

Міністерство культури та стратегічних комунікацій України
Харківська державна академія культури
Факультет хореографічного мистецтва
Кафедра народної хореографії

Силабус
навчальної дисципліни
КЗВ «БІОМЕХАНІКА ХОРЕОГРАФІЧНИХ РУХІВ»

освітньо-професійна програма «Народна хореографія»
освітньо-професійна програма «Сучасна хореографія»
освітньо-професійна програма «Бальна хореографія»
перший (бакалаврський) освітній рівень
галузь знань 02 «Культура і мистецтво»
спеціальність 024 «Хореографія»

Силабус склала:

Старший викладач кафедри народної хореографії – Курдупова Олена
Миколаївна

Мова навчання – українська

Силабус затверджено на засіданні кафедри народної
хореографії

Протокол № 1 від 23 серпня 2024 р.

Зміни до силабусу затверджено на засіданні кафедри народної хореографії
Протокол №4 від 29 жовтня 2024 р.

Завідувач кафедри народної хореографії,
доцент



Каріна ОСТРОВСЬКА

Силабус затверджено на засіданні ради факультету
хореографічного мистецтва

Протокол № 1 від 26 серпня 2024 р.

Зміни до силабусу затверджено на засіданні ради
факультету хореографічного мистецтва

Протокол № 4 від 29 жовтня 2024 р.

Голова ради ФХМ

Декан факультету хореографічного мистецтва,
кандидат мистецтвознавства



Ірина МОСТОВА

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО КУРС

1	Назва дисципліни	КЗВ Біомеханіка хореографічних рухів
2	Викладач	 Курдупова Олена Миколаївна Авторський профіль: https://ic.ac.kharkov.ua/navchannya/hm/nh/kurdupova.html olena_kurdupova@xdak.ukr.education +380632836985
3	Контактні дані викладача (роб.тел., емейл)	
4	Інформація про консультації	olena_kurdupova@xdak.ukr.education код курсу в Classroom – vaxinwv (ДФН); 554q32k (ЗФН) – вівторок – 11.40, а також у зручний для здобувачів час за узгодженням з викладачем.
5	Логіка вивчення курсу	Пререквізити: Засвоєнню дисципліни передують опанування методики виконання рухів класичного танцю, удосконалення виконавської майстерності через практичні завдання, що виконуються на фахових дисциплінах. Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше (теоретичний, практичний, відео матеріал): «Класичний танець та методика його викладання», «Український народний танець та методика його викладання», «Народно-сценічний танець та методика його викладання». ОПП Народна хореографія; «Класичний танець та методика його викладання», «Сучасний танець та методика його викладання», «Народно-сценічний танець» - ОПП Сучасна хореографія; «Класичний танець та методика його викладання», «Сучасний танець», «Народно-сценічний танець», «Латиноамериканський бальний танець та методика його викладання», «Європейський бальний танець та методика його викладання» - ОПП Бальна хореографія. Постреквізити: Здобуті навички використовуються під час проходження виробничої практики та у подальшій виконавській, балетмейстерській та викладацькій діяльності.

2. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Навчальний курс КЗВ: «Біомеханіка хореографічних рухів» є курсом, що продовжує підготовку здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 024 «Хореографія», освітня програма «Народна хореографія», освітня програма «Сучасна хореографія», освітня програма «Бальна хореографія». 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. Дисципліна знайомить із загальними основами анатомії та фізіології людини, основами загальної біомеханіки та біомеханіки хореографічних рухів. Формується вміння біомеханічного аналізу хореографічних рухів.

3. МЕТА КУРСУ

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.

4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

В результаті вивчення дисципліни здобувач повинен:

Знати:

- будову опорно-рухового апарату людини;
- назви складових частин скелету людини;
- назви скелетних м'язів поверхневого шару тілу людини;
- біомеханічні властивості м'язів, сухожиль, зв'язок;
- види роботи м'язів;
- загальні відомості про нервову, судинну та ендокринну системи;
- особливості тренування апарату дихання під час фізичних навантажень;
- предмет вивчення науки біомеханіки та основні терміни загальної біомеханіки;
- критерії оптимізації рухової діяльності;
- особливості будови рухового апарату людини з точки зору можливості виконання фізичних рухів;
- основні умови рухової діяльності людини;
- фізичні дані та рухові якості (здібності), які необхідні танцівникам;
- фізіологічні стани організму людини, які виникають при активній руховій діяльності;
- закони збереження рівноваги людського тілу;

- методику виконання рухів класичного танцю та їх біомеханічну обумовленість.

