах, дозволяє педагогу оцінити наскільки зрозумілий навчальний матеріал, внести відповідні зміни. Важливим параметром успішного навчання є стійкий інтерес до занять, який проявляється в регулярному відвідуванні занять кожним учнем, стабільному складі груп. Ці показники постійно аналізуються педагогом і дозволяють йому корегувати свою роботу.

Підсумкова форма контролю проводиться у формі заліку: на I курсі в 2 семестрі.

Критеріями оцінки засвоєння програми є наступні:

- оперування основними положеннями анатомії як науки;
- використання знання матеріалу теми в педагогічній практиці, в практиці розумового, психічного і фізичного розвитку дітей і підлітків;
- розпізнавання органів та систем органів, пояснювати зв'язок між їх будовою і функціями;
- використання знання матеріалу теми для підвищення функціонального стану організму танцівника;
- використання знання матеріалу теми для відновлення організму після фізичного навантаження;
- використання знання матеріалу теми раціонального харчування для підтримання, відновлення та підвищення стану організму танцівника.

Залік по дисципліні «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності» проводиться у відповідності з навчальним планом в формі усної та письмової відповіді.

Ефективності занять оцінюється педагогом у відповідності з навчальною програмою, виходячи з того, чи освоїв учень за семестр все те, що повинен був освоїти.

**ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ОХОПЛЮЮТЬ ЗМІСТ РОБОЧОЇ
ПРОГРАМИ З «АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ ТА ФІЗІОЛОГІЯ РУХЛИВОЇ
АКТИВНОСТІ» ТА РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

МОДУЛЬ I. Будова та функціонування скелету.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Скелет.

Тема 1. Вступ в анатомію та фізіологію.

ЗАВДАННЯ: Розкрити значення та практичне застосування знань про будову та функціонування організму танцівника.

Рекомендована література:

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.

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.

Тема 2. Опорно-руховий апарат (кісткова система).

ЗАВДАННЯ: Будова і значення скелета. Будова та класифікація кісток. Частина скелета: Скелет голови – череп; Скелет тулуба; Скелет верхніх і нижніх кінцівок. Вікові особливості скелета.

Рекомендована література:

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 : <https://www.youtube.com/watch?v=cxwVBZ3Fejc> 10.08.21

Тема 3. Суглоби (рухоме з'єднання кісток скелета).

ЗАВДАННЯ: Суглоби. Хрящі. Зв'язки.

Рекомендована література:

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 : <https://www.youtube.com/watch?v=cxwVBZ3Fejc> 10.08.21

Тема 4. М'язова система (міологія).

ЗАВДАННЯ: Функції скелетних м'язів. М'яз як орган (будова поперечносмугастої м'язової тканини, основні частини і допоміжні апарати м'яза, кровопостачання та іннервація м'язів). Класифікація м'язів. Функціональні групи 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).

Рекомендована література:

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 режисури та хореографії ЛНУ ім. І. Франка, 2017. – С. 57–66. ДИХАННЯ В ХОРЕОГРАФІЇ ЯК ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС В ОРГАНІЗМІ ТАНЦІВНИКА

3. Дихання. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=E1mobprC2OU> 10.08.21

4. Фізіологія дихання. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=fUDc0nEh4Co> 10.08.21

5. Фізіологія дихання. Режим доступу до ресурсу :
<https://www.youtube.com/watch?v=8jyfstrrkAM> 10.08.21

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).

ЗАВДАННЯ: Травна система. Дихальний апарат.

Рекомендована література:

1. Анатомія людини. : підручник / Черкасов В. Г., Хмара Т. В., Макар Б. Г., Проняев Д. В. – Чернівці: Мед. університет. 2012. – 462 с.

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.

3. Серце людини - будова та принцип роботи. Біологія з ROQED Science Режим доступу до ресурсу :
<https://www.youtube.com/watch?v=Fu2TDd9WPxU> 10.08.21

4. Обмін речовин та енергії. Режим доступу до ресурсу :
<https://www.youtube.com/watch?v=lmwJTKemJoc> 10.08.21

Тема 6. Судини (ангіологія).

ЗАВДАННЯ: 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.

