

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ МИХАИЛА МАТУСОВСКОГО»**

Кафедра хореографического искусства

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВЫ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ В ХОРЕОГРАФИИ**

*Уровень высшего образования – бакалавриат
Направление подготовки – 52.03.01 Хореографическое искусство
Профиль - Бальная хореография
Направление подготовки – 52.03.01 Хореографическое искусство
Профиль – Современная хореография
Направление подготовки – 52.03.01 Хореографическое искусство
Профиль – Народная хореография
Форма обучения – очная, заочная
Год набора - 2024 год*

Рабочая программа составлена на основании учебного плана с учетом требований ОПОП и ФГОС ВО направления подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.11.2017 г. № 1121.

Программу разработали Филипоненко О.В., кандидат философских наук, доцент кафедры хореографического искусства

Рассмотрено на заседании кафедры хореографического искусства Академии Матусовского

Протокол № 1 от 26.08.2024 г.

Зав. кафедрой

О.Н. Потемкина

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Основы анатомии и физиологии в хореографии» входит в обязательную часть дисциплин подготовки студентов и адресована студентам 2 курса (III семестр) по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство», профиль «Народная хореография», «Современная хореография», «Бальная хореография» Академии Матусовского. Дисциплина реализуется кафедрой хореографического искусства.

Дисциплина имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с такими дисциплинами как «Педагогика и психология», «Классический танец и методика его преподавания», «Народно-сценический танец и методика его преподавания», «Современный танец и методика его преподавания», «Бальный танец и методика его преподавания», «Ансамбль», «Тренаж». Содержание дисциплины «Основы анатомии и физиологии в хореографии» призвано дать студентам необходимые теоретические знания основ жизнедеятельности организма человека и отдельных его частей, соматические и вегетативные функции организма, их связь между собой, регуляцию и приспособление к внешней среде в условиях занятия хореографией, и практические навыки оценки гигиенических норм, основ рационального питания, травматизма в хореографии, принципов оказания первой доврачебной помощи.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов и консультации.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля:

- тесты;
- устный (устный опрос, доклад по результатам самостоятельной работы);
- письменная (письменный опрос, выполнение письменный заданий и т. д.);
- итоговый контроль в форме зачета с оценкой в III семестре.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов. Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия – 16 часов для очной формы обучения и 2 часа для заочной формы обучения, практические занятия – 14 часов для очной формы обучения, самостоятельная работа – 51 часов для очной формы обучения и 104 часа для заочной формы обучения, контроль 27 часов для очной формы обучения и 2 часа для заочной формы обучения.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель изучения учебной дисциплины «Основы анатомии и физиологии в хореографии»: овладение будущими выпускниками знаниями по анатомии и физиологии человека, анатомо-профессиональными особенностями организма человека, занимающегося хореографией, и основами балетной медицины, необходимыми им для дальнейшей успешной работы.

Задачи изучения дисциплины «Основы анатомии и физиологии в хореографии»:

- ознакомление с базовыми понятиями о строении и функциях органов и систем организма человека, с принципами валеологии и гигиены в процессе обучении хореографии;
- овладение знаниями об анатомо-профессиональных особенностях опорно-двигательного аппарата человека и функциональных изменений, происходящих в организме человека при физических нагрузках во время занятий хореографией;
- приобретение навыков оказания первой доврачебной помощи и базовых способах охраны труда во время занятий по хореографии;
- знакомство с заболеваниями и травмами, возникающими на занятиях хореографией, средствами их профилактики, лечения и реабилитации.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Курс входит в обязательную часть дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство», профиль «Народная хореография», «Современная хореография», «Бальная хореография» Академии Матусовского.

Основывается на знаниях, обретенных в рамках среднего образования, дополнительного предпрофессионального хореографического образования.

Курсу сопутствует изучение таких дисциплин как «Классический танец и методика его преподавания», «Народно-сценический танец и методика его преподавания», «Современный танец и методика его преподавания», «Бальный танец и методика его преподавания», «Ансамбль», «Тренаж», которые логически, содержательно и методически связаны с дисциплиной.

В программе учтены межпредметные связи с другими учебными дисциплинами.

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО направления подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, профиль «Народная хореография», «Современная хореография», «Бальная хореография» Академии Матусовского.

Профессиональные компетенции (ПК):

№ компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения
ПК-9	Способен эффективно работать с хореографом-исполнителем, используя в профессиональной деятельности знания об анатомии, физиологии, валеологии, гигиене, основах медицинской профилактики травматизма, охраны труда в хореографии.	Знать: историю развития анатомии и физиологии, принципы функционирования органов и систем организма человека, методы оценки физического состояния организма, основы гигиены и охраны труда в хореографии. Уметь: применять знания основ анатомии и физиологии в развитии культуры в целом и хореографического искусства в частности Владеть: понятийно-категориальным аппаратом; Основами подготовки (теория, практика, методика)

5. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Названия разделов и тем	Количество часов									
	очная форма					заочная форма				
	все го	в том числе				всего	в том числе			
		л	п	с.р.	к		л	п	с.р.	к
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
Раздел I. Изучение основ анатомии и физиологии в хореографии (III семестр)										
Тема 1. Вступление. Обзор строения и функций организма. Значение знания анатомии и физиологии в хореографии	4	2	-	2	-	4	-	-	4	-
Тема 2. Обзор истории развития анатомии и физиологии	8	2	-	2	4	8	-	-	8	-
Тема 3. Строение и значение опорно-двигательного аппарата	12	-	2	6	4	12	1	-	10	1
3.1. строение и значение костной системы человека	6	-	2	4	-	6	-	-	6	-
3.2. строение и значение мышечной системы человека	10	-	2	4	4	10	-	-	10	-
Тема 4. Строение и значение нервной системы человека	10	2	2	6	-	10	-	-	10	-
Тема 5. Физиологические основы двигательной деятельности	10	-	2	4	4	10	-	-	10	
Тема 6. Система крови и кровообращения	10	2	-	8	-	10	-	-	10	
Тема 7. Дыхательная система. Значение в хореографии	12	2	2	4	4	12	-	-	12	
Тема 8. Пищеварительная система. Основы рационального питания в хореографии	6	2	-	1	3	6	-	-	6	
Тема 9. Основы гигиены и санитарии в хореографии	8	2	-	4	2	8	-	-	8	
Тема 10. Основы травматизма в хореографии. Принципы оказания первой доврачебной помощи	12	2	2	6	2	12	1	-	10	1
Всего часов по дисциплине	108	16	14	51	27	108	2		104	2

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РАЗДЕЛ I ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ В ХОРЕОГРАФИИ (III СЕМЕСТР)

Тема №1. Вступление. Обзор строения и функций организма. Значение знания анатомии и физиологии в хореографии.