Вміти:

- практично застосовувати теоретичні знання з анатомії, фізіології та біомеханіки при формуванні своєї виконавської майстерності;
- визначати професійний рівень природжених та надбаних фізичних даних та рухових якостей, необхідних танцівникам;
- аналізувати вірність виконання хореографічних рухів, тобто, визначати помилки у виконанні танцювальних вправ, знаходити причини помилок та засоби усунення цих причин;
- вибрати оптимальний варіант викладання хореографічних дисциплін для конкретної групи виконавців, з урахуванням їх анатомо-фізіологічних особливостей;
- пояснювати біомеханічну обумовленість правил виконання танцювальних рухів.

Мати навички:

- пояснення природи фізичних рухів людини;
- самостійного вдосконалення виконавської майстерності з використанням теоретичних основ біомеханіки;
- визначення необхідних для танцівника природних даних та рухових якостей;
- аналізу виконання танцювальних рухів із застосуванням концепції оптимізації рухової діяльності.

5. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

Ознаки курсу	вибіркова компонента	
Формат курсу	денна форма навчання, заочна форма навчання 3 семестр	
Обсяг курсу	кількість кредитів – 3	
	ДФН	ЗФН
	загальна кількість годин	
	90 год.	
	аудиторних	
	30 год.	10 год.
	лекційних	
	20 год.	6 год.
	семінарських	
	4 год.	2 год.
	практичних	
	6 год.	2 год.
	самостійної роботи	

	60 год.	80 год.
	тижневих годин для денної форми навчання:- 2 год.	
Технічне і програмне забезпечення / обладнання	Переносна мультимедійна система: проектор ViewSonic VS13870 2015 р., колонки Sven BF21R 2015 р., переносний екран, ноутбук Lenovo ThinkPad T480S (введення у експлуатацію – 2022 р.); ПЗ: Firefox 130.0.1, Chrome 129.0.6668.70/71 , LibreOffice 24.8.2, OpenOffice 4.1.15, PDF XChange Viewer 10, 7-zip 23-01, Zoom 6.2.0 (не потребує ліцензування); Classroom, Meet у корпоративному освітньому сервісі Google Workspace for Education у разі навчального процесу онлайн.	
Форми, види навчальних занять та методи навчання	Форми: навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи Види: лекції, семінарські заняття, практичні заняття. Методи навчання: словесні (розповідь, пояснення), наочні (ілюстрація, демонстрація), методи стимулювання і мотивації	
Поточний контроль	Опитування усне; доповідь на семінарських заняттях; робота на практичних заняттях; виконання завдань самостійної роботи (опрацювання фахової літератури та інтернет-джерел)	
Підсумковий контроль	Залік	
Політика курсу	Умовами опанування навчальної дисципліни КЗВ «Біомеханіка хореографічних рухів» є: - систематичне виконання усіх поставлених завдань; - дотримання «Правил внутрішнього розпорядку для осіб, які здобувають вищу освіту в Харківській державній академії культури» (https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/pvr/pravila_s_20.pdf); - дотримання академічної доброчесності (інформація щодо академічної доброчесності – сайт ХДАК – https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/acad_dobr/acad_dobr.html; «Кодекс академічної доброчесності Харківської державної академії культури» (https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/kodeks_ad/kodeks_ad.html); - запобігання / протидія булінгу (цькуванню) – («Положення про політику запобігання і протидії булінгу (цькуванню) у ХДАК» https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_pzpb2_2.pdf - невідкладне вирішення конфліктних ситуацій здійснюється відповідно до «Положення про політику і процедури вирішення конфліктних ситуацій в освітньому процесі в ХДАК» (https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_ppvks_2.pdf) - визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти здійснюється відповідно до «Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у ХДАК» https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_pvrn_	

6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№	Назва розділів та тем	Денне відділення						Заочне відділення					
		Ус ьо го го д.	А уд ит ор	Л ек ц.	С е мі на р.	П ра кт .	С а м. ро б.	Ус ь ого год .	Ау дит ор.	Ле кц.	С е мі на р.	П ра кт .	Са м. роб .
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 семестр													
Розділ 1. Загальні поняття з анатомії та фізіології людини													
1	Анатомія та фізіологія людини як біологічні науки	1,5	0,5	0,5			1	1,5	0,25	0,25			1,25
2	Загальні поняття про будову людського організму	1,5	0,5	0,5			1	1,5	0,25	0,25			1,25
3	Скелет людини	9	3	2	1		6	9	1,25	0,25	1		7,75
4	Будова, функції та основні групи м'язів людини	6	2	1	1		4	6	1,25	0,25	1		4,75
5	Біомеханічні властивості м'язів, зв'язок, сухожилів та види роботи м'язів	3	1	1			2	3	0,25	0,25			2,75
6	Загальні відомості про внутрішні органи	6	2	2			4	6	0,25	0,25			5,75
7	Загальні відомості про судинну систему та органи внутрішньої секреції	6	2	1	1		4	6	0,25	0,25			5,75
8	Загальні відомості про нервову систему та систему аналізаторів	6	2	1	1		4	6	0,25	0,25			5,75
9	Фізичні дані та рухові якості (здібності), які необхідні танцівникам	3	1	1			2	3	0,5	0,5			2,5
10	Фізіологічні стани організму людини, які виникають при	3	1	1			2	3	0,25	0,25			2,75

	активній руховій діяльності												
11	Види травм опорно-рухового апарату у танцівників та надання першої допомоги при травмах	3	1	1			2	3	0,25	0,25			2,75
Разом за розділом		48	16	12	4	-	32	48	5	3	2	-	43
Розділ 2. Загальна та диференційна біомеханіка													
12	Предмет вивчення науки біомеханіки. Основні поняття	3	1	1			2	3	0,5	0,5			2,5
13	Руховий апарат людини як біомеханічна система	1,5	0,5	0,5			1	1,5	0,25	0,25			1,25
14	Кінематичні та динамічні характеристики рухів людини	1,5	0,5	0,5			1	1,5	0,25	0,25			1,25
15	Статика. Закони збереження рівноваги людського тіла	1,5	0,5	0,5			1	1,5	0,25	0,25			1,25
16	Анатомічна та біомеханічна характеристика поступальних та обертальних рухів людини	1,5	0,5	0,5			1	1,5	0,25	0,25			1,25
Разом за розділом		9	3	3	-	-	6	9	1,5	1,5	-	-	7,5
Розділ 3. Біомеханіка хореографічних рухів													
17	Спеціальна осанка, яка прийнята в танцювальному мистецтві	1,5	0,5	0,5			1	1,5	0,25	0,25			1,25
18	Взаємозв'язок рухів ніг та рук	1,5	0,5	0,5			1	1,5	0,25	0,25			1,25
19	Правила виконання нахилів корпусу в класичному танці	3	1	1			2	3	0,25	0,25			2,75
20	Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю	15	5	2		3	10	15	1,5	0,5		1	13,5

21	Правила виконання стрибків класичного танцю	3	1	1			2	3	0,25	0,25			2,75
22	Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю	9	3	-		3	6	9	1	-		1	8
Разом за розділом		33	11	5	-	6	22	33	3,5	1,5	-	2	29,5
Усього		90	30	20	4	6	60	90	14	6	2	2	80

7. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Шкала орієнтовного нарахування балів за основні форми навчальної діяльності:

Підсумковий контроль – 40 балів.

Перевірка самостійної роботи 5 балів/ 5, 8 балів

Відповідь на семінарському занятті – 8 балів

Робота на практичному занятті – 8 балів

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю – 60 балів.

Всього: 100 балів.

Схема нарахування балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Розділ 1 (21 балів)	Розділ 2 (10 балів)	Розділ 3 (29 балів)	Залік	Сума
Перевірка сам.роб 5 балів ДФН, 13 балів ЗФН Відпов. на семінарі – 2 с. по 8 балів = 16 балів ДФН; 1 с 8 балів ЗФН	Перевірка сам. роб 10 балів	Перевірка сам.роб 5 балів ДФН, 21 бал ЗФН Практичні заняття – 3 заняття по 8 балів = 24 бали ДФН 1 заняття - 8 балів ЗФН		
			40	100

Шкала оцінювання національна та ECTS:

За шкалою ТНЕУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	відмінно	A (відмінно)
85–89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)

1-34	F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)
------	--

8. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	Хід виконання роботи (питання, які будуть розглянуті на занятті)	Рекомендована література	Кількість балів, які може отримати здобувач ДФН/ЗФН
1.	Тема 3. Скелет людини Семінарське заняття 1.: Скелет людини: будова, функції, біомеханіка суглобів (денне відділення), (заочне відділення)	Питання: 1. Типи суглобів та їх рухові можливості. 2. Типи травм та захворювань суглобів, які найчастіше зустрічаються у танцівників. 3. Особливості розвитку кісток в залежності від віку та рівня фізичного навантаження. 4. Особливості будови тазостегнових, колінних, гомілковостопних суглобів, які визначають рівень фізичних показників танцівників. 5. Особливості розвитку кісток та суглобів танцівників в залежності від виду хореографічного мистецтва. 6. Стопа людського тілу як ресорний апарат.	Основна: 1, 2, 3, 4, 5.	8/8балів
	Тема 4. Будова, функції та основні групи м'язів людини Семінарське заняття 1.: М'язова система людини – (денне відділення), (заочне відділення)	Питання: 1. Різновиди та властивості м'язової тканини. 2. Особливості розвитку скелетних м'язів людини в залежності від віку людини та фізичного навантаження. 3. Типи травм та захворювань м'язів, які найчастіше зустрічаються у танцівників. 4. Особливості розвитку скелетних м'язів людини в залежності від типу фізичного навантаження. 5. Роль глибинного шару скелетних м'язів у виконанні фізичних рухів. 6. Значення харчування для нормального розвитку та функціонування м'язів людини	Основна: 1, 2, 3, 4, 5.	
2.	Тема 7. Загальні відомості про судинну систему та органи	Питання: 1. Особливості роботи системи травлення під час значного фізичного навантаження.	Основна: 1, 2, 3, 4, 5; додаткова: 1	8/- балів

	внутрішньої секреції Семінарське заняття 2.: Робота систем внутрішніх органів під час фізичного навантаження – (денне відділення)	2. Взаємозв'язок механізму дихання з руховою діяльністю та з емоційним напруженням. 3. Прийоми тренування дихальної системи. 4. Роль фізичного навантаження та емоційного стану для роботи серцево-судинної системи. 5. Залежність емоційного стану чоловіків та жінок від особливостей роботи органів внутрішньої секреції.		
	Тема 8. Загальні відомості про нервову систему та систему аналізаторів Семінарське заняття 2.: Формування рухових рефлексів (денне відділення)	Питання: 1. Роль уявного повторення фізичних рухів для формування рухових рефлексів. 2. Формування рухових рефлексів в залежності від фізичних здібностей танцівника. 3. Взаємозв'язок в роботі аналізаторів під час формування рухових рефлексів. 4. Роль роботи вестибулярного апарату для формування рухових рефлексів.	Основна: 1, 2, 3, 4, 5.	

9. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	Хід виконання роботи (питання, які будуть розглянуті на занятті)	Рекомендована література	Кількість балів, які може отримати здобувач ДФН/ЗФН
1.	Тема 19. Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю Практичне заняття 1.: Біомеханічні умови виконання тренувальних вправ класичного танцю – (денне відділення) – 2 год. (заочне відділення) 2 години	План відповіді: 1. Завдання вправи, (що розвиває ця вправа): 2. Правила виконання: • вихідне положення тіла перед початком руху (розташування ЗЦВ по відношенню до центра площі опори) • компенсаторне переміщення ЗЦВ перед початком виконання руху (якщо це необхідне) • обумовленість саме такого способу виконання руху особливостями анатомічної будови людського тілу та законами біомеханіки;	Основна: 1, 2, 3, 4, 5.	8/8 балів

		• які м'язи беруть участь у виконанні вправи (які м'язи виконують динамічне переміщення ланки тіла, які м'язи фіксують статичне положення тіла та опорної ноги); • «корисна» та «гальмова» робота м'язів; • компенсаторні переміщення ЗЦВ під час виконання руху для збереження рівноваги (якщо це необхідно) 3. Можливі помилки та засоби їх усунення. 4. Правила виконання ускладненої вправи за рахунок: • виконання з опорою на півпальцях, на одній нозі; • додавання рухів руками, нахилів корпусу. Перелік тренувальних вправ (рухів) класичного танцю Нахили тулубу вбік, вперед, назад Releve Demi plie Grand plie Battement tendu. Battement tendu jete. Battement releve lent. Grand battement jete. Rond de jamb par terre, rond на висоті 45 градусів, grand rond на висоті 90 градусів, grand rond de jamb jete; Battement retire Battement developpe. Battement fondu (розкриття робочої ноги на підлогу, на висоту 45 та 90 градусів). Rond de jamb en l'air. Battement frappe, petit battement, battement battu. Pas soute		
2.	Тема 21. Виконання рухів народно-сценічного танцю (для здобувачів ОП НХ), бального танцю (для здобувачів ОП БХ), сучасного танцю (для здобувачів ОП СХ) (для студентів денного відділення)	Питання: 1. Завдання вправи, (що розвиває та розробляє ця вправа): розглядаються окремі вправи народно-сценічного танцю; тренувальні вправи сучасного танцю; основні рухи окремих танців латиноамериканської та стандартної програми. 2. Правила виконання: - обумовленість саме такого способу виконання руху особливостями анатомічної	Основна: 1, 2, 3, 4, 5	8/- балів

		будови людського тілу та законами біомеханіки; - які м'язи беруть участь у виконанні вправи; - «корисна» та «гальмова» робота м'язів; - правила збереження рівноваги; - значення роботи рук при виконанні стрибків. 3. Можливі помилки та засоби їх усунення. (Здобувачі вищої освіти самостійно обирають танцювальний рух для біомеханічного аналізу в залежності від ОП, за якою відбувається навчання)		
	Тема 21. Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю (для студентів денного відділення)	Питання: 1. Завдання вправи, (що розвиває та розробляє ця вправа): розглядаються окремі вправи народно-сценічного танцю; тренувальні вправи сучасного танцю; основні рухи окремих танців латиноамериканської та стандартної програми. 2. Правила виконання: - обумовленість саме такого способу виконання руху особливостями анатомічної будови людського тілу та законами біомеханіки; - які м'язи беруть участь у виконанні вправи; - «корисна» та «гальмова» робота м'язів; - правила збереження рівноваги; - значення роботи рук при виконанні стрибків. 3. Можливі помилки та засоби їх усунення. (Здобувачі вищої освіти самостійно обирають танцювальний рух для біомеханічного аналізу з іншого виду танцювального мистецтва, який не спіпадає з ОП, за якою відбувається навчання)	Основна: 1, 2, 3, 4, 5	8/- балів

10. ТЕМИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№	Назва	Кількість балів, які може отримати здобувач
1	Предмет вивчення та основні розділи анатомії та фізіології людини	
2	Організм людини як складна цілісна система, що постійно розвивається	

3	Скелет людини як опорна та рухова система	5/13
4	Скелетні м'язи людини.	
5	М'язи, сухожилля та зв'язки – їх біомеханічні властивості.	
6	Системи внутрішніх органів як основні системи життєзабезпечення існування організму людини	
7	Значення судинної системи для роботи людського організму.	
8	Нервова система як регулятор діяльності організму людини	
9	Фізичні дані та рухові якості як необхідна умова успішного процесу навчання танцювальному мистецтву	
10	Вплив значного фізичного навантаження на роботу організму	
11	Види травм опорно-рухового апарату у танцівників та надання першої допомоги при травмах	10/10
12	Наука біомеханіка в системі загальної підготовки професійних танцівників та керівників хореографічних колективів	
13	Руховий апарат людини як цілісна система	
14	Характеристика рухів людини	
15	Закони збереження рівноваги в статичних положеннях	
16	Загальна характеристика основних природних фізичних та танцювальних рухів людини	5/21
17	Особливості постави та збереження спеціальної осанки в класичному танці	
18	Безумовні та придбанні рефлекси взаємозв'язку рухів рук та ніг людини	
19	Виконання нахилів корпусу в класичному танці.	
20	Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю при опорі на одну ногу	
21	Правила виконання стрибків класичного танцю.	
22	Виконання рухів народно-сценічного танцю, бального танцю, сучасного танцю (для студентів денного відділення) Виконання рухів бального танцю, сучасного танцю (для студентів заочного відділення)	

11. ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ ФОРМИ КОНТРОЛЮ

1. Що таке опорно-руховий апарат людини?
2. Будова скелету людини.
3. Функції скелету людини.
4. Будова суглобів.
5. Будова осьового скелету людини.
6. Розташування фізіологічних вигинів хребта людини та їх функції.
7. Будова скелету кінцівок людини.
8. Залежність виворотності від особливостей будови тазостегнових суглобів.
9. Функції м'язів.
10. Біомеханічні властивості м'язів, сухожиль та зв'язок.
11. Будова та функції системи дихання людини.
12. Аеробне та анаеробне дихання.
13. Біодинаміка м'язів.
14. Залежність витримки організму від правильного дихання.
15. Функції серцево-судинної системи.

16. Функції органів внутрішньої секреції.
17. Функції нервової системи.
18. Система аналізаторів та тонічні рефлекс.
19. Формування та закріплення рухового рефлексу.
20. Значення уявного повтору рухів для вироблення рухових навичок.
21. Предмет вивчення науки біомеханіки.
22. Завдання й значення біомеханіки фізичних рухів.
23. Що називають руховими діями людини?
24. Що таке «оптимізація рухової діяльності»? Які існують критерії оптимальності?
25. Основні умови руху людини.
26. Типи важелів в живих системах.
27. Що таке пара сил?
28. Що таке активні й пасивні внутрішні сили?
29. Роль ЦНС у здійсненні механічного руху.
30. Основні напрями й розділи біомеханіки.
31. Загальні фізичні дані, які необхідні танцівникам
32. Загальні рухові якості, які необхідні танцівникам
33. Спеціальні фізичні дані та рухові якості, які необхідні виконавцям класичного танцю.
34. Способи підвищення працездатності. Види відпочинку.
35. Чим обумовлена рівновага людського тілу? Що таке загальний центр ваги, площа опори, вертикаль ваги?
36. Положення вертикалі ваги при природному симетричному стоянні людини.
37. Для чого необхідна спеціальна осанка, яка прийнята в класичному танці?
38. Відмінність спеціальної осанки, яка прийнята в класичному танці, від природної.
39. Принципи збереження рівноваги на всій стопі та на півпальцях.
40. Значення правильної постановки голови й рук для збереження рівноваги.
41. Зв'язок рухів рук і ніг, уроджені й придбані рефлекс. Значення для виконання танцювальних рухів скоординованої роботи рук, ніг, голови й корпусу.
42. Правила виконання нахилів корпусу назад, уперед і вбік в класичному танці.
43. Правила виконання releve.
44. Правила виконання demi plie i grand plie.
45. Правила виконання тренувальних вправ класичного танцю з опорою на одну ногу: battement tendu, battement tendu jete, battement releve lent, grand battement; rond de jamb par terre, grand rond; rond de jamb an l'eir, battement fondu, battement frappe, battement developpe.
46. Правила виконання стрибків. Значення сили поштовху для висоти стрибка.

12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ

Обов'язкова

1. Анатомія та фізіологія людини [Електронний ресурс] : конспект лекцій з курсу для студентів ф-ту хореогр. мистецтва / Харків. держ. акад. культури ; [розроб. І. О. Кушнар'єв]. Харків : ХДАК, 2015. 83 с. Режим доступу: <http://192.168.1.122/ufd/fulltext/> Підручники та навчальні посібники ХДАК/2016/+Кушнар'єв анатомія и фізіологія людини.pdf.
2. Коляденко Г. І. Анатомія людини : підручник / Г. І. Коляденко. 3-тє вид. Київ : Либідь, 2005. 383 с.
3. Конспект лекцій з дисципліни "Біомеханіка хореографічних рухів" для студентів, що навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем "Бакалавр" напрямом 6.020202 "Хореографія" [Електронний ресурс] / Харків. держ. акад. культури ; [уклад. О. М.

Курдупова]. Харків : ХДАК, 2015. 56 с. Режим доступу: <http://192.168.1.122/ufd/fulltext/Підручники та навчальні посібники ХДАК/2016/+Біомеханіка хореографічних рухів Конспект лекцій.pdf>.

4. Плахтій П. Фізіологія людини: Нейрогуморальна регуляція функцій : навч. посібник / Петро Плахтій, Олексій Кучерук ; М-во освіти і науки України, Кам'янець-Поділ. держ. ун-т. Київ : Вид. Дім "Професіонал", 2006. 333 с.
5. Плахтій П. Фізіологія людини: Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності : навч. посіб. / Петро Плахтій ; М-во освіти і науки України, Кам'янець-Подільський держ. ун-т. Вид. 2-ге, допов. і перероб. Київ : Професіонал, 2006. 463 с.

Додаткова

1. Кирилюк В. М. Дихання в хореографії : навч. посіб. / В. М. Кирилюк. Київ : ДАКККиМ, 2009. 156 с.
2. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. / О. М. Худолій. Харків : Консум, 1998. 239 с.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Харківської державної академії культури Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>
2. Репозиторій ХДАК. Режим доступу: <http://195.20.96.242:5028/khkdk-xmlui/>.
3. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com/>