

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кемеровский государственный институт культуры

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Анатомия и биомеханика движений

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки
51.03.02 Народная художественная культура

Профили
«Руководство хореографическим любительским коллективом», «Руководитель хореографического любительского коллектива, преподаватель»

Квалификация (степень)
«Бакалавр»

Форма обучения
Очная, заочная

Кемерово

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура», профилям «Руководство хореографическим любительским коллективом», «Руководитель хореографического любительского коллектива, преподаватель» квалификация (степень) выпускника – бакалавр).

Утверждена на заседании кафедры социально-культурной деятельности 30.08.2021 г., протокол № 1

Переутверждена на заседании кафедры социально-культурной деятельности 25.04.2024 г., протокол № 8, 22.05.2025 г., протокол № 9

Анатомия и биомеханика движений: рабочая программа дисциплины по направлению 51.03.02 «Народная художественная культура», профилям «Руководство хореографическим любительским коллективом», «Руководитель хореографического любительского коллектива, преподаватель» – (степень) выпускника – «бакалавр») / *Сост.* А.В. Тараканов. - Кемерово: Кемеровский гос. ин-т культуры, 2025. - 53 с. – Текст непосредственный.

Автор (составитель):
А.В. Тараканов, доцент

Содержание рабочей программы дисциплины

1. Цели освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата .	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем, структура и содержание дисциплины	
4.1. Объем дисциплины (модуля).....	5
4.1. Структура дисциплины	6
4.2. Содержание дисциплины	8
5. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии	
5.1 Образовательные технологии.....	18
5.2 Информационно-коммуникационные технологии обучения	18
6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы (СР) обучающихся	
6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для СР	19
6.2. Примерная тематика рефератов	20
6.3. Методические указания для обучающихся по организации СРС	35
7. Фонд оценочных средств	
7.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости	35
7.2. Вопросы к экзамену для итоговой аттестации.....	39
7.3. Критерии оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.....	45
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
9.1.Основная литература.....	48
9.2. Дополнительная литература.....	49
9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	50
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	51
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	51
12. Список ключевых слов.....	52

1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Анатомия и биомеханика движений» формирование у студентов знаний о строении организма человека, общих принципах функционирования органов, систем и аппаратов, об анатомо-профессиональных особенностях организма человека, занимающегося хореографией, необходимых для их дальнейшей успешной работы в соответствии с профессиональными информационными потребностями и применению этих знаний в практической деятельности.

Задачи курса

- сформировать у студентов знания о строении всех элементов опорно-двигательного аппарата, особенностях их функции и биомеханических свойствах и изменениях при физических нагрузках;
- сформировать у студентов знания о строении и движениях суставов нижней и верхней конечности, туловища, а также их профессиональных изменениях;
- выработать у студентов представление о строении и функциях систем внутренних органов, нервной и сосудистой систем и особенностях их у занимающихся хореографией;
- сформировать у студентов знания об основных повреждениях и заболеваниях, характерных для занимающихся хореографией, принципах первой помощи и реабилитации.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина принадлежит к базовой части дисциплин учебного плана. Для её освоения необходимы знания особенности физического развития человека в объеме общеобразовательного курса и элементарные умения в организации занятий физической культурой и методик массажа. Дисциплина «Анатомия и биомеханика движений» является предшествующей для практически многих дисциплин основной образовательной программы, поскольку способствует становлению у студентов навыков физического развития, сохранения профессионального здоровья в учебной, научно-исследовательской и профессиональной деятельности.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- строение всех элементов человеческого организма, опорно-двигательного аппарата, особенности анатомии, биомеханики при занятиях хореографией;
- особенности анатомии, биомеханики у детей, подростков, с учетом возрастных, гендерных изменений;

уметь:

- использовать приобретённые знания по анатомии, биомеханики для сохранения своего здоровья, пропаганды здорового образа жизни;
- применять на практике знания анатомии, биомеханики и принципы профилактики травматизма, охраны труда в хореографии;

владеть:

- понятийным аппаратом в области изучения анатомии, биомеханики в хореографии, способами анализа факторов, способствующих физическому самосовершенствованию в профессиональной практике;
- способностью использовать в профессиональной деятельности знания анатомии, биомеханики в хореографии, управлять познавательными процессами, формировать умственные, эмоциональные, двигательные действия.