Предмет изучения анатомии и физиологии, их связь с другими науками.

Необходимость изучения анатомии и физиологии в хореографии. Обзор строения и функций организма. Общее строение клетки. Ткани, виды. Органы и системы органов. Покровы и полости.

Тема №2. Обзор истории развития анатомии и физиологии в хореографии.

Анатомия первобытного общества. Основы врачевания в Древнем Египте, Древнем Вавилоне и Палестине. Анатомия Древней Греции и Древнего Рима. Трактаты Алкмеона Кротонского. Сочинения Гиппократов («О природе ребенка», «Гиппократов сборник», «О железах»). Герофил – создатель анатомии как науки. Клавдий Гален – врач гладиаторов. Анатомия Средневековья и деятельность Авиценны. Леонардо да Винчи и анатомия Возрождения. Андрей Везалий – «отец» научной описательной анатомии. Развитие анатомии в России в XVII – XIX вв. «Школа русский лекарей». М.И. Шеин и создание первого анатомического атласа. Работы А.М. Шумлянского, А.П. Протасова, Н.И. Пирогова. Советский период – расцвет анатомии.

Тема №3. Строение и значение опорно-двигательного аппарата:

3.1 Строение костной системы человека. Костная ткань, строение, виды, свойства. Строение черепа. Позвоночник и его строение. Строение позвонков. Строение грудной клетки. Строение скелета верхней и нижней конечностей. Строение таза. Соединение костей. Строение, виды суставов. Движение в суставах. Связочный аппарат. Плечевой, тазобедренный, коленный, голеностопный суставы, суставы стопы, характеристика движений в них. Понятие о выворотности суставов. Значение для хореографии.

3.2 Мышечная система. Общее строение, виды и формы мышц. Физиология мышечного сокращения. Мышечный тонус, сила мышц. Мышцы головы, шеи, спины груди и живота. Мышцы верхнего плечевого пояса. Мышцы таза и верхней конечности. Работа мышц головы, шеи, верхних конечностей, туловища, нижних конечностей в хореографии. Центр веса. Тренировка опорно-двигательного аппарата.

Тема №4. Строение и значение нервной системы человека.

Значение нервной системы для жизнедеятельности человека. Особенности строения и функциональной деятельности нервной клетки, нервная ткань. Понятие о рефлекторной дуге и рефлексах. Центральный и периферийный отделы нервной системы. Вегетативная нервная система. Анализаторы. Зрительный, слуховой, двигательный, кожный, обонятельный, вкусовой анализаторы и их функциональное значение для хореографии. Учение И.П. Павлова об анализаторах.

Высшая нервная деятельность человека. Условный рефлекс. Образование и торможение условных рефлексов. Типы ВНД. Волевые качества в хореографии.

Тема №5. Физиологические основы двигательной деятельности.

Двигательные навыки. Автоматизация движений и внимание. Физиологическая характеристика двигательных качеств. Физиологические состояния организма, которые возникают при активной двигательной деятельности.

Тема №6. Система крови и кровообращения.

Функции и значения крови и кровообращения. Состав крови. Строение органов кровообращения. Сердце - его строение и работа, нервная и гуморальная регуляция сердечной деятельности. Тренировка деятельности сердечно-сосудистой системы.

Тема №7. Дыхательная система. Значение в хореографии.

Строение органов дыхания. Внешнее и тканевое дыхание. Механизм вдоха и выдоха. Регуляция дыхания. Значение дыхания в хореографии.

Тема №8. Пищеварительная система. Основы рационального питания в хореографии.

Общее строение, функции и значения пищеварительной системы. Понятие о химическом и энергетическом составе еды. Понятие об обмене веществ, процессах ассимиляции и диссимиляции. Терморегуляция, механизмы, роль при повышенной двигательной активности в хореографии. Особенности питания в хореографии.

Тема №9. Основы гигиены и санитарии в хореографии.

Гигиена кожи в хореографии. Гигиена дыхания. Гигиена одежды и обуви в хореографии. Санитарно-гигиенические нормы, предлагаемые для помещения и условий проведения занятий по хореографии.

Тема №10. Основы травматизма в хореографии. Принципы оказания первой доврачебной помощи.

Основные принципы и правила соблюдения техники безопасности на занятиях по хореографии, концертах, выступлениях. Виды травм. Ушибы, растяжение связок, вывихи в суставах, переломы. Первая доврачебная помощь при разных травматических поражениях.

6.1 ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

Тема №1. Вступление. Обзор строения и функций организма. Значение знания анатомии и физиологии в хореографии.

Анатомия, физиология, биомеханика и основы медицины в хореографии как предмет преподавания. Анатомия как наука о форме, строении, происхождении и развитии человеческого организма, его органов и систем. Физиология как наука о функциях и механизмах деятельности клеток, тканей, органов, систем и всего организма в целом. Связь анатомии, физиологии и биомеханики с другими биологическими науками и их место в комплексе медицинских наук.

Литература: [3, С.3–4; 5, С.6–17; 7, С.3–5]

Тема №2. Обзор истории развития анатомии и физиологии.

Изучение органов животных в первобытном обществе. Бальзамирование тел умерших в Древнем Египте. Описательные открытия Гиппократов. Учение Герофила об артериях и венах. Цикл книг Клавдия Галена. «Канон врачебной науки» Авиценны. Пластическая анатомия и анатомические рисунки Леонардо да Винчи. Определение вектора развития анатомии в трудах А. Везалия. Начало медицины в России. Открытие лекарственных школ в России. «Материя медика» как предшественник анатомии. Открытие первой кафедры анатомии, физиологии и хирургии в Медико-хирургической академии.

Литература: [3, С.5–15]

Тема №3. Строение и значение опорно-двигательного аппарата.

Общая остеология. Функции скелета. Основные принципы строения двигательного аппарата. Кость как орган. Общая артрология. Строение сустава – суставные поверхности,

суставной хрящ, суставная капсула, полость сустава с синовиальной жидкостью. Вспомогательный аппарат сустава.

Литература: [2, С.6 –21; 3, С.21–54; 7, С.69–120]

Тема №4. Строение и значение нервной системы человека.

Общий обзор нервной системы. Строение и функции нервной системы. Отделы нервной системы – центральный и периферический. Вегетативный отдел нервной системы. Понятие о рефлекторной дуге.

Литература: [4, С.153 –275; 5, С.18–78]

Тема №5. Физиологические основы двигательной деятельности.