Рекомендована література:

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.

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. : навчально-методичний посібник / В. Г.Черкасов, С.Ю. Кравчук. – Вінниця: Нова книга, 2011. – 640с.
4. Кровоносна система. Рух крові по судинах. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=JRXte4xAeJ4> 10.08.21
5. Як серце перекачує кров ? Кровообіг. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=DIwVZxsigpU> 10.08.21

Тема 7. Центральна нервова система.

ЗАВДАННЯ: 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.

Рекомендована література:

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
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.
3. Ганонг В.Ф. Фізіологія людини. підручник для 3-4 рівнів акредитації. Львів: БАК, 2002. 768с.
4. Фізіологія ЦНС. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=wFdJPuft5vQ> 10.08.21
5. Головний мозок людини. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=vJNBu4d2Ajc> 10.08.21

Тема 8. Периферична нервова система.

ЗАВДАННЯ: Анатомія ПНС. Основні функції ПНС. Основні властивості ПНС.

Рекомендована література:

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

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.

3. Ганонг В.Ф. Фізіологія людини. підручник для 3-4 рівнів акредитації. Львів: БАК, 2002. 768с.

4. Фізіологія ЦНС. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=wFdJPYft5vQ> 10.08.21

5. Головний мозок людини. Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=vJNBu4d2Ajc> 10.08.21

Тема 9. Ендокринна система.

ЗАВДАННЯ: Загальні характеристики ендокринної системи. Ендокринні залози, їх функції, вікові зміни, патології.

Рекомендована література:

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.

2. Ганонг В.Ф. Фізіологія людини. підручник для 3-4 рівнів акредитації. Львів: БАК, 2002. 768с.

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.

6. Ендокринна система. Залози внутрішньої секреції Режим доступу до ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=JARizcQMtoc> 10.08.21

7. 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

МОДУЛЬ III. Принципи та методи підвищення та відновлення організму.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Підвищення фізичних властивостей організму.

Тема 10. Принципи підвищення функціонального стану організму в хореографії.

ЗАВДАННЯ: Розкрити значення та практичне застосування знань про принципи підвищення функціонального стану організму в хореографії.

Рекомендована література:

1. Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie i fizjoterapia [monografia] / L. Androshchuk, 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. <https://zenodo.org/record/4086115#.X5Py7tRS8dU>.)

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. (ISBN 978-80-555-17112-4).Vzdelávanie a spoločnosť Medzinárodný nekonferenčný zborník.pdf.

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 митсєтєца / O. 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 <https://zenodo.org/record/4086115#.YX1R86Swm71>

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

Тема 11. Принципи і методи відновлення організму після фізичного навантаження.

ЗАВДАННЯ: Лікарський контроль і самоконтроль. Втома при фізичній і розумовій роботі. Відновлення працездатності після тренування. Інтервали відпочинку між тренуваннями. Контроль величини тренувального навантаження. Критерії перевтоми. Оборóтність 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.

Рекомендована література:

1. Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie i fizjoterapia [monografia] / L. Androshchuk, V. Balahur, T. Błahova, 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. <https://zenodo.org/record/4086115#.X5Py7tRS8dU>.

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. (ISBN 978-80-555-17112-4).Vzdelávanie a spoločnosť Medzinárodný nekonferenčný zborník.pdf.

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 митсця / O. 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 <https://zenodo.org/record/4086115#.YX1R86Swm71>

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

Тема 12. Раціональне харчування.

ЗАВДАННЯ: Виявити роль здорового та спортивного харчування на розвиток організму танцівника (спортсмена). Розкрити елементи спортивного харчування. Дати рекомендації з харчування.

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. https://fz.kiev.ua/journals/2017_V.63/2017_6/6-99-105.pdf
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.*
3. Бичков М.А. Ультраструктурні 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.
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.

**ПРИКЛАДИ ЛЕКЦІЙНИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ТЕМ, ЩО
ВИНОСЯТЬСЯ НА ЗАЛІК З ПРОГРАМИ «АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ ТА
ФІЗІОЛОГІЯ РУХЛИВОЇ АКТИВНОСТІ»**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ден. ф.	заоч. ф.
1	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Скелет.		
2	Тема 1. Вступ в анатомію та фізіологію.	2	1
3	Тема 2. Опорно-руховий апарат (кісткова система).	2	1
4	Тема 3. Суглоби (рухоме з'єднання кісток скелета).	2	1
5	Тема 4. М'язова система (міологія).	2	1
6	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Внутрішні органи та системи. Центральна та периферичні системи.		
7	Тема 5. Будова внутрішніх органів (спланхнологія).	2	1
8	Тема 6. Судини (ангіологія).	2	1
9	Тема 7. Центральна нервова система.	4	1
10	Тема 8. Периферична нервова система.	2	1
11	Тема 9. Ендокринна система.	2	1
12	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Підвищення фізичних властивостей організму.		
13	Тема 10. Принципи підвищення функціонального стану організму в хореографії.	4	1
	Тема 11. Принципи і методи відновлення організму після фізичного навантаження.	4	1
	Тема 12. Раціональне харчування.	4	1
	Всього годин	32	12

**ПРИКЛАДИ ПРАКТИЧНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАВЧАЛЬНО-
ДОСЛІДНИХ ТЕМ З ДИСЦИПЛІНИ «АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ ТА
ФІЗІОЛОГІЯ РУХЛИВОЇ АКТИВНОСТІ»**

1. Термінологія анатомії та фізіології.
2. Понятійно-категоріальні знання з анатомії та фізіології.
3. Значення кісткової системи для танцівника.
4. Значення суглобів для танцівника.
5. Значення м'язової системи для танцівника.
6. Значення травневої системи для танцівника.
7. Значення дихальної системи для танцівника.
8. Залежність фізичного навантаження від статі.
9. Значення кровоносної системи для танцівника.
10. Значення лімфатичної системи для танцівника.
11. Значення ендокринної системи для танцівника.
12. Значення нервової системи для танцівника.
13. Система розвитку гнучкості та координації людського тіла за допомогою використання знань з анатомії та фізіології.
14. Застосовування теоретичних знань з анатомії та фізіології в створенні хореографічних образів.
15. Відбір навчального матеріалу з анатомії та фізіології для використання його в хореографії.
16. Комплекс вправ для підвищення функціонального стану організму танцівника.
17. Комплекс вправ для відновлення організму танцівника після фізичного навантаження.

ПОРЯДОК ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА з дисципліни
«АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ ТА ФІЗІОЛОГІЯ РУХЛИВОЇ АКТИВНОСТІ».

Види самостійної роботи	Планове терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальна кількість балів
<i>Денна (заочна) форма навчання</i>			
1. Обов'язкові види СРС			
<i>За систематичність і активність роботи на практичних заняттях</i>			
1.1. Підготовка до практичних занять з «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності».	II семестр	Активна участь у практичних заняттях	Відповідно до таблиці 1 та 2
За виконання модульних практичних завдань			
1.2. Підготовка до модульних практичних занять з «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності».	II семестри	Перевірка правильності виконання модульних завдань	Відповідно до таблиці 1 та 2
Разом балів за обов'язкові види СРС			Від 0 до 100 балів
2. Вибіркові види СРС.			
<i>За виконання вибірових завдань для самостійного опрацювання враховується один із наступних видів робіт.</i>			
2.2. Аналітичний огляд нової літератури з дисципліни «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності».	II семестр	Розгляд підготовлених матеріалів під час індивідуально-консультативної роботи	10
2.3. Участь у наукових студентських конференціях і семінарах	II семестр	Доповіді та активна участь на наукових студентських конференціях і семінарах	10
2.4. Підготовка наукових публікацій (тез виступів на конференціях, семінарах, круглих столах тощо)	II семестр	Обговорення з викладачем підготовлених матеріалів, подача до друку	10
Разом балів за вибірові види СРС			30

Приклад розподілу балів, які отримують студенти (для відкритого уроку);
таблиця №1

<u>I курс 2 семестр</u>												Залік	100
МОДУЛЬ 1. Змістовий модуль 1.				МОДУЛЬ 2. Змістовий модуль 2.					МОДУЛЬ 3. Змістовий модуль 3.				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12		
5	5	5	5	2	2	2	2	2	7	7	6	50	

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Формою контролю, для денної форми навчання, є залік в 2 семестрі; для заочної форми навчання залік в 3 семестрі.

Поточний контроль застосовується до таких форм роботи студентів:

- участь у практичних заняттях;
- самостійна робота.

Активна участь студента на практичних заняттях по пройдених темах, дозволяє педагогу оцінити наскільки зрозумілий навчальний матеріал, внести відповідні зміни. Важливим параметром успішного навчання є стійкий інтерес до занять, який проявляється в регулярному відвідуванні занять кожним учнем, стабільному складі груп. Ці показники постійно аналізуються педагогом і дозволяють йому корегувати свою роботу.

Підсумкова форма контролю проводиться у формі заліку: на I курсі в 2 семестрі

Критеріями оцінки засвоєння програми є наступні:

- оперування основними положеннями анатомії як науки;
- використання знання матеріалу теми в педагогічній практиці, в практиці розумового, психічного і фізичного розвитку дітей і підлітків;
- розпізнавання органів та систем органів, пояснювати зв'язок між їх будовою і функціями;
- використання знання матеріалу теми для підвищення функціонального стану організму танцівника;
- використання знання матеріалу теми для відновлення організму після фізичного навантаження;
- використання знання матеріалу теми раціонального харчування для підтримання, відновлення та підвищення стану організму танцівника.

Залік по дисципліні «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності» проводиться у відповідності з навчальним планом в формі усної та письмової відповіді.

Ефективності занять оцінюється педагогом у відповідності з навчальною

програмою, виходячи з того, чи освоїв учень за семестр все те, що повинен був освоїти.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА
ІСПИТ З ДИСЦИПЛІНИ «АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ ТА ФІЗІОЛОГІЯ
РУХЛИВОЇ АКТИВНОСТІ»**

1. Анатомія – як наука;
2. Фізіологія – як наука;
3. Будова тіла танцівника, його функції та можливості;
4. Будова і значення скелета;
5. Суглоби (рухоме з'єднання кісток скелета);
6. Функції скелетних м'язів;
7. Класифікація м'язів;
8. Розвиток м'язів;
9. Травна система;
10. Дихальний апарат;
11. Серце, його будова і робота;
12. Принципи підвищення функціонального стану організму в хореографії;
13. Принципи і методи відновлення організму після фізичного навантаження;
14. Втома при фізичній і розумовій роботі. Відновлення Лікарський контроль і самоконтроль;
15. Відновлення працездатності після тренування;
16. Інтервали відпочинку між тренуваннями;
17. Контроль величини тренувального навантаження;
18. Критерії перевтоми;
19. Вправи на розслаблення;
20. Засоби відновлення;
21. Педагогічні засоби відновлення;
22. Медико-біологічні засоби відновлення;
23. Принципи і методи раціонального харчування;
24. Харчування – головний чинник відновлення працездатності;

25. Питний режим;
26. Відновлювальний масаж;
27. Самомасаж;
28. Використання дихальної гімнастики.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Шкала переведення сумарної модульної оцінки в з заліку

Оцінка ECTS	Оцінка в балах	За національною шкалою		
		Екзаменаційна оцінка, оцінка з диференційованого заліку	Залік	
A	90 – 100	5	Відмінно	Зараховано
B	81-89	4	Дуже добре	
C	71-80		Добре	
D	61-70	3	Задовільно	
E	51-60		Достатньо	
FX	26-50	2	Незадовільно	Незараховано
F	0-26			

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- Методичні матеріали для семінарських занять з курсу «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності» для навчання бакалаврів (для спеціальності: 024 «Хореографія»). 2021
- Методичні матеріали для самостійної роботи студентів з курсу «Анатомія людини та фізіологія рухливої активності» для навчання бакалаврів (для спеціальності: 024 «Хореографія»). 2021
- підручники, посібники й інші види навчальної та науково-педагогічної літератури, зазначені у списку літератури;
- нормативні документи, що регламентують освітню діяльність в Україні;
- ілюстративні матеріали (комп'ютерні презентації; структурно-логічні схеми, узагальнюючі таблиці та інший роздатковий матеріал).