4. Структура и содержание дисциплины «Анатомия и биомеханика движений»

Дисциплина изучается в 1 и 2 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 часа. Экзамен проводится во 2 семестре.

4.1. Структура дисциплины «Анатомия и биомеханика движений»

для студентов дневной формы обучения.

№ п/п	Раздел Дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (<i>по неделям семестрам</i>) Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
		Учебная работа		Самостоятель ная работа (интерактив)	
	всего	лекции	практ.		

Раздел I Введение в дисциплину. Основы анатомии и биомеханики					
1.1.	Анатомия, биомеханика как предметы и их значение в хореографии.	2		2	Устный опрос Доклад презентация
1.2.	Биомеханика определение, цели, задачи, основные направления, методы.	2(2)		2	
Раздел II Особенности строения и биомеханика опорно-двигательного аппарата					
2.1	Классификация костей, внутреннее и внешнее строение кости. Надкостница, компактное и губчатое вещество кости, костномозговая полость.	2 (2)		2	Устный опрос Доклад презентация
2.2	Особенности соединения костей, суставы, связочный аппарат.		2	2	Устный опрос Доклад презентация
2.3	Строение скелета и его функции. Череп - особенности строения и функции. Биомеханика движений скелета. Понятие о рычагах.		2	4	Демонстрация иллюстративного материала. Доклады.
2.4	Классификация мышц. Строение мышц и особенности биомеханики Основные группы мышц и особенности биомеханики.	2 (2)		2	Устный опрос Доклад презентация
2.5	Анатомия и биомеханика верхней конечности. Плечевой, локтевой, лучезапястные, межфаланговые суставы. Кости, связки, суставы и биодинамика движений	2		2	Устный опрос Доклад презентация
2.6	Анатомическое строение таза, кости и мышцы. Кости, связки, мышцы тазобедренного сустава и бедра.		2	2	Устный опрос Доклад презентация.
2.7	Анатомия коленного сустава. Суставные поверхности, мениски, крестообразные связки. Биомеханика движений в суставе.		2	4	Устный опрос Доклад презентация
2.8	Анатомическое строение и функции стопы. Скелет стопы, суставы стопы, мышцы. Основы биомеханики движений.		2	4	Устный опрос Доклад презентация
2.9	Анатомия позвоночника, особенности структуры и функции позвонков и их соединений. Связки и мышцы позвоночника. Физиологические и патологические изгибы, биомеханика движений позвоночника.		2		Устный опрос Доклад презентация
Раздел III Анатомия и биомеханика основных органов и систем человека					

3.1	Строение нервной системы человека. Головной и спинной мозг.	2	2 (2)	2	Устный опрос Доклад презентация
3.2	Сердечно-сосудистая система, особенности строения.	2		2	Устный опрос Доклад презентация
3.3	Дыхательная система особенности строения и функции дыхания.	2		2	Устный опрос Доклад презентация
3.4	Анатомия системы пищеварения.	2		2	Устный опрос Доклад презентация
3.5	Кожа и подкожная клетчатка, анатомия.	2	2 (2)	2	Устный опрос Доклад презентация
Итого 1 семестр		20	16	18	
Раздел IV. Анатомия и биомеханика в хореографии					
4.1	Мочеполовая система, анатомия.	2		2	Устный опрос Доклад презентация
4.2	Эндокринная система, анатомия	2		2	Устный опрос Доклад презентация
4.3	Зрительный анализатор. Слуховой анализатор. Вестибулярный, обонятельный, вкусовой анализаторы.	2	2	2	Устный опрос Доклад презентация
4.4	Зрительный анализатор. Слуховой анализатор. Вестибулярный, обонятельный, вкусовой анализаторы.	2		2	Устный опрос
4.5	Стресс. Физиология стресса. Понятие о стрессе.	2	2 (2)	4	Доклад презентация
4.6	Сознание, память, физиология сна и отдыха.	2		4	Устный опрос Доклад презентация
4.7	Основы биомеханики движений в хореографии.	2 (2)	2	2	Устный опрос Доклад презентация
4.8	Обмен веществ, гомеостаз и особенности биомеханики движений.	2	2	2	Устный опрос Доклад презентация
4.9	Адаптация. Основы физиологии тренировок и утомления.	2	2 (2)	4	Устный опрос Доклад презентация
4.10	Анатомические и профессиональные особенности строения скелета и особенности движения в балете.	2	2	2	Устный опрос Доклад презентация
Итого 2 семестр		20	16	18	
Экзамен		36		36	
ИТОГО		144	40	32	72

В интерактивных формах проводится 20 часов занятий, что составляет 28,6 % от аудиторных часов.

