МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

**Факультет хореографічногомистецтва**

Кафедра народноїхореографії

**ЗАТВЕРДЖУЮ: ЗАТВЕРДЖУЮ:**

Гарант освітньо-професійноїпрограми Проректор з навчальноїроботи

доц. Каріна ОСТРОВСЬКА проф. Інна СТАШЕВСЬКА

“\_\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ року “\_\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ року

СИЛАБУС

навчальноїдисципліни

БІОМЕХАНІКА ХОРЕОГРАФІЧНИХ РУХІВ

Перший (бакалаврський) рівеньвищоїосвіти

Галузьзнань02 «Культура і мистецтво»

Спеціальність024 «Хореографія»

Освітняпрограма «Народна хореографія»

Освітняпрограма «Сучаснахореографія»

Освітняпрограма «Бальнахореографія»

Вибірковий компонент

Мовавикладання – українська

Харків, 2020

Силабус з дисципліни «Біомеханіка хореографічних рухів» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 02 Культура і мистецтво спеціальності 024 Хореографія освітньої програми «Народна хореографія», освітньої програми «Сучасна хореографія», освітньої програми «Бальна хореографія». Х. ХДАК, 2020 – 22 с.

Силабус затверджено на засіданні кафедри народної хореографії

(протокол №1 від 26.08.2020 р.)

Завідувач кафедри народної хореографії, доцент Каріна ОСТРОВСЬКА

Силабус затверджено на засідання групи забезпечення спеціальності 024 Хореографія

(протокол №1 від 27.08.2020 р.)

Силабус склав:

старший викладач кафедри народної хореографії –

Курдупова Олена Миколаївна

Голова групи забезпечення

Декан факультету хореографічного мистецтва,

професор Борис КОЛНОГУЗЕНКО

Харківська державна академія культури, 2020 рік

Курдупова О. М., 2020 рік

# **1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників  | Галузь знань, напрям підготовки, ступінь | Характеристика навчальної дисципліни |
| **денна форма навчання** | **заочна форма навчання** |
| Кількість кредитів – 3 | Галузь знань02 Культура і мистецтво | Обов’язкова |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання  | Спеціальність024 ХореографіяОсвітня програмаНародна хореографіяСучасна хореографіяБальна хореографія | **Рік підготовки:** |
| 1-й | 1-й |
| **Семестр** |
| Загальна кількість годин -90 | 2-й | 2-й |
| **Лекції** |
| Тижневих годин для денної форми навчання:аудиторних – 2самостійної роботи студента –  | Ступінь:бакалавр | 20год. | 6 год. |
| **Семінарські** |
| 4 год. | 4год. |
| **Практичні** |
| 6 год. | 4 год. |
| **Самостійна робота** |
| 60год. | 76год. |
| **Індивідуальні завдання: (контрольна робота)** |
|  |  |
| Вид контролю: залік – 2 сем. |

**Примітка**

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

для денної форми навчання — 30/60

для заочної форми навчання — 14/76

**2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

**КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

«Біомеханіка хореографічних рухів» – дисципліна з обов’язкових освітніх компонентів, загальним обсягом – 3 кредити.

**Мета–** формування теоретичних знань з основ анатомії людини та практичних навичок з біомеханіки хореографічних рухів, а також формування у студентів власного досвіду щодо практичного застосування принципів біомеханічного аналізу хореографічних рухів та формування певного стилю мислення, необхідного для цілеспрямованого та ефективного процесу навчання хореографічному мистецтву.

Цей курс є певним етапом у спеціальній підготовці бакалаврів, має важливе практичне значення для підвищення виконавської та педагогічної майстерності фахівців, має міждисциплінарні зв’язки з усіма хореографічними дисциплінами з циклу професійної підготовки.

Засвоєння навчальної дисципліни «Біомеханіка хореографічних рухів» забезпечує набуття наступних **спеціальних компетентностей**:здатністьзастосовуватитеоріютасучасніпрактики хореографічногомистецтва,усвідомленняйогояк специфічноготворчоговідображеннядійсності,проектування художньої реальності в хореографічних образах; здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної); здатністьвикористовуватиширокийспектр міждисциплінарнихзв’язківдлязабезпеченняосвітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти; здатністьвикористовуватиінтелектуальнийпотенціал, професійнізнання,креативнийпідхіддо розв’язаннязавдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності; здатністьсприйматиновітніконцепції,усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їхосмисленнятаінтегруваннявактуальнийконтекстз врахуванням вітчизняної та світовоїкультурної спадщини; здатністьздійснюватирепетиційнудіяльність,ставити тавирішуватипрофесійнізавдання,творчоспівпрацюватиз учасниками творчого процесу; здатністьвикористовуватитрадиційнітаінноваційні методикидлядіагностуваннятворчих,рухових(професійних) здібностей,їхрозвиткувідповіднодовікових,психолого-фізіологічних особливостей суб’єктів освітнього процесу; здатністьзабезпечувативисокийрівеньволодіння танцювальнимитехніками,виконавськимиприйомами, застосовувати їх як виражальний засіб.

**Програмними результатами** вивчення дисципліни«Біомеханіка хореографічних рухів» є навички, що дозволяють аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги; володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом; використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби,методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом; мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін; аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської,виконавської, організаційної діяльності; знаходити оптимальні підходи до формування та розвитку творчої особистості.

Критерієм засвоєння теоретичного та практичного матеріалу дисципліни «Біомеханіка хореографічних рухів» можна вважати досягнення мінімального порогового рівня у 60 балів.

**3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**3.1. Тематичний план навчальної дисципліни**

**РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ З АНАТОМІЇ
ТА ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ**

**Тема 1. Анатомія та фізіологія людини як біологічні науки**

Предмет вивчення та методи анатомії людини. Предмет вивчення фізіології людини. Місце анатомії та фізіології людини серед біологічних наук та їх зв’язок з іншими науками. Історичний розвиток анатомії як науки. Основні розділи анатомії людини. Предмет вивчення нормальної (систематичної) анатомії. Анатомічна термінологія.

**Тема 2. Загальні поняття про будову людського організму**

Основні поняття про будову, розвиток та функції клітини живого організму. Тканини людського організму: епітеліальні та їх різновиди, тканини внутрішнього середовища або з’єднувальні та їх різновиди, м’язові тканини та їх різновиди, тканини нервової системи. Особливості будови та функції тканин. Поняття про органи та системи органів людського тілу.

**Тема 3. Скелет людини**

Визначення терміну скелет людини. Функції скелету людини. Класифікація кісток. Хімічна будова кістки та її фізичні властивості. Будова кістки. Розвиток кісток. З’єднання кісток, види суглобів. Біомеханіка суглобів. Частини скелету людини: скелет тулубу, скелет верхніх та нижніх кінцівок, череп. Будова та загальна характеристика особливостей кожного відділу скелету людини. Залежність виконання фізичних рухів від особливостей анатомічної будови скелету.

**Тема 4. Будова, функції та основні групи м`язів людини**

Різновиди м’язів людини в залежності від особливостей функціонування. Будова скелетних м’язів та їх типи.Допоміжні апарати м’язів: фасції, синовіальні сумки. Функції скелетних м’язів. Назви поверхневого шару м’язів кожного відділу скелету.

**Тема 5. Біомеханічні властивості м’язів, зв’язок, сухожиль та види роботи м’язів**

Біомеханічні властивості м’язів: скоротність, релаксація, розтяжність, пружність, міцність.

Біомеханічні властивості сухожиль та зв’язок: значна міцність, жорсткість, розтяжність, пружність, відсутність швидкої реакції скорочення (амортизації).

Види роботи м’язів: механічна робота (переборювальна робота, відступаюча робота) та участь м’язів в теплопродукції.

Функціональні групи м’язів: м’язи-синергісти та м’язи-антагоністи, їх корисна та гальмівна робота.

За характером роботи м’язи поділяють на сильні та спритні.

**Тема 6. Загальні відомості про внутрішні органи**

Визначення терміну внутрішні органи. Системи внутрішніх органів людини: органи травлення, органи дихання, сечовидільні та статеві органи. Будова кожної системи, особливості роботи та функції. Взаємозв’язок в роботі систем внутрішніх органів.

Дихання та його різновиди – внутрішнє (тканєве) та зовнішнє (легеневе). Фази зовнішнього дихання. Типи зовнішнього дихання – грудне, черевне або діафрагмальне та змішане. Взаємозв’язок механізму дихання з руховою діяльністю та з емоційним напруженням. Помилки, які найчастіше зустрічаються у учнів під час занять з хореографічних дисциплін (наприклад, залежність ритму дихання від ритму виконання хореографічної вправи, залежність ритму дихання від музичного супроводу, затримування дихання і т.д.). Вірне дихання та прийоми його тренування.

**Тема 7. Загальні відомості про судинну систему та органи внутрішньої секреції**

Складові частини судинної системи. Значення судинної системи. Загальна характеристик крові. Кола кровообігу. Робота серця, розвиток серця в залежності від віку та загального стану організму людини. Лімфатична система. Загальна характеристика лімфи. Шляхи, які відводять лімфу. Органи внутрішньої секреції, продукти їх діяльності. Функції ендокринних залоз.

**Тема 8. Загальні відомості про нервову систему та систему аналізаторів**

Поняття нервової тканини. Функції нервової тканини. Нервова система та її відділи: центральний відділ, периферичний відділ. Будова та функції спинного мозку. Будова та функції головного мозку. Поняття про аналізатори та органи чуттів. Взаємозв’язок в роботі аналізаторів. Будова та особливості роботи вестибулярного апарату. Умовні та безумовні рефлекси. Формування рефлексів та рухових навичок. Значення уявного повтору фізичного руху для формування рухових навичок.

**Тема 9. Фізичні дані та рухові якості (здібності), які необхідні танцівникам**

Існують загальні та спеціальні фізичні дані та рухові якості (навички).

До загальних фізичних даних відносяться: пропорції тілу, осанка, гнучкість. Загальні рухові якості (здібності): сила, рухова координація, витримка.

Загальні фізичні дані. Пропорції тілу: доліхоморфний, брахіморфний, мезоморфний тип будови тілу. Прийоми виміру пропорцій тілу. Осанка та її значення для правильної роботи внутрішніх органів та систем організму. Відхили осанки: значні природні вигини хребетного стовпу (лордоз та кіфоз), бокове викривлення хребетного стовпу (сколіоз), О-образні та Х-образні ноги, подовжнє плоскостопість. Гнучкість як показник пластичності танцівника. Вправи для розвитку гнучкості.

Загальні рухові якості. Сила та прийоми її тренування. Координація, її різновиди – нервова, м’язова, рухова. Показники гарної координації. Рухові здібності, які розглядаються в межах рухової координації – швидкість, спритність, стійкість. Витримка та прийоми її тренування.

Спеціальні фізичні дані, які необхідні виконавцям класичного танцю: виворітність, певна будова стопи («високий підйом»).

Спеціальні рухові якості, які необхідні виконавцям класичного танцю: «балетний шаг» (здібність піднімати ногу на певну висоту), гнучкість корпусу, вміння високо стрибати.

**Тема 10. Фізіологічні стани організму людини, які виникають при активній руховій діяльності.**

«Передстартовий стан» як результат змін функцій ЦНС, що тягне за собою зміни функцій рухового апарату та внутрішніх органів. Стан надмірної нервозності та стан апатії (гальмування нервової та рухової діяльності). Засоби управління «передстартовим станом». Розігрів як один із важливих прийомів боротьби із «передстартовим станом», загальний та спеціальний розігрів.

Стомлення, причини його виникнення, виявлення стомлення. Тимчасове та хронічне стомлення, засоби його усування.

Основні методи підвищення працездатності: дотримування вірного режиму рухової діяльності, режиму харчування; активний та пасивний відпочинок, боротьба зі стресом та нервовим напруженням, позитивний настрій.

**РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНА ТА ДИФЕРЕНЦІЙНА БІОМЕХАНІКА**

**Тема 11. Предмет вивчення науки біомеханіки. Основні поняття.**

Предмет вивчення науки біомеханіки. Основні поняття та терміни. Взаємозв’язок біомеханіки з іншими науками (анатомія, фізіологія, механіка, математика, хімія). Розвиток та становлення біомеханіки як науки. Основні напрями та розділи біомеханіки. Задачі біомеханіки фізичних рухів. Концепція «оптимізації рухової діяльності». Критерії оптимізації: економічність рухової діяльності, механічна продуктивність, точність рухових дій, естетичність, безпека. Значення дисципліни «Біомеханіка хореографічних рухів» для майбутніх балетмейстерів, виконавців, керівників хореографічних колективів.

**Тема 12. Руховий апарат людини як біомеханічна система**

Фактори, від яких залежить виникнення та здійснення фізичних рухів людини: взаємодія зовнішніх та внутрішніх сил, робота центральної нервової системи, особливості будови скелету людського тілу, м‘язова механіка.

З’єднання ланок тілу: біокінематичні пари, біокінематичні ланцюги, ступені свободи руху в біокінематичних ланцюгах. Ланки тілу як важілі. Види важелів в біокінематичних ланцюгах. «Пара сил» та «плече пари» в важелях. Опір кості.

Енергія в біомеханічній системі. Особливості динамічного та статичного режиму руху біомеханічної системи.

**Тема 13. Кінематичні та динамічні характеристики рухів людини**

Кінематичні характеристики: просторові характеристики руху (переміщення тіла, траєкторія тіла), часові характеристики руху (момент часу, тривалість,темп, ритм).

Динамічні характеристики: поняття про інертність тіла, маса тіла, момент інерції тіла, сила та момент сили, зовнішні сили (сила тяжіння, вага, сили інерції зовнішніх тіл, сили дії середовища, реакція опори, сили тертя, сили пружної деформації), внутрішні сили (сили м’язової тяги, сили пасивної протидії).

Взаємодія зовнішніх та внутрішніх сил. Принципи взаємодії зовнішніх та внутрішніх сил.

**Тема 14. Статика. Закони збереження рівноваги.**

Загальний центр ваги, площа опори, вертикаль тяжіння. Залежність розташування загального центру тяжіння від віку, статі людини, її осанки, будови тілу, розвитку мускулатури, жирових відкладень. Змінення положення загального центру тяжіння при виконанні фізичних рухів. Природна постава корпусу людини при спокійному симетричному стоянні.

**Тема 15. Анатомічна та біомеханічна характеристика поступальних та обертальних рухів людини**

Анатомічна характеристика поступальних рухів: ходьба, біг, стрибок. Анатомічна характеристика обертальних рухів людини. Основні фази руху, безумовні рухові рефлекси та їх роль у виконанні рухів, скоординована робота рук та ніг. Особливості роботи м’язів.

**РОЗДІЛ 3. БІОМЕХАНІКА ХОРЕОГРАФІЧНИХ РУХІВ**

**Тема 16. Спеціальна осанка, яка прийнята в класичному танці**

Спеціальна осанка або постава корпусу в класичному танці, її значення та біомеханічна обумовленість (спеціальна осанка необхідна для вироблення стійкості, для зменшення тиску сили тяжіння на суглоби ніг та хребетний стовп). Основні правила формування спеціальної осанки: вирівнювання природних вигинів хребетного стовпу, поворот тазу у «середнє положення», виворотна постава ніг, «корпус над ногами». Особливості роботи м’язів при утриманні спеціальної постави корпусу. Правила збереження рівноваги в положенні стоячи на повній стопі та півпальцях. Умови роботи м’язів в різних позиціях ніг класичного танцю – «більш стійкі» та «менш стійкі» позиції. Постанова рук в класичному танці. Положення arondi та allonge.

**Тема 17. Взаємозв’язок рухів рук та ніг**

Роль рук в утриманні рівноваги тілу при фіксації пози та при виконанні фізичних рухів. Природні співвідношення між рухами ніг та рук – рухи правої руки та правої ноги або рухи правої руки та лівої ноги. Значення скоординованої роботи рук та ніг в танці. Розвиток взаємозв’язку рухів рук та ніг, можливі помилки.

**Тема 18. Правила виконання нахилів корпусу в класичному танці**

Нахил корпусу назад. Правила виконання цього руху обумовлені особливостями будови хребту, три етапи виконання вправи, компенсаторне переміщення тазу для збереження рівноваги.

Нахил корпусу уперед. Правила виконання та особливості роботи м’язів, компенсаторне переміщення тазу для збереження рівноваги.

Нахил корпусу вбік. Два прийоми виконання нахилу вбік, етапи та правила виконання вправи, відсутність компенсаторного переміщення тазу для збереження рівноваги.

Значення вірного положення голови для виконання нахилів. Ускладнення вправи за рахунок додавання рухів руками.

**Тема 19. Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю**

Releve

Demiplie

Grandplie

Battementtendu

Battementtendujete

Batemenrelevelent

Grandbatementjete

Ronddejambparterre, rond на висоті 45 градусів, grandrond на висоті 90 градусів, grandronddejambjete

Battementretire та battementdeveloppe

Battementfondu (розкриття робочої ноги на підлогу, на висоту 45 та 90 градусів)

Ronddejambenl’air

Battementfrappe, petitbattement, battementbattu

**Тема 20. Правила виконання стрибків класичного танцю**

Основні завдання стрибків. Групи стрибків класичного танцю – маленькі, середні, великі; стрибки з двох ніг на дві, з двох ніг на одну, з однієї ноги на одну та з однієї ноги на дві; стрибки на місці, стрибки з просуванням, стрибки з обертом.

Етапи виконання будь-яких стрибків:

1) підготовка;

2) поштовх – головна фаза стрибка (від поштовху залежить висота та траєкторія переміщення);

3) елевація (як окрема фаза не розглядається, в більшій мірі залежить від поштовху);

4) завершення стрибка.

Роль «ресорного апарату» стопи при відштовхуванні від підлоги та при поверненні у demiplie після стрибка. Значення вірного виконання demiplie для висоти стрибка та для попередження травм. Значення скоординованої роботи рук та голови при виконанні стрибків.

**Тема 21. Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю (для студентів денного відділення)**

**Виконання рухів бального танцю, сучасного танцю (для студентів заочного відділення)**

Правила виконання рухів народно-сценічного, бального, сучасного танцю. (Тема розглядається на практичних заняттях залежно від спеціалізації).

**Практичне заняття:** Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю – 3 год. (денне відділення)

Виконання рухів бального танцю, сучасного танцю – 2 год. (заочне відділення)

**3.2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Денне відділення**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва розділів, тем | Усього годин | Аудит. | Лекц. | Семін. | Практ.  | Сам.роб. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Розділ 1. Загальні поняття з анатомії та фізіології людини** |
| 1 | Анатомія та фізіологія людини як біологічні науки | 2 | 0,5 | 0,5 |  |  | 1,5 |
| 2 | Загальні поняття про будову людського організму | 2 | 0,5 | 0,5 |  |  | 1,5 |
| 3 | Скелет людини | 6 | 3 | 2 | 1 |  | 3 |
| 4 | Будова, функції та основні групи м`язів людини  | 5 | 2 | 1 | 1 |  | 3 |
| 5 | Біомеханічні властивості м’язів, зв’язок, сухожиль та види роботи м’язів | 4 | 1 | 1 |  |  | 3 |
| 6 | Загальні відомості про внутрішні органи | 5 | 3 | 2 |  |  | 3 |
| 7 | Загальні відомості про судинну систему та органи внутрішньої секреції | 5 | 2 | 1 | 1 |  | 3 |
| 8 | Загальні відомості про нервову систему та систему аналізаторів | 5 | 1 | 1 | 1 |  | 3 |
| 9 | Фізичні дані та рухові якості (здібності), які необхідні танцівникам | 5 | 2 | 2 |  |  | 3 |
| 10 | Фізіологічні стани організму людини, які виникають при активній руховій діяльності | 4 | 1 | 1 |  |  | 3 |
| **Разом за розділом** | **43** | **16** | **12** | **4** | **-** | **27** |
| **Розділ 2. Загальна та диференційна біомеханіка** |
| 11 | Предмет вивчення науки біомеханіки. Основні поняття | 4 | 1 | 1 |  |  | 3 |
| 12 | Руховий апарат людини як біомеханічна система | 3,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 3 |
| 13 | Кінематичні та динамічні характеристики рухів людини | 3,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 3 |
| 14 | Статика. Закони збереження рівноваги людського тіла | 3,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 3 |
| 15 | Анатомічна та біомеханічна характеристика поступальних та обертальних рухів людини | 3,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 3 |
| **Разом за розділом** | **18** | **3** | **3** | **-** | **-** | **15** |
| **Розділ 3. Біомеханіка хореографічних рухів** |
| 16 | Спеціальна осанка, яка прийнята в танцювальному мистецтві | 3,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 3 |
| 17 | Взаємозв’язок рухів ніг та рук | 3,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 3 |
| 18 | Правила виконання нахилів корпусу в класичному танці | 4 | 1 | 1 |  |  | 3 |
| 19 | Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю  | 8 | 5 | 2 |  | 3 | 3 |
| 20 | Правила виконання стрибків класичного танцю | 4 | 1 | 1 |  |  | 3 |
| 21 | Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю | 6 | 3 | - |  | 3 | 3 |
| **Разом за розділом** | **29** | **11** | **5** | **-** | **6** | **18** |
| **Усього**  | **90** | **30** | **20** | **4** | **6** | **60** |

**Заочне відділення**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва розділів, тем | Усього годин | Аудит. | Лекц. | Семін. | Практ. | Сам.роб. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Розділ 1. Загальні поняття з анатомії та фізіології людини** |
| 1 | Анатомія та фізіологія людини як біологічні науки | 3,75 | 0,25 | 0,25 |  |  | 3,5 |
| 2 | Загальні поняття про будову людського організму | 3,75 | 0,25 | 0,25 |  |  | 3,5 |
| 3 | Скелет людини | 5,25 | 1,25 | 0,25 | 1 |  | 4 |
| 4 | Будова, функції та основні групи м`язів людини | 5,25 | 1,25 | 0,25 | 1 |  | 4 |
| 5 | Біомеханічні властивості м’язів, зв’язок, сухожиль та види роботи м’язів | 3,75 | 0,25 | 0,25 |  |  | 3,5 |
| 6 | Загальні відомості про внутрішні органи | 3,75 | 0,25 | 0,25 |  |  | 3,5 |
| 7 | Загальні відомості про судинну систему та органи внутрішньої секреції | 5,25 | 1,25 | 0,25 | 1 |  | 4 |
| 8 | Загальні відомості про нервову систему та систему аналізаторів | 5,25 | 1,25 | 0,25 | 1 |  | 4 |
| 9 | Фізичні дані та рухові якості (здібності), які необхідні танцівникам | 3,75 | 0,25 | 0,25 |  |  | 3,5 |
| 10 | Фізіологічні стани організму людини, які виникають при активній руховій діяльності | 3,75 | 0,25 | 0,25 |  |  | 3,5 |
| **Разом за розділом**  | **43,5** | **6,5** | **2,5** | **4** | **-** | **37** |
| **Розділ 2. Загальна та диференційна біомеханіка** |
| 11 | Предмет вивчення науки біомеханіки. Основні поняття | 4 | 0,5 | 0,5 |  |  | 3,5 |
| 12 | Руховий апарат людини як біомеханічна система | 3,75 | 0,25 | 0,25 |  |  | 3,5 |
| 13 | Кінематичні та динамічні характеристики рухів людини | 3,75 | 0,25 | 0,25 |  |  | 3,5 |
| 14 | Статика. Закони збереження рівноваги людського тіла | 4,25 | 0,25 | 0,25 |  |  | 4 |
| 15 | Анатомічна та біомеханічна характеристика поступальних та обертальних рухів людини | 3,75 | 0,25 | 0,25 |  |  | 3,5 |
| **Разом за розділом** | **19,5** | **1,5** | **1,5** | **-** | **-** | **18** |
| **Розділ 3. Біомеханіка хореографічних рухів** |
| 16 | Спеціальна осанка, яка прийнята в танцювальному мистецтві | 3,75 | 0,25 | 0,25 |  |  | 3,5 |
| 17 | Взаємозв’язок рухів ніг та рук | 3,75 | 0,25 | 0,25 |  |  | 3,5 |
| 18 | Правила виконання нахилів корпусу в класичному танці | 3,75 | 0,25 | 0,25 |  |  | 3,5 |
| 19 | Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю | 6,5 | 3 | 1 |  | 2 | 3,5 |
| 20 | Правила виконання стрибків класичного танцю | 3,75 | 0,25 | 0,25 |  |  | 3,5 |
| 21 | Виконання рухів бального танцю, сучасного танцю | 5,5 | 2 | - |  | 2 | 3,5 |
| **Разом за розділом** | **27** | **6** | **2** | **-** | **4** | **21** |
| **Усього за семестр** | **90** | **14** | **6** | **4** | **4** | **76** |

**3. 3. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Назва теми** | **Кільк. год** |
| **д/в** | **з/в** |
| 1 | Скелет людини: будова, функції, біомеханіка суглобів | 1 | 1 |
| 2 | М’язова система людини | 1 | 1 |
| 3 | Робота систем внутрішніх органів під час фізичного навантаження | 1 | 1 |
| 4 | Формування рухових рефлексів | 1 | 1 |
| **Разом**  | 4 | 4 |

**3.4. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Назва теми** | **Кільк. год** |
| **д/в** | **з/в** |
| 1 | Біомеханічні умови виконання тренувальних вправ класичного танцю  | 3 | 2 |
| 2 | Біомеханічні умови виконання тренувальних вправ народно-сценічного танцю, сучасного танцю, бального танцю | 3 | 2 |
| **Разом**  | 6 | 4 |

**3.5. ТЕМИ САМОСТІЙНИХЗАНЯТЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Назва теми | Кільк. год. |
| д/в | з/в |
| 1. | Анатомія та фізіологія людини як біологічні науки | 1,5 | 3,5 |
| 2. | Загальні поняття про будову людського організму | 1,5 | 3,5 |
| 3. | Скелет людини | 3 | 4 |
| 4. | Будова, функції та основні групи м`язів людини | 3 | 4 |
| 5. | Біомеханічні властивості м’язів, зв’язок, сухожиль та види роботи м’язів | 3 | 3,5 |
| 6. | Загальні відомості про внутрішні органи | 3 | 3,5 |
| 7. | Загальні відомості про судинну систему та органи внутрішньої секреції | 3 | 4 |
| 8. | Загальні відомості про нервову систему та систему аналізаторів | 3 | 4 |
| 9. | Фізичні дані та рухові якості (здібності), які необхідні танцівникам | 3 | 3,5 |
| 10. | Фізіологічні стани організму людини, які виникають при активній руховій діяльності | 3 | 3,5 |
| 11. | Предмет вивчення науки біомеханіки. Основні поняття | 3 | 3,5 |
| 12. | Руховий апарат людини як біомеханічна система | 3 | 3,5 |
| 13. | Кінематичні та динамічні характеристики рухів людини | 3 | 3,5 |
| 14. | Статика. Закони збереження рівноваги людського тіла | 3 | 4 |
| 15. | Анатомічна та біомеханічна характеристика поступальних та обертальних рухів людини | 3 | 3,5 |
| 16. | Спеціальна осанка, яка прийнята в танцювальному мистецтві | 3 | 3,5 |
| 17. | Взаємозв’язок рухів ніг та рук | 3 | 3,5 |
| 18. | Правила виконання нахилів корпусу в класичному танці | 3 | 3,5 |
| 19. | Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю  | 3 | 3,5 |
| 20. | Правила виконання стрибків класичного танцю | 3 | 3,5 |
| 21. | Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю | 3 | 3,5 |
| **Разом**  | **60** | **76** |

**3.6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Лекційні, семінарські заняття, практичні заняття, самостійна робота, підготовка домашніх завдань, наочні (ілюстрація, демонстрація), методи стимулювання і мотивації, методи перевірки знань на практиці.

**4. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ**

**4.1. Форми контролю**

**Підсумковий контроль засвоєння знань здійснюється у формі заліку**.

Передбачено **рубіжні етапи контролю** для студентів денного та заочного відділень **у формі** письмового опитування або тестування, перевірки виконання завдань самостійної роботи студентів, якості підготовки до семінарських занять та роботи студентів на семінарських заняттях, якості підготовки до практичних занять та роботи студентів на практичних заняттях.

**4.2. Розподілбалів, якіотримуютьстуденти**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Розділ 1 (46)** | **Розділ 2 (11,5 балів)** | **Розділ 3 (32,5 бали)** | **Підсумкове опитування** | **Сума** |
| Відвід. занять – 12годин по 0,5 балів = 6 балівПисьмове опит. 4 роботи– по 5 балів = 20 балівВідпов. на семінарі – 4 с. по 5 балів = 20 балів | Відвід. занять – 3години по 0,5 балів = 1,5 балівПисьмове опит. –2 роботи по 5 балів = 10 балів | Відвід. занять – 5 занять по 0,5 балів = 2,5 балівПисьмове опит. – 2 роботи по 5 балів = 10 балівПрактичні заняття – 2 заняття по 10 балів = 20 балів |
| 10 | 100 |

***Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю:***

***Залік — від 60 до 100 балів Іспит — від 60 до 90 балів***

**4.3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ЗА ФОРМАМИ КОНТРОЛЮ**

Підсумковий контроль (опитування) – 10 балів

Відвідування занять – 0, 5 балів (20лекційних годин по 0,5 балів = 10 балів)

Письмове опитування 5 балів (8 робіт по 5 балів = всього 40 балів)

Відповідь на семінарському занятті – 5 балів (4 семінари по 5 балів = 20 балів)

Робота на практичному занятті – 5 балів (2 заняття по 10 балів = 20 балів)

**4.4 ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА** ТА ECTS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сума балів за всі види навчальної діяльності | ОцінкаECTS | Оцінка за національною шкалою |
| для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | **А** | відмінно  | зараховано |
| 82-89 | **В** | добре  |
| 74-81 | **С** |
| 64-73 | **D** | задовільно  |
| 60-63 | **Е**  |
| 35-59 | **FX** | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34 | **F** | незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни |

**5. ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Пакет навчально-методичного забезпечення:

Робоча програма

Методичні рекомендації до семінарських занять

Методичні рекомендації до практичних занять

Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів

Конспект лекцій

**6. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

**6.1. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Андерсон Б. Растяжка для всех [Електронний ресурс] Минск : Поппури, 2002
2. Баркновиц С. Дыханиепроявлениежизни [Електронний ресурс] Париж : ИздательствоГрааля, 1996
3. Воробьёва Е. А. Анатомия и физиология М. : Медицина, 1975
4. Дубровский В. И. и др. Биомеханика [Електронний ресурс] : учебник для ВУЗов М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003
5. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии [Електронний ресурс] Ижевск : Изд-во Удм. университета, 1992
6. Зациорский В.М. и др. Биомеханикадвигательногоаппаратачеловека [Електронний ресурс] М. : Физкультура и спорт, 1981
7. Иваницкий М. Ф. Анатомиячеловека [Електронний ресурс] с основами динамической и спортивнойморфологии М. : Олимпия, 2008
8. Кирилюк В. М. Дихання в хореографії: навч. посібник К.: ДАКККіМ, 2009
9. уклад. О. М. Курдупова Конспект лекцій з дисципліни "Біомеханіка хореографічних рухів" для студентів, що навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем "Бакалавр" напрямом 6.020202 "Хореографія" [Електронний ресурс] Х.: ХДАК, 2015
10. Котельникова Е. Биомеханикахореографическихупражнений М. :ВЦХТ, 2008
11. Крылова Н. В. Анатомия скелета: Анатомиячеловека в схемах и рисунках: Атлас-пособие : учеб. пособие М. : Изд-во Рос. ун-та дружбынародов, 2002
12. Левин М.В. Гимнастика в хореографическойшколе М.: Терра-Спорт, 2001
13. Масленников В.А. Биомеханика. Курс лекций [Електронний ресурс] Великий Новгород, 2008
14. Меланьин А.А. Теоретическиеаспектыизученияхореографическогоискусства: (Методыанализатанцевальногодвижения) М.: ВЦХТ, 2010.
15. Нельсон А. и др. Анатомияупражнений на растяжку [Електронний ресурс] Минск : Попурри, 2007.
16. Сост. В. В. Федотов Опредениеобщего центра тяжестителачеловека [Електронний ресурс]: метод. рекомендации к изучениюбиомеханики Калининград : Калинингр. ун-т, 1996.
17. Освальд К. идр. Стретчинг для всех М. : Эксмо, 2004
18. Секретыгибкости: Полнаяамплитуда [Електронний ресурс] М. : ТЕРРА, 1997
19. Никитин В.Ю. Стречинг в профессиональномобучениихореографии [Електронний ресурс] М. : РАТИ, 2005
20. ХавилерДж.С. Телотанцора. Медицинскийвзгляд на танцы и тренировки [Електронний ресурс] Харьков : Новое слово, 2004
21. Хаас Ж.Г. Анатомиятанца: [ил. рук. по развитиюгибкости, мышечноготонуса и силы] Минск: Попурри, 2011

**6.2 ДОПОМІЖНА**

1. Александрова Н. Джаз танец: пособие для начинающих : учеб. посо-
бие / Наталья Александрова, Наталья Макарова. – М.: Планета музики, 2012. – 208 с.
2. Александрова, НатальяАнатольевна. Танец модерн [Текст] : пособие для начинающих / Н. А. Александрова, В. А. Голубева. – Изд. 2-е,
стер. – СПб. : Лань ; М. ; Краснодар : Планета музыки, [2011]. – 127 с. + DVD. – (Мир культуры, истории и философии).
3. Баднин И.А. Охрана труда и здоровья артистов балета: учеб. пособ. для сред. спец. и высш. учеб. заведений искусств и культуры /
И. А. Баднин. – М.: Медицина, 1987. – 204[3] с.
4. Баднин И. А. Повреждения и заболеванияопорно – двигательного апарата у артистов балета / И. А. Баднин, З. С. Миронова. – М.: Медицина, 1976. – 320 с.
5. Бегун, П. И. Биомеханика : учебник / П. И. Бегун, Ю. А. Шукейло. – СПб.: Политехника, 2000. – 463 с.
6. Биомеханика : историческоенаследиеилиживая школа? // Вопросытеатра. — 2012. — № 1/2. – С.
7. Васильева Т. Балетная осанка:метод. пособие / Т. Васильева. – М.: Высш. шк. изящ. искусств ЛТД, 1993. – 43 с.
8. Васильева Т. И. Тем, кто хочет учится балету (Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу) /
Т. И. Васильева. – М.: Искусство, 1994. – 76 с.
9. Волкова Т. И. Рецепцииболи и болевоеповедение / Т. И. Волкова // Человек. — 2012. — № 5. — C. 92-107.
10. Гримак Л. П. Системыформированияжизненныхрезервовчеловека / Л. П. Гримак, О. С. Кордобовский // Человек. — 2009. — № 1.
11. Донской Д. Д. Биомеханика: учеб. пособ. для ф-тов физ. восп. пед. ин-тов / Д. Д. Донской. – М.: Просвещение, 1975. – 239 с.
12. Зациорский В. М. Биомеханические основы выносливости /
В. М. Зациорский, С. Ю. Алешинский, Н. А. Якунин. – М.: Физ-ра и спорт, 1982. – 207 с.
13. Кизилова Н. Н. Биомеханика: история, состояние, перспективы /
Н. Н. Кизилова // Universitates. Наука и просвещение. — 2011. — № 1.
14. Костровицкая В. С. Школа классическоготанца : учеб. для хореогр. училищ и хореогр. отд-ний ВУЗов искусства и культуры /
В. С. Костровицкая, А. А. Писарев. – 3-е изд. – Л.: Искусство, 1986. – 261 с.
15. Кузина Е. Апологиябиомеханики / Елена Кузина, ИскандэрСакаев // Петербург. театр. журн. — 2009. — № 2. — C. 51-57.
16. Лопухов А. Основы характерного танца / А. Лопухов, А. Бочаров,
А. Ширяев – М.: Планета музыки, 2011. – 344 с.
17. Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии: учеб. пособ. для высш. и сред. учеб. заведений искусства и культуры / Е. А. Лукьянова – М.: Искусство, 1979. – 184 с.
18. Миловзорова М. С. Анатомия и физиология человека: учеб. для хореогр. училищ / М. С. Миловзорова. – М.: Медицина, 1972. – 231 с.
19. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Этапыразвития. Метод. Техника / В. Ю. Никитин. – М.: Изд. дом Один излучших, 2004. - 414 с.
20. Плахтiй, П. Фiзiологiя людини: Обмiн речовин i енергозабезпечення м'язової дiяльностi : навч. посiб. / Петро Плахтiй; М-во освiти i науки України, Кам'янець-Подiл. держ. ун-т. – Вид. 2-ге, доп. i перероб. – К.: Професiонал, 2006 . – 463 с.
21. Самусев Р. П. Анатомиячеловека : учеб. пособие / Р. П. Самусев,
Ю. М. Селин. – М.: Оникс 21век : Мир и Образование, 2004. – 576 с.
22. Тарасов Н. И. Классический танец: школа мужского исполнительства / Н. И. Тарасов. – 2-е изд. – М.: Искусство, 1981. – 479 с.
23. Ткаченко Т. Народныйтанец / Т. Ткаченко. — М. : Искусство, 1967. — 275с.
24. Уткин В. Л. Биомеханика физических движений: учеб. пособ. для фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры /
В. Л.Уткин. – М.: Просвещение 1989. – 205[1] с.
25. Уткин В. Л. Оптимизациядвигательнойдеятельностичеловека /
В. Л. Уткин. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 69 с.
26. Федюкович Н. И. Анатомия и физиологиячеловека : учеб. пособие /
Н. И. Федюкович. – 3-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 415 с.
27. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. / О. М. Худолій ; Харків. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х.: Консум, 1998. – 239 с.
28. Шубарин В. А. Джазовыйтанец на эстраде / В. А. Шубарин – СПб.: Планета музыки, 2012. – 240 с.

**Інформаційні ресурси**

1. Бібліотека Харківської державної академії культури
2. Харківська міська спеціалізована музично-театральна бібліотека імені К. С. Станіславського
3. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка
4. Вікіпедія : вільна енциклопедія [Електронний ресурс] // <http://ru.wikipedia.org/wiki>

*Навчальне видання*

**БІОМЕХАНІКА ХРЕОГРАФІЧНИХ РУХІВ**

**Силабус**

для студентів факультету хореографічного мистецтва

спеціальність 024 «Хореографія»

## освітньої програми НАРОДНА ХОРЕОГРАФІЯ

## освітньої програми СУЧАСНА ХОРЕОГРАФІЯ

## освітньої програми БАЛЬНА ХОРЕОГРАФІЯ

**Укладач**

**Укладач О. М. КУРДУПОВА**

Друкується в авторській редакції

Комп’ютерний набір та верстка Курдупова О. М.