Методологические основы изучения двигательной деятельности человека. Понятие о двигательном действии, умении, навыке.

Литература: [2, С.24 –36; 5, С.131–168]

Тема №6. Система крови и кровообращения.

Артериальное и венозное кровообращения: общий план строения, функциональное значение сердечно-сосудистой системы. Система микроциркуляционного русла. Лимфатическая система. Лимфатические узлы. Грудной проток и правый лимфатический проток. Оказание первой доврачебной помощи при остановке сердца, при разных типах кровотечений.

Литература: [4, С.106 –149; 5, С.154–168; 7, С.297–322]

Тема №7. Дыхательная система. Значение в хореографии.

Общий план строения и функции дыхательной системы. Оказание первой доврачебной помощи при остановке дыхания.

Литература: [3, С.225 –241; 5, С.154–168; 7, С.202–220]

Тема №8. Пищеварительная система. Основы рационального питания в хореографии.

Общий план строения и функции пищеварительной системы. Общее строение, функции и значения пищеварительной системы. Понятие о химическом и энергетическом составе еды.

Литература: [3, С.180 –221; 5, С.185–195; 7, С.163–201]

Тема №9. Основы гигиены и санитарии в хореографии.

Гигиена кожи в хореографии. Гигиена дыхания. Гигиена одежды и обуви в хореографии. Санитарно- гигиенические нормы, предлагаемые для помещения и условий проведения занятий по хореографии.

Литература: [2, С.38–48; 8, С.178 –228]

Тема №10. Основы травматизма в хореографии. Принципы оказания первой доврачебной помощи.

Анатомо-профессиональные особенности опорно-двигательного аппарата. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата, встречающиеся при занятиях балетом. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах.

Литература: [8, С.178 –228].

6.2. ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Тема № 1. Вступление. Обзор строения и функций организма. Значение знания анатомии и физиологии в хореографии.

Вопросы для обсуждения:

Составные разделы анатомии, физиологии и биомеханики человека. Общеобразовательное и прикладное значение анатомии, физиологии в системе подготовки бакалавров хореографического искусства. Единство человеческого организма и основные структурные уровни его организации: клетка, ткань, структурно-функциональная единица органа, орган, система органов, аппарат органов. Понятие о конституции человека, особенности телосложения мужского и женского организма.

Литература: [3, С.3–4; 5, С.6–17; 7, С.3–5]

Тема №2. Обзор истории развития анатомии и физиологии.

Вопросы для обсуждения:

Фантастические предположения о строении тела в эпоху врачевания вавилонян. Учение Алкмеона Кротонского о головном мозге. Описательные открытия Гиппократов. Учение Герофила об артериях и венах. Цикл книг Клавдия Галена. 14 столетия царствования учения Клавдия Галена. Пластическая анатомия и анатомические рисунки Леонардо да Винчи. Определение вектора развития анатомии в трудах А. Везалия. Открытие лекарственных школ в России. Открытие первой кафедры анатомии, физиологии и хирургии в Медико-хирургической академии. Анатомия Н.И. Пирогова. Современные ученые-анатомы (И.В. Гайворонский, Г.Л. Билич, М.Т. Ракеева, Р.П. Самусев и др.).

Литература: [3, С.5–15]

Тема №3. Строение и значение опорно-двигательного аппарата.

Вопросы для обсуждения:

Остеология – учение о костях. Классификация костей. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на рост костей. Артрология – учение о соединениях костей. Классификация непрерывных (тканевых) соединений костей – фиброзные (синдесмозы, межкостные перегородки, связки, швы), хрящевые и костные. Строение сустава – суставные поверхности, суставной хрящ, суставная капсула, полость сустава с синовиальной жидкостью. Вспомогательный аппарат сустава. Классификация суставов. Форма, оси движения в суставах. Факторы, укрепляющие суставы и обуславливающие подвижность в соединении костей.

Литература: [2, С.6 –21; 3, С.21–54; 7, С.69–120]

Тема №4. Строение и значение нервной системы человека.

Вопросы для обсуждения:

Общий обзор нервной системы. Строение и функции нервной системы. Отделы нервной системы – центральный и периферический. Вегетативный отдел нервной системы. Понятие о рефлексорной дуге.

Литература: [4, С.153 –275; 5, С.18–78]

Тема №5. Физиологические основы двигательной деятельности.

Вопросы для обсуждения:

Методологические основы изучения двигательной деятельности человека. Понятие о двигательном действии, умении, навыке.

Литература: [2, С.24 –36; 5, С.131–168]

Тема №6. Система крови и кровообращения.

Вопросы для обсуждения:

Общий план строения и функции сердечно-сосудистой системы. Артериальное и венозное кровообращения: общий план строения, функциональное значение. Система

микроциркуляционного русла. Лимфатическая система. Общая характеристика, связь с кровеносной системой. Пути, проводящие лимфу. Лимфатические узлы. Грудной проток и правый лимфатический проток. Оказание первой доврачебной помощи при остановке сердца, при разных типах кровотечений.

Литература: [4, С.106–149; 5, С.154–168; 7, С.297–322]

Тема №7. Дыхательная система. Значение в хореографии.

Вопросы для обсуждения:

Общий план строения и функции дыхательной системы. Грудное и брюшное дыхание. Понятия о полном (объединенном) и частичном дыхании. Виды патологического дыхания. Оказание первой доврачебной помощи при остановке дыхания.

Литература: [3, С.225–241; 5, С.154–168; 7, С.202–220]

Тема №8. Пищеварительная система. Основы рационального питания в хореографии.

Вопросы для обсуждения:

Общий план строения и функции пищеварительной системы. Процесс пищеварения у человека. Аномалии развития пищеварительной системы. Понятие о химическом и энергетическом составе еды. Дефицит калорий. Грамотный рацион питания артистов балета.

Литература: [3, С.180–221; 5, С.185–195; 7, С.163–201]

Тема №9. Основы гигиены и санитарии в хореографии.

Вопросы для обсуждения:

Гигиена кожи в хореографии. Гигиена дыхания. Гигиена одежды и обуви в хореографии. Санитарно-гигиенические нормы, предлагаемые для помещения и условий проведения занятий по хореографии. Сущность гигиены хореографического воспитания.

Литература: [2, С.38–48; 8, С.178–228]

Тема №10. Основы травматизма в хореографии. Принципы оказания первой доврачебной помощи.

Вопросы для обсуждения:

Анатомо-профессиональные особенности опорно-двигательного аппарата. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата, встречающиеся при занятиях балетом. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах. Переломы, наколы, ушибы, удары, растяжения и вывихи.

Литература: [8, С.178–228].

7. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа студентов обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных рефератов.

СР включает следующие виды работ:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- подготовка к семинарским, практическим занятиям;
- поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- выполнение домашнего задания в виде подготовки презентации, реферата по изучаемой теме;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- для студентов заочной формы обучения – выполнение контрольной работы;
- подготовка к экзамену.

Цель самостоятельной работы: формирование у студента опыта познавательной деятельности, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

7.1. ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Цель занятия – закрепить теоретические знания, полученные на лекционных и семинарских занятиях, получить практические навыки, проанализировать изучаемый вопрос и сделать выводы.

Тема 3. Строение и значение мышечной системы человека

При изучении данных тем раздела «Опорно-двигательный аппарат» необходимо уделить особое внимание на значение костной системы человека, функциональное значение движений в суставах и мышечной системы в исполнении хореографических движений.

Составить таблицы:

Отдел скелета человека	Какими костями образован	Особенности строения
------------------------	--------------------------	----------------------

Название сустава	Какими костями образован	Виды движений
------------------	--------------------------	---------------

Название мышцы	Расположение	Функция
----------------	--------------	---------

Тема 6. Строение и значение нервной системы человека.

При изучении данной темы студенты проводят следующие исследования:

Задание 1. Определение силы нервных процессов

Ручкой с максимальной скоростью нанести точки в пределах квадрату № 1 так, чтобы эти точки не совпадали одна из одною. Через 10 сек. перейдите в квадрат № 2 и так далее квадрату № 6.

1	2	3
4	5	6

Подсчитайте количество точек в каждом из квадратов; на основе полученных результатов постройте график. От первой точки на графике проведите горизонтальную черту. Если большинство точек на графике будут размещены на этой линии или выше ее это является свидетельством того, что у вас сильная нервная система.

Задание 2. Определить темперамент человека с помощью метода тестов

Тестовый метод определения темперамента заключается в том, что дается перечень соответствующих тестовых вопросов (80) о типе проявления разных сторон темперамента. На каждый вопрос дайте ответ «да» или «нет», обозначив позитивный ответ знаком «+», негативный ответ пометить не нужно. После ответа на все вопросы за соответствующими формулами найдите, какой темперамент свойствен вам в наибольшей мере. Для этого подсчитайте общее количество позитивных ответов (А) и количество позитивных ответов на 1-20 вопрос (а), на 21-40 вопрос (б), на 41-60 (в) и на 61-80 (г). После этого найдите процент позитивных ответов на каждую часть вопросов по формулам:

$$\frac{a \cdot 100}{A} \quad (\text{холерик}); \quad \frac{б \cdot 100}{A} \quad (\text{сангвиник});$$

$$\frac{в \cdot 100}{A} \quad (\text{флегматик}); \quad \frac{г \cdot 100}{A} \quad (\text{меланхолик})$$

Ярко выраженный темперамент находится в пределах 35-38%. В тетрадь для лабораторно-практических занятий запишите короткое содержание работы. Проведите тестирование, сделайте соответствующие подсчеты. На основе полученных результатов сделайте выводы.

Задание 3. ТЕСТ на определение темперамента человека

Приведенные вопросы о типе проявления разных сторон Вашего темперамента. На каждый вопрос нужно ответить «да» или «нет». Позитивный ответ обозначьте знаком «+», негативный ответ пометить не нужно. Не тратьте много времени на обдумывание. Здесь не может быть выбора ценного темперамента, поскольку у каждого человека проявляются особенности всех видов темперамента.

Считаете ли, что Вы:

1. Непоседливые, суетливые.

2. Несдержанные, зажигательные.
3. Нетерпеливые.
4. Прямолинейные и резкие в отношениях с людьми.
5. Решительные и инициативные.
6. Упрямые.
7. Изобретательные в споре.
8. Импульсивные.
9. Способные к риску
10. Незлопамятные и гневаетесь непродолжительное время.
11. Владете скорой, страстной речью с нечеткой интонацией.
12. Неуравновешенные и можете погорячиться.
13. Агрессивный задира.
14. Нетерпеливые к недостаткам.
15. Владете выразительной мимикой.
16. Способные быстро действовать и решать.
17. Неумоимо стремитесь к новизне.
18. Вам характерные резкие, неуравновешенные движения.
19. Настойчивые в достижении поставленной цели.
20. Склонные к резким изменениям настроения.
21. Веселые и жизнерадостные.
22. Энергичные и деловитые.
23. Часто не доводите начатое дело до конца.
24. Склонные переоценивать себя.
25. Способные быстро воспринимать новое.
26. Неустойчивые в интересах и наклонях.
27. Легко переживаете неудачи и неприятности.
28. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам.
29. С увлечением беретесь за любое дело.
30. Быстро теряете интерес, если дело перестает Вас интересовать.
31. Быстро приступаете к выполнению нового дела.
32. Вас отягощает однообразная, будничная работа.
33. Вы являетесь "открытым" человеком и легко находите общий язык со всеми.
34. Выносливые и работоспособные, много можете выдержать.
35. Владете громким, быстрым произношением.
36. Храните самоконтроль в сложной ситуации.
37. Вам характерное бодрое настроение.
38. Быстро засыпаете и просыпаетесь.
39. Часто не собранные, проявляете спешку в решениях.
40. Склонные иногда «скользить по поверхности».
41. Спокойные и хладнокровные.
42. Последовательные и конкретные по делам.
43. Осторожные и рассудительные.
44. Умеете ожидать.
45. Молчаливые и не любите напрасно болтать.
46. Владете спокойным, равномерным произношением.
47. Сдержанные и терпеливые.
48. Доводите свое дело до конца.
49. Сурово придерживаетесь выработанного режима жизни.
50. Легко сдерживаетесь.
51. Мало считаетесь с похвалой и критикой.
52. Незлопамятные.
53. Постоянные в своих решениях, отношениях, интересах.

54. Не расточаете зря сил.
55. Медленно приступаете к работе.
56. Уровни в отношениях со всеми.
57. Не склонные к оживленному общению
58. Любите порядок и аккуратность во всем.
59. Трудно адаптируетесь к новой обстановке.
60. Инертные и малоподвижные.
61. Владаете выдержкой.
62. Стыдливые, скромные.
63. Теряетесь в необычной ситуации, в новой обстановке.
64. Трудно устанавливаете контакт с незнакомыми людьми.
65. Не верите в свои силы.
66. Легко переносите одиночество.
67. Чувствуете притеснение и растерянность при неудачах.
68. Склонные зашелкнуться в себе.
69. Быстро устаете.
70. Владаете слабым и тихим языком.
71. Трудно приспосабливаетесь к характеру собеседника.
72. Уязвимые к слезам.
73. Чрезвычайно чувствительные к похвале и критике.
74. Выставляете большие требования к себе и окружающим.
75. Склонные к подозрительности, недоверчивые.
76. Уязвимые к резким словам.
77. Чрезвычайно обидчивые.
78. Малоактивные и робкие.
79. Слишком покорные.
80. Стремитесь вызывать сочувствие и помощь в окружающих.

Тема. Физиологические основы двигательной деятельности.

При изучении данной темы вычисляются показатели и делается оценка уровня физического развития с помощью антропометрических индексов.

Ростовой индекс определяет соотношение роста в сантиметрах и массы в килограммах. Чтобы определить нормальную массу взрослого человека нужно из цифры, обозначающей рост в сантиметрах, вычесть 100 – при росте 165 – 175 см и 110 при более высоком росте.

Весоростовой показатель вычисляется делением массы тела (в граммах) на его длину (в сантиметрах). Хорошая оценка для женщин – 360–405 г/см, для мужчин – 380–415 г/см.

Жизненный индекс определяется делением цифры, обозначающей жизненную емкость легких, на массу тела (в граммах). Показатель ниже 65–70 мл/кг у мужчин и 55–60 у женщин свидетельствует о недостаточной жизненной емкости легких либо об избыточной массе.

Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки.

Вычисляется так: окружность грудной клетки (в сантиметрах) в паузе умножается на 100 и делится на величину роста в сантиметрах. В норме этот индекс равен 50–55%.

Пропорциональность между ростом и шириной плеч определяется отношением ширины плеч к росту (в сантиметрах) и выражается в процентах: для мужчин – 22%, для женщин – 21%.

Индекс пропорциональности развития грудной клетки — это разность между окружностью грудной клетки (в паузе) и половиной длины тела. Если разница равна 5–8 см для мужчин и 3–4 см для женщин или превышает названные цифры, это указывает на

хорошее развитие грудной клетки. Если она ниже указанных значений или имеет отрицательное значение, то грудная клетка развита слабо.

Показатель крепости телосложения отражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе. Например, при росте 181 см, массе 80 кг, окружности грудной клетки 90 см этот показатель будет: $181 - (80+90) = 11$. У взрослых разность меньше 10 можно оценивать как крепкое телосложение, от 10 до 20 – как хорошее, от 21 до 25 – как среднее, от 26 до 35 – как слабое и более 46 – как очень слабое. Однако показатель крепости телосложения, который зависит от окружности грудной клетки и массы тела, может ввести в заблуждение, если большие значения массы тела и окружности грудной клетки отражают не развитие мускулатуры, а являются результатом ожирения.

Коэффициент пропорциональности (КП), в процентах, определяется по формуле:

$$\text{КП} = \frac{L_1 - L_2}{L_2} \times 100,$$

где L_1 — длина тела в положении стоя;

L_2 — длина тела в положении сидя.

Нормальный считается, если КП = 87—92%.

Функциональные пробы бывают общие (неспецифические) и со специфическими нагрузками; которые проводятся, как правило, в естественных условиях спортивной деятельности с нагрузками различной интенсивности. Оценка функциональной подготовленности осуществляется также с помощью физиологических проб. Для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге и пробу Генчи.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80–90% максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. Средним показателем считается время задержки дыхания на 65 с. У тренированного человека время задержки дыхания более продолжительное. При заболевании или переутомлении это время может снизиться до 30–35 с.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем считается время задержки дыхания на выдохе на 30 с. При заболеваниях органов дыхания, кровообращения, после инфекционных и других заболеваний, а также в результате перенапряжения и переутомления, когда ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе, и на выдохе уменьшается.

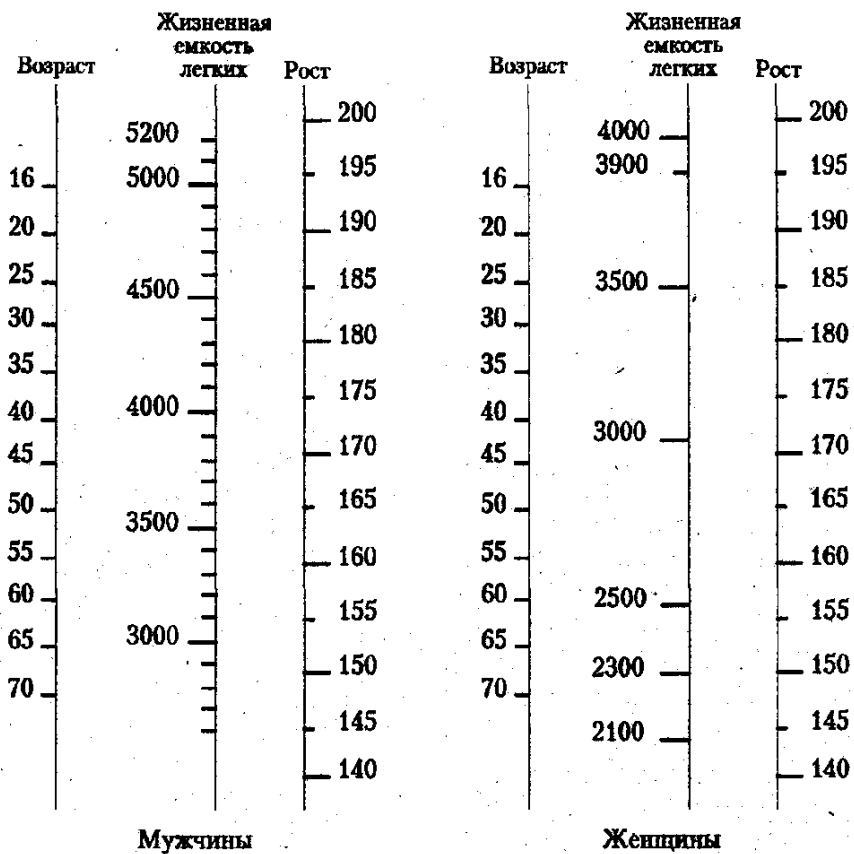
Одномоментная функциональная проба с приседанием. Занимающийся отдыхает стоя в основной стойке 3 мин. На 4-й минуте подсчитывается ЧСС за 15 с с пересчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполняется 20 глубоких приседаний в течение 40 с, с подниманием рук вперед, разведением коленей в стороны, с сохранением туловища в вертикальном положении. Сразу после приседаний вновь подсчитывается частота пульса в течение первых 15 с с пересчетом на 1 мин. Увеличение ЧСС после приседаний определяется сравнительно с исходной в процентах. Оценка для мужчин и женщин: отлично – 20 и менее, хорошо 21 – 40, удовлетворительно – 41–65, плохо – 66 – 75, очень плохо – 76 и более.

Тема 8. Система крови и кровообращения.

При изучении данной темы необходимо зарисовать схемы большого и малого круга кровообращения и обозначить их физиологическое значение в жизнедеятельности организма человека.

Тема 8. Дыхательная система. Значение в хореографии.

Определить свою должную жизненную емкость легких (ДЖЕЛ) по номограмме, приведенной ниже.



Определение должной жизненной емкости легких в зависимости от пола, возраста и роста (по Сорисону).

7.2. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

1. Предмет изучения анатомии и физиологии человека.
2. Общее строение суставов скелета человека. Виды суставов.
3. Виды движения в суставах скелета человека. Привести примеры, показать.
4. Общее строение, виды и формы мышц.
5. Центр веса. Тренировка опорно-двигательного аппарата.
6. Зрительный, слуховой, двигательный, кожный, обонятельный, вкусовой анализаторы и их функциональное значение для хореографии.
7. Условный рефлекс. Образование и торможение условных рефлексов.
8. Двигательные навыки. Механизм и этапы образования двигательных навыков.
9. Дать характеристику скорости (скорости мышечных реакций как одному из показателей двигательных качеств).
10. Выносливость. Определение, виды, приемы тренировки.
11. Анатомо-физиологическая характеристика гибкости. Развитие гибкости.
12. Ловкость и координация движений. Роль нервной системы в развитии координации движений.
13. Усталость и восстановительные процессы. Механизмы развития и компенсации.
14. Понятие о тренированности, перетренировке. Активный отдых как механизм компенсации.
15. Система кровообращения. Большой круг кровообращения и его значения для организма.
16. Общее строение сердца. Особенности функциональных свойств миокарда.
17. Сердечная деятельность и ее регуляция.
18. Сердечно-сосудистая система и ее функциональное значение в хореографии.
19. Общее строение органов дыхания.
20. Понятие о гипоксии, механизмах ее развития и компенсации.
21. Дыхание и движение. Дыхание во время танца.
22. Общее строение пищеварительной системы.
23. Особенности питания в хореографии.
24. Принципы предоставления первой помощи.
25. Ранение и травмы. Виды.
26. Раны. Обработка ран.
27. Кровотечения. Виды. Остановка кровотечения.
28. Растяжение связок и вывих суставов. Переломы костей. Первая (доврачебная) помощь.
29. Обморок. Доврачебная помощь.
30. Основные принципы профессиональной гигиены в хореографии.

7.3 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Предмет изучения анатомии и физиологии человека.
2. Строение, виды и свойства костной ткани.
3. Общее строение и функциональное значение черепа человека.
4. Общее строение и функциональное значение позвонков и хребта скелета человека.
5. Строение и функциональное значение грудной клетки скелета человека.
6. Строение и функциональное значение пояса верхней конечности скелета человека.
7. Строение и функциональное значение пояса нижней конечности скелета человека.
8. Общее строение суставов скелета человека. Виды суставов.
9. Виды движения в суставах скелета человека. Привести примеры, показать.
10. От чего зависит объем движению в суставах?
11. Общее строение, виды и формы мышц.
12. Физиология мышечного сокращения.
13. Мышечный тонус, сила мышц.
14. Мышцы председателя, шеи, спины груди и живота.
15. Мышцы верхнего плечевого пояса.
16. Мышцы таза и нижней конечности.
17. Центр веса. Тренировка опорно-двигательного аппарата.
18. Понятие о рефлексорной дуге и рефлексам.
19. Центральные и периферические отделы нервной системы.
20. Понятие о вегетативной нервной системе и ее физиологическое значение.
21. Зрительный, слуховой, двигательный, кожный, обонятельный, вкусовой анализаторы и их функциональное значение для хореографии.
22. Условный рефлекс. Образование и торможение условных рефлексов.
23. Типы ВНД.
24. Двигательные навыки. Механизм и этапы образования двигательных навыков.
25. Автоматизация движений и внимание.
26. Сила, как характеристика двигательных качеств.
27. Дать характеристику скорости (скорости мышечных реакций как одному из показателей двигательных качеств).
28. Выносливость. Определение, виды, приемы тренировки.
29. Анатомо-физиологическая характеристика гибкости. Развитие гибкости.
30. Ловкость и координация движений. Роль нервной системы в развитии координации движений.
31. Предстартовые состояния, разогревание и вработывание как физиологические состояния, которые возникают при активной двигательной деятельности.
32. Усталость и восстановительные процессы. Механизмы развития и компенсации.
33. Понятие о тренированности, перетренировке. Активный отдых как механизм компенсации.
34. Состав крови.
35. Функциональное значение крови.
36. Система кровообращения. Большой круг кровообращения и его значения для организма.
37. Малый круг кровообращения и его значения для организма.
38. Общее строение сердца. Особенности функциональных свойств миокарда.
39. Сердечная деятельность и ее регуляция.
40. Сердечно-сосудистая система и ее функциональное значение в хореографии.
41. Общее строение органов дыхания.
42. Внешнее дыхание. Механизм вдоха и выдоха.
43. Внутреннее дыхание. Его функциональное значение.

44. Механизмы регуляции дыхания.
45. Понятие о гипоксии, механизмах ее развития и компенсации.
46. Дыхание и движение. Дыхание во время танца.
47. Общее строение пищеварительной системы.
48. Этапы пищеварения. Характеристика.
49. Понятие о химическом и энергетическом составе еды.
50. Теплорегуляция, механизмы, роль при повышенной двигательной активности в хореографии.
51. Особенности питания в хореографии.
52. Принципы предоставления первой помощи.
53. Ранение и травмы. Виды.
54. Раны. Обработка ран.
55. Кровотечения. Виды. Остановка кровотечения.
56. Растяжение связок и вывих суставов. Переломы костей. Первая (доврачебная) помощь.
57. Обморок. Доврачебная помощь.
58. Основные принципы профессиональной гигиены в хореографии.
59. Основные принципы личной гигиены.
60. Психогигиена в работе хореографа.

7.4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольная работа выполняется студентами **заочной формы обучения**. Необходимо выбрать один из вариантов в соответствии с порядковым номером в академическом журнале. Для выполнения задания необходимо изучить литературу по теме и оформить ее в соответствии с планом.

Вопросы для выполнения контрольных работ:

1. Анатомия, физиология, биомеханика и основы медицины в хореографии как предмет преподавания. Анатомия как наука о форме, строении, происхождении и развитии человеческого организма, его органов и систем.
2. Связь анатомии, физиологии и биомеханики с другими биологическими науками и их место в комплексе медицинских наук. Составные разделы анатомии, физиологии и биомеханики человека.
3. Понятие о конституции человека, особенности телосложения мужского и женского организма.
4. Классификация костей. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей.
5. Влияние механических нагрузок на рост костей. Общая артрология.
6. Строение сустава – суставные поверхности, суставной хрящ, суставная капсула, полость сустава с синовиальной жидкостью. Вспомогательный аппарат сустава. Классификация суставов. Факторы, укрепляющие суставы и обуславливающие подвижность в соединении костей. Функциональная зависимость между формой сустава, соотношением суставных поверхностей и объемом (размахом) движений.
7. Общий обзор нервной системы. Строение и функции нервной системы.
8. Отделы нервной системы – центральный и периферический. Вегетативный отдел нервной системы. Понятие о рефлекторной дуге.
9. Методологические основы изучения двигательной деятельности человека. Понятие о двигательном действии, умении, навыке.
10. Общий план строения и функции сердечно-сосудистой системы. Артериальное и венозное кровообращения: общий план строения, функциональное значение. Система микроциркуляционного русла.

11. Лимфатическая система. Общая характеристика, связь с кровеносной системой. Пути, проводящие лимфу. Лимфатические узлы. Грудной проток и правый лимфатический проток.

12. Оказание первой доврачебной помощи при остановке сердца, при разных типах кровотечений.

13. Общий план строения и функции дыхательной системы. Оказание первой доврачебной помощи при остановке дыхания.

14. Общий план строения и функции пищеварительной системы. Общее строение, функции и значения пищеварительной системы. Понятие о химическом и энергетическом составе еды.

15. Гигиена кожи в хореографии. Гигиена дыхания. Гигиена одежды и обуви в хореографии.

16. Санитарно-гигиенические нормы, предлагаемые для помещения и условий проведения занятий по хореографии.

17. Анатомо-профессиональные особенности опорно-двигательного аппарата. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата, встречающиеся при занятиях балетом.

18. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

8.1 ТЕСТЫ (III семестр)

1. Анатомия – это

2. К какой группе костей относится большинство костей свободной верхней и нижней конечностей?

- | | |
|------------------|--------------|
| А) губчатым | Б) трубчатым |
| В) воздухоносным | Г) смешанным |

3. Какие органические соединения выполняют строительную функцию

- | | |
|-------------|------------------------|
| А) жиры | Б) нуклеиновые кислоты |
| В) углеводы | Г) белки |

4. Кости черепа, лопатки и тазовая кость относятся к _____ костям.

5. Перечислите функции скелета человека (6) _____

6. Где расположены кости плюсны

- | | |
|----------------|---------------|
| А) в стопе | Б) в черепе |
| В) в кисти рук | Г) в туловище |

7. Вставьте пропущенные слова

Грудную клетку образует _____ отдел позвоночного столба и _____ пар ребер, замыкаемых спереди _____.

8. Вставьте пропущенные слова

В скелете рук выделяются следующие суставы: плечевой, _____, лучелоктевой и _____.

9. Расшифруйте греческие термины

- | | |
|-------------------|----------------|
| А) hystos _____ | Б) cytos _____ |
| В) skeletos _____ | |

10. Активная часть опорно-двигательного аппарата – это _____

Пассивная часть опорно-двигательного аппарата – это _____

11. Кто из ученых в советское время предложил делить историю анатомии на два периода?

- | | |
|------------------|---------------|
| А) В.В.Куприянов | Б) М.Р.Сапин |
| В) В.Н.Тонков | Г) Д.А.Жданов |

12. Какие виды суставов вы знаете (3) _____
13. Сколько отделов насчитывает позвоночник _____
14. Физиология – это _____
15. Какие виды белка входят в состав кости (2) _____
16. В строении кости различают: тело кости – _____ и утолщенные концы – _____.
17. Позвоночник человека состоит из _____ позвонков.
18. Опишите строение кисти и стопы:
19. В надкостнице расположены _____ и _____, благодаря чему она обеспечивает рост кости в _____, питание, срастание костей после переломов.
20. Соотнесите название кости с группой
- | | |
|--------------|---|
| А) трубчатая | 1) плечевая, ключица, фаланги пальцев |
| Б) смешанная | 2) лобная кость черепа, лопатка, тазовая кость |
| В) плоская | 3) грудина, тела позвонков, ребра |
| Г) губчатая | 4) височная и затылочная кость черепа, позвонки |

8.2 ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ С ОЦЕНКОЙ (III семестр)

1. Предмет, задачи и цели дисциплины «Основы анатомии и физиология в хореографии».
2. Анатомия, история развития анатомии.
3. Человеческий организм как единое целое.
4. Интегрирующие системы организма: нервная система.
5. Интегрирующие системы организма: органы чувств.
6. Интегрирующие системы организма: сердечно-сосудистая система.
7. Интегрирующие системы организма: лимфатическая система.
8. Антропология. История происхождения.
9. Дарвинизм.
10. Морфология.
11. Антропогенез или происхождение человека.
12. Расселение (этническая антропология).
13. Гигиена, задачи, виды и их краткая характеристика.
14. Учёт гигиенических требований в организации рабочих мест.
15. Понятия о конституции человека.
16. Артрология.
17. Биоэнергетика человека.
18. Механизмы, обеспечивающие развитие организма от рождения до старости.
19. Биоритмалогия.
20. Сознание и его роль в оздоровлении человека.
21. Здоровья, виды, признаки, их краткая характеристика.
22. Образ жизни, факторы риска для здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни.
23. Уровни организации человеческого организма.
24. Психика и здоровье. Признаки психического здоровья. Стресс. Общие принципы борьбы со стрессом и способы быстрого снятия стресса.
25. Питание и здоровье.
26. Физическая культура и здоровье.
27. Личная гигиена и здоровье.
28. Первая помощь. Задачи. Значение.

29. Оказание первой помощи при остановке сердца.
30. Клиническая смерть. Реанимация, способы и методы.
31. Ушибы, вывихи, переломы, первая помощь.
32. Физиология, задачи, цели и общее понятие.
33. Обморок, причины, первая помощь
34. Синдром длительного сдавливания.

9. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Изучение дисциплины «Основы анатомии и физиологии в хореографии» осуществляется студентами в ходе прослушивания лекций, участия в работе практических занятий, а также посредством самостоятельной работы.

В рамках лекционного курса материал излагается в соответствии с рабочей программой. При этом преподаватель подробно останавливается на концептуальных темах курса, а также темах, вызывающих у студентов затруднение при изучении. В ходе проведения лекции студенты конспектируют материал, излагаемый преподавателем, записывая подробно базовые определения и понятия.

В практике хореографического образования, воспитания применяются различные методы и приемы обучения. Методы можно объединить в следующие 3 группы:

- словесные (объяснения, рассказ, беседа, команда, указание, рекомендация);
- наглядные (показ, использование наглядных пособий, видео-фильмов);
- практические (тестовые методики, упражнения, оценочные метрики).

В процессе обучения для достижения планируемых результатов освоения дисциплины также используются следующие методы образовательных технологий:

- методы ИТ – использование Internet-ресурсов для расширения информационного поля и получения информации, в том числе и профессиональной;
- междисциплинарное обучение – обучение с использованием знаний из различных областей (дисциплин) реализуемых в контексте конкретной задачи;
- проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний для решения конкретной поставленной задачи;
- обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности студента посредством ассоциации их собственного опыта с предметом изучения.

Все многообразие методов и приемов находится в тесной взаимосвязи. Применяя их в различных сочетаниях, преподаватель обеспечивает полноценный процесс хореографического обучения.

Для изучения дисциплины предусмотрены следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов и консультации.

10. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

Оценка		Характеристика знания предмета и ответов
отлично (5)	зачтено	<ul style="list-style-type: none">- студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. - грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме.- ответ на вопрос или задание аргументированный, логически выстроенный, полный, демонстрирующий знание основного содержания дисциплины и его элементов в соответствии с прослушанным лекционным курсом и с учебной литературой;- студент владеет основными понятиями, законами и теорией, связанной со строением систем организма и механизмами его функционирования;- умеет оказать первую доврачебную медицинскую помощь;- демонстрирует способности творчески применять знание теории к решению профессиональных практических задач;- понимает законы грамотного распределения физической нагрузки;- может дать рекомендации по рациональному питанию артистов балета;- знает основные здоровьесберегающие технологии и владеет способами их применения.

хорошо (4)		<ul style="list-style-type: none"> - студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок; - владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач, но допускает неточности в порядке их исполнения; - хорошо владеет терминологией, однако ответ бывает неполным; - студентом продемонстрирована достаточная степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала. - ответ в достаточной степени структурирован и выстроен в заданной логике без нарушений общего смысла; - не в полной мере может дать рекомендации по рациональному питанию артистов балета; - знает основные здоровьесберегающие технологии, но не владеет способами их применения.
удовлетворительно (3)		<ul style="list-style-type: none"> - студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме; - недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач; - имеет слабое владение терминологией, плохое понимание поставленной задачи вовсе полное непонимание; - ответ не структурирован, нарушена заданная логика.
Неудовлетворительно (2)	незначительно	<ul style="list-style-type: none"> - студент не знает значительной части программного материала; - допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, - проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при оказании первой доврачебной медицинской помощи; - студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы; - понимание нюансов, причинно-следственных связей очень слабое или полное непонимание.

11. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, УЧЕБНАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. [Иваницкий М. Ф. Анатомия человека \(с основами динамической и спортивной морфологии\): учебник / М. Ф. Иваницкий. — Изд. 7-е. — М. : Олимпия, 2008. — 624 с.](#)
2. [Ивлева Л. Д. Анатомно-физиологические основы обучения хореография : учеб.-метод. пособие / Л. Д. Ивлева, А. В. Куклин. — Челябинск : Челяб. гос. акад. культуры и искусств, 2006. — 78 с.](#)
3. [Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека : учеб. / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. — 5-е изд., стер. — М. : Академия, 2009. — 496 с.](#)
4. [Курепина М. М. Анатомия человека : учеб. для студентов вузов / М. М. Курепина, А. П. Ожигова, А. А. Никитина. — М. : ВЛАДОС, 2010. — 383 с. : ил.](#)
5. [Миловзорова М. С. Анатомия и физиология человека : учеб. / М. С. Миловзорова. — . — М. : Медицина, 1972. — 215 с.](#)
6. [Привес М. Г. Анатомия человека / под ред. М. Г. Привеса. — 9-е изд., перераб. и доп. — М. : Медицина, 1985. — 672 с.](#)
7. [Сапин М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков : учеб. пособие / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. — 5-е изд., стер. — М. : Академия, 2007. — 432 с.](#)
[Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — изд. 2-е, испр. и доп. — М. : Олимпия Пресс, 2005. — 528 с. : ил.](#)

Дополнительная литература:

1. Анатомия опорно-двигательного аппарата человека : учеб.-метод. пособие / сост. Т.А. Беспалова. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2013. – 66 с.
2. Миронова З. С. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета / З. С. Миронова, И. А. Баднин. - М. : Медицина, 1976. – 320 с.

Интернет-источники:

1. Нормальная физиология: учебник / Орлов Р.С., Ноздрачев А.Д. - 2-е изд., исправл. и доп. 2010. - 832 с., [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
http://vmede.org/sait/?page=1&id=Fiziologija_orlov_2010&menu=Fiziologija_orlov_2010
2. Атлас по физиологии. В двух томах. Том 1: учеб. пособие / А. Г. Камкин, И. С. Киселева - 2010. - 408 с. : ил., [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
http://vmede.org/sait/?page=1&id=Fiziologiya_atlas_kamakin_2010&menu=Fiziologiya_atlas_kamakin_2010
3. Атлас по физиологии. В двух томах. Том 2: учеб. пособие / А. Г. Камкин, И. С. Киселева - 2012. - 448 с. : ил. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
http://vmede.org/sait/?page=1&id=Fiziologiya_atlas_kamakin_2012_t2&menu=Fiziologiya_atlas_kamakin_2012_t2

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебные занятия проводятся в аудиториях согласно расписанию занятий. При подготовке к занятиям по данной дисциплине используется аудиторный фонд (оборудованный мультимедийным комплектом кабинет, муляжи, таблицы, анатомические схемы и карты).

При подготовке и проведении занятий используются дополнительные материалы. Предоставляется литература читального зала библиотеки и литература кафедры хореографического искусства Академии Матусовского. Студенты имеют доступ к ресурсам электронной библиотечной системы Академии.

Информационные технологии и программное обеспечение не применяются.