4.1.1. Структура дисциплины «Анатомия и биомеханика движений»
для студентов заочной формы обучения.

№ п/п	Раздел Дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Учебная работа		Самостоятел ьная работа (интерактив)	
	всего	лекции	практ.		
Раздел I Введение в дисциплину. Основы анатомии и биомеханики					
1.1.	Анатомия, биомеханика как предметы и их значение в хореографии.	2		5	Устный опрос Доклад презентация
1.2.	Биомеханика определение, цели, задачи, основные направления, методы.			5	Устный опрос Доклад презентация
Раздел II Особенности строения и биомеханика опорно-двигательного аппарата					
2.1	Кость как орган. Внутреннее и внешнее строение кости. Надкостница, компактное и губчатое вещество кости, костномозговая полость			5	Устный опрос Доклад презентация
2.2	Особенности соединения костей, суставы, связочный аппарат.			5	Устный опрос Доклад презентация
2.3	Классификация и строение мышц. Мышцы спины, головы, живота и конечностей. Особенности биодинамики			5	Устный опрос Доклад презентация
2.4	Строение скелета и его функции. Череп - особенности строения и функции.			5	Устный опрос Доклад презентация
2.5	Верхняя конечность. Плечевой, локтевой, лучезапястные, межфаланговые суставы. Кости, связки, суставы и биодинамика движений			5	Устный опрос Доклад презентация
2.6	Строение таза, кости и мышцы. Кости, связки, мышцы тазобедренного сустава и бедра			5	Устный опрос Доклад презентация
2.7	Коленный сустав, суставные поверхности, мениски, крестообразные связки. Биомеханика движений в суставе.			5	Устный опрос Доклад презентация
2.8	Строение и функции стопы. Скелет			5	Устный опрос

	стопы, суставы стопы, мышцы. Основы биодинамики движений.				Доклад презентация
2.9	Строение позвоночника, особенности структуры и функции позвонков и их соединений. Связки и мышцы позвоночника			5	Устный опрос Доклад презентация
Раздел III Анатомия и биомеханика основных органов и систем человека					
3.1	Строение нервной системы человека. Головной и спинной мозг.	2		5	Устный опрос Доклад презентация
3.2	Сердечно-сосудистая система, особенности строения.			5	Устный опрос Доклад презентация
3.3	Дыхательная система особенности строения и функции дыхания.			5	Устный опрос
3.4	Анатомия системы пищеварения.			5	Доклад презентация
3.5	Кожа и подкожная клетчатка, анатомия.			5	Устный опрос Доклад презентация
Раздел IV. Анатомия и биодинамика в хореографии					
4.1	Мочеполовая система, анатомия.			5	Устный опрос Доклад презентация
4.2	Эндокринная система, анатомия			2	Устный опрос Доклад презентация
4.3	Зрительный анализатор. Слуховой анализатор. Вестибулярный, обонятельный, вкусовой анализаторы.			2	Устный опрос Доклад презентация
4.4	Зрительный анализатор. Слуховой анализатор. Вестибулярный, обонятельный, вкусовой анализаторы.			2	Устный опрос Доклад презентация
4.5	Стресс. Физиология стресса. Понятие о стрессе.			2	Устный опрос Доклад презентация
4.6	Сознание, память, физиология сна и отдыха.			1	Устный опрос Доклад презентация
4.7	Основы биомеханики движений в хореографии.	2		2	Устный опрос Доклад презентация
4.8	Обмен веществ, гомеостаз и особенности биомеханики движений.			1	Устный опрос Доклад презентация
4.9	Адаптация. Основы физиологии тренировок и утомления.			2	Устный опрос Доклад презентация
4.10	Анатомические и профессиональные особенности строения скелета и особенности движения в балете.		2	1	Устный опрос Доклад презентация
	Итого		6	2	100
	Экзамен	36			36
	ИТОГО	144	6	2	136

4.2. Содержание дисциплины

4.2. Содержание дисциплины

Содержание	Результаты обучения	Формы текущего контроля, промежуточной аттестации Виды оценочных средств
Раздел I Введение в дисциплину. Общие закономерности роста и развития организма человека		
1.Анатомия, биомеханика как предметы и их значение в хореографии. Анатомия как предмет. Уровни организации человеческого организма: клеточный, тканевый, органный, системный и аппаратный, организменный. Возрастная периодизация пре- и постнатального развития.	Формируемые компетенции: знать: - методы и средства сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, понимание необходимости ведения здорового образа жизни; уметь: - применять на практике знания по основам медицины в хореографии (владеть: - приемами оказания первой помощи, способами анализа факторов способствующих сохранению здоровья, физическому самосовершенствованию в профессиональной практике	Устный опрос Доклад презентация
2.Биомеханика определение, основные направления.		Обсуждение докладов
		Обсуждение докладов
Раздел II Особенности строения и биомеханика опорно-двигательного аппарата		
2.1.Кость как орган. Внутреннее и внешнее строение кости. Надкостница, компактное и губчатое вещество кости, костномозговая полость. Ход кровеносных сосудов, питающих кость. Диафиз, эпифизы, метафизы и апофизы, их значение в росте, развитии костей и функциях костей.	Формируемые компетенции: знать: - методы и средства сохранения своего здоровья, нравственного и физического	Устный опрос Доклад презентация

2.2.Особенности соединения костей, суставы, связочный аппарат. Непрерывные соединения костей: синдесмозы, синхондрозы и синостозы, их функции и биомеханическая характеристика. Прерывные соединения костей - суставы. Обязательные компоненты сустава: суставные поверхности, суставная полость, синовиальная жидкость, суставная сумка; их строение и функции. Классификация суставов. Виды движений в одноосных, двуосных и многоосных суставах.	самосовершенствовани ия, понимание уметь: - использовать приобретённые знания для сохранения своего здоровья, пропаганды здорового образа жизни; - применять на практике знания по основам медицины в хореографии; - определить признаки неотложных состояний и оказать первую помощь владеть: - приемами оказания первой помощи, способами анализа факторов способствующих сохранению здоровья, физическому самосовершенствованию в профессиональной практике; - основами медицины и алгоритмами первой помощи	
2.3.Классификация и строение мышц. Мышцы спины, головы, живота и конечностей. Особенности биодинамики Мышцы спины, головы, живота и конечностей. Внутреннее и внешнее строение мышцы. Особенности строения веретенообразных, одно-, двуперистых и плоских мышц. Анатомический и физиологический поперечники мышц, их значение. Работа мышц. Виды рычагов, их отличия и значение. Вспомогательный аппарат мышц: фасции, синовиальные влагалища сухожилий, блоки и сумки: их строение и функции.		Устный опрос Доклад презентация
2.4.Строение скелета и его функции. Череп - особенности строения и функции. Кости скелета. Особенности строение и функции скелета. Основные кости черепа. Соединение костей черепа.		
2.5.Верхняя конечность. Плечевой, локтевой, лучезапястные, межфаланговые суставы. Кости, связки, суставы и биодинамика движений Связки и мышцы позвоночника, биодинамика движений. Строение типичного позвонка. Особенности строения шейных, грудных, поясничных позвонков. Крестец и копчик как слившиеся позвонки. Соединения позвонков: межпозвоночные диски как амортизаторы, строение их пульпозного ядра и фиброзного кольца; связки позвоночника. Позвоночник в целом. Его физиологические изгибы, их формирование. Патологические изгибы, их выявление и коррекция. Движения позвоночника. Движения в атлanto-затылочном и атлanto-осевых суставах и движения головы. Движения в остальных отделах позвоночника. Мышцы, их совершающие: точки прикрепления, расположение и функции.		

2.6.Строение таза, кости и мышцы. Кости, связки, мышцы тазобедренного сустава и бедра. Кости, связки, мышцы тазобедренного сустава. Скелет таза. Тазовая кость: процесс синостозирования подвздошной, седалищной и лобковой костей, их строение. Крестец и копчик, их строение. Крестцово-подвздошный сустав как простой тугоподвижный сустав: его суставные поверхности, связочный аппарат и капсула. Связки таза, не укрепляющие суставы. Запирательная мембрана. Лобковый симфиз как полупрерывное соединение двух тазовых костей. Мышцы таза: внутренние и наружные мышцы, точки их прикрепления, расположение и функции. Суставные поверхности, суставная губа. Связка головки бедренной кости как проводник сосудов, питающих кость. Внесуставные связки как фиксаторы и ограничители движений в суставе. Виды движений в суставе. Значение выворотного положения в тазобедренном суставе. Мышцы, действующие на сустав: точки их прикрепления и функции. Синовиальные сумки в области сустава. Строение бедренной кости. Мышцы бедра: передняя, медиальная и задняя группы: точки их прикрепления, расположение и функции.		Устный опрос Доклад презентация
2.7.Коленный сустав, суставные поверхности, мениски, крестообразные связки. Биомеханика движений в суставе. Суставные поверхности, мениски, крестообразные связки как основной фиксирующий механизм сустава; внутрисуставные и внесуставные связки. Синовиальные складки, жировые складки. Внутрисуставные и внесуставные сумки. Движения в суставе; мышцы, действующие на сустав: точки их прикрепления, расположение и функции.		Устный опрос Доклад презентация
2.8.Строение и функции стопы. Скелет стопы, суставы стопы, мышцы. Основы биодинамики движений. Скелет стопы, суставы стопы, мышцы. Основы биодинамики движений. Скелет стопы: предплюсна, плюсна и фаланги пальцев, строение костей этих отделов, их участие в функциях стопы. Суставы стопы. Подтаранный как наиболее подвижный сустав предплюсны, остальные межпредплюсневые суставы и предплюсне-плюсневые суставы как тугоподвижные суставы: их строение, виды движений и мышцы, действующие на суставы. Плюснефаланговые и		

межфаланговые суставы как эллипсоидные и блоковидные суставы: их строение, виды движений и мышцы, действующие на сустав. Длинные и короткие связки стопы. Мышцы стопы: тыльная и подошвенная группа: точки их прикрепления, расположение и функции. Стопа как целое. Своды стопы: медиальный продольный как рессорный и латеральный продольный как опорный, поперечный свод стопы. Их пассивные затяжки (связки) и активные затяжки (мышцы голени и стопы).		
2.9.Строение позвоночника, особенности структуры и функции позвонков и их соединений. Связки и мышцы позвоночника. Физиологические и патологические изгибы, биодинамика движений позвоночника. Связки и мышцы позвоночника, биодинамика движений Строение типичного позвонка. Особенности строения шейных, грудных, поясничных позвонков. Крестец и копчик как слившиеся позвонки. Соединения позвонков: межпозвоночные диски как амортизаторы, строение их пульпозного ядра и фиброзного кольца; связки позвоночника. Позвоночник в целом. Его физиологические изгибы, их формирование. Патологические изгибы, их выявление и коррекция. Движения позвоночника. Движения в атланто-затылочном и атланто-осевых суставах и движения головы. Движения в остальных отделах позвоночника. Мышцы, их совершающие: точки прикрепления, расположение и функции.		Устный опрос Доклад презентация
Раздел III Анатомия основных органов и систем человека		
3.1.Строение нервной системы человека. Головной и спинной мозг. Головной и спинной мозг. Деление нервной системы на центральную и периферическую, соматическую и вегетативную. Нейрон как единица нервной системы, его строение, виды нейронов. Центральная нервная система. Спинной мозг, принципы его строения, расположение, функции. Головной мозг: ствол и полушария, принципы строения, расположение, функции. Черепные нервы, их связь с головным мозгом, функции. Периферическая нервная система. Спинномозговые нервы, их формирование, участие в образовании нервных сплетений. Ход крупных нервов на верхней и нижней конечности. Черепные	Формируемые компетенции: знать: - методы и средства сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, понимание необходимости ведения здорового образа жизни; уметь: - использовать	Устный опрос Доклад презентация

нервы, из связь с головным мозгом, функции. Рефлекторная дуга как морфо-функциональная единица нервной системы. Двигательный анализатор, принципы его строения и функционирования.	приобретённые знания для сохранения своего здоровья, пропаганды здорового образа жизни; - применять на практике знания по основам медицины в хореографии; - определить признаки неотложных состояний и оказать первую помощь	
3.2.Сердечно-сосудистая система, особенности строения. Сердце, его расположение. Камеры сердца, их связь с кругами кровообращения. Клапанный аппарат сердца, его роль в кровообращении. Строение стенки сердца, роль эндокарда, миокарда и эпикарда в работе сердца. Проводящая система сердца, узлы и пучки, ее образующие. Перикард как серозная оболочка сердца. Кровеносные сосуды как часть сосудистой системы. Строение стенки сосудов. Артериальное, микроциркуляторное и венозное звенья кровеносного русла, принципы их строения, функции. Большой круг кровообращения: артериальные магистрали и венозные коллекторы головы, шеи, туловища, конечностей. Ход глубоких и поверхностных кровеносных сосудов на нижней и верхней конечности. Лимфатические сосуды как часть сосудистой системы, их отличия от кровеносных сосудов. Основные лимфатические коллекторы, их роль в токе лимфы. Лимфатические узлы как фильтры лимфы. Расположение основных групп лимфатических узлов. Значение знаний направления тока лимфы в различных областях тела человека для массажа.	владеть: - приемами оказания первой помощи, способами анализа факторов способствующих сохранению здоровья, физическому самосовершенствованию в профессиональной практике; - основами медицины и алгоритмами первой помощи	Устный опрос Доклад презентация
3.3.Дыхательная система особенности строения и функции дыхания. Наружный нос и полость носа, их строение и участие в акте дыхания. Венозные сплетения полости носа как источник носовых кровотечений, первая помощь при носовых кровотечениях. Гортань, ее расположение, строение, участие в голосообразовании и дыхании. Трахея, бронхи, легкие, расположение, строение, функции. Плевра как серозная оболочка легких, ее участие в акте дыхания. Дыхательный аппарат: скелет грудной клетки, основная и вспомогательная дыхательная мускулатура, плевра, верхние и нижние дыхательные пути - участие этих элементов в акте вдоха и выдоха. Дыхание в хореографии. Гигиена органов дыхания.		Устный опрос Доклад презентация
3.4.Анатомия системы пищеварения.		Устный опрос

Полость рта: ее отделы, строение их стенок. Язык, зубы, их строение и участие в речевом и жевательном аппарате. Глотка, ее отделы и их сообщения. Пищевод, желудок, тонкая и толстая кишка, их строение и значение в пищеварительном процессе. Слюнные железы, печень и поджелудочная железа как большие экзокринные железы, расположение, строение и функции. Перистальтика, ее закономерности, значение этих знаний для танцовщиков. Гигиена питания. Пищевая ценность основных пищевых продуктов. Калорийность пищи. Режим питания при занятиях хореографией.		Доклад презентация
3.5. Кожа и подкожная клетчатка, анатомия. Эпидермис как наружный защитный слой кожи, его строение, значение ороговевания эпителия кожи. Функциональный гиперкератоз стоп у танцовщиков. Собственно дерма, ее значение для функционирования кожи. Подкожно-жировая клетчатка, ее значение, особенности распределения у мужчин и женщин. Сальные и потовые железы, их расположение и значение для кожи организма в целом. Волосы и ногти как производные кожи, их строение и функции. Кожный анализатор. Гигиена кожи, ее производных и ее значение для танцовщиков		
Раздел IV. Анатомия, биомеханика в хореографии		
4.1. Мочеполовая система, анатомия. Почки как органы образования мочи, их строение, процесс образования первичной и вторичной мочи. Факторы фиксации почки, внутрибрюшное давление как первостепенный фактор и его изменения. Экскреторное дерево почки, мочеточники. Их строение и расположение. Мочевой пузырь, мочеиспускательный канал особенности его строения и расположения у мужчин и женщин. Сфинктеры мочеиспускательного канала, их значение. Акт мочеиспускания. Гигиена органов мочевого выделения. Мужские внутренние половые органы, расположение, строение, функции. Наружные мужские половые органы, расположение, строение, функции. Значение процесса опускания яичек. Гигиена мужских половых органов. Женские внутренние половые органы, расположение, строение, функции. Наружные женские половые органы, расположение, строение, функции. Менструально-овариальный цикл. Гигиена женских половых органов. Методы	Формируемые компетенции: знать: - методы и средства сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, понимание необходимости ведения здорового образа жизни; уметь: - использовать приобретенные знания для сохранения своего здоровья, пропаганды здорового образа жизни; - применять на практике знания по	Устный опрос Доклад презентация

контрацепции.	основам медицины в хореографии;	
4.2. Эндокринная система, анатомия. Щитовидная, околощитовидные железы. Расположение, влияние на рост и развитие тела, минеральный обмен. Поджелудочная железа, расположение, влияние на углеводный обмен. Надпочечники, расположение, функции мозгового и коркового вещества надпочечников. Гипофиз, его расположение. Передняя доля, ее влияние на функции других эндокринных желез, физическое развитие и процесс синастозирования костей. Задняя доля, ее связь с промежуточным мозгом, функции. Шишковидное тело, расположение, его влияние на работу гипофиза и биологические ритмы организма. Красный костный мозг и тимус как центральные органы иммунной системы. Лимфатические узлы, селезенка, лимфоидные фолликулы кишечника, миндалины глотки как периферические органы иммунной системы. Принцип работы иммунной системы и ее значение для организма.	- определить признаки неотложных состояний и оказать первую помощь . владеть: - приемами оказания первой помощи, способами анализа факторов способствующих сохранению здоровья, физическому самосовершенствованию в профессиональной практике; - основами медицины и алгоритмами первой помощи	Устный опрос Доклад презентация
4.3. Зрительный анализатор. Слуховой анализатор. Вестибулярный, обонятельный, вкусовой анализаторы. Строение глазного яблока. Оболочки глазного яблока, их части и функции. Ядро глазного яблока, светопреломляющие среды. Вспомогательный аппарат глаза. Глазодвигательные мышцы, их функции. Веки и конъюнктивы, их строение и функции. Слезный аппарат, его составные части, функции. Принципы строения и функционирования зрительного анализатора. Гигиена органа зрения. Наружное, среднее и внутреннее ухо как периферическая часть органа слуха. Ушная раковина и наружный слуховой проход, их строение и функции. Значение бинаурикулярного слуха. Барабанная перепонка как граница наружного и среднего уха, ее функция. Барабанная полость, слуховые косточки, их функции. Слуховая труба, ее сообщение и функции, значение акта глотания. Слуховая часть лабиринта внутреннего уха, расположение рецепторов органа слуха. Принципы строения и функционирования слухового анализатора. Гигиена органа слуха. Вестибулярная часть лабиринта внутреннего уха, расположение рецепторов органа равновесия.		Устный опрос Доклад презентация

Принципы строения и функционирования вестибулярного анализатора. Мозжечок как низший центр равновесия. Значения органа равновесия для танцовщиков. Гигиена органа равновесия. Принципы строения и функционирования вкусового и обонятельного анализаторов.		
4.4. Психофизиология. Условные рефлексы, виды. Типы ВНД. Эмоции. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД), её отличия от низшей нервной деятельности (ННД). Условные и безусловные рефлексы, виды. Формы психической деятельности. Анализ и синтез в процессах нервной деятельности Условно-рефлекторное переключение, динамический стереотип. Особенности высшей нервной деятельности человека. Количественные и качественные особенности. Понятие о сигнальных системах действительности. Формирование второй сигнальной системы в онтогенезе. Локализация центров второй сигнальной системы. Функциональная асимметрия полушарий. Значение речи. Внушение и гипноз. Понятие о конституции и темпераменте. Типы ВНД. Специфические «человеческие» типы ВНД. Мотивации. Эмоции. Поведение как высшая форма интегративной деятельности организма. Особенности физиологии поведения человека. Физиология пола и полового поведения.		Устный опрос Доклад презентация
4.5. Стресс. Физиология стресса. Понятие о стрессе. Классификация стрессорных реакций Стадии развития стрессорной реакции. Психические, поведенческие и висцеральные проявления стресса. Антистрессорные системы организма. Количественная оценка стрессов. Адаптивная роль стрессов в жизни человека. Приемы поведенческой антистрессорной защиты человека. Стресс, психоэмоциональные состояния в хореографии Причины и профилактика.		Устный опрос Доклад презентация
4.6. Сознание, память, физиология сна и отдыха. Механизмы выработки временной связи. Обучение. Формы неассоциативного (облигатного) пассивного обучения. Активное, ассоциативное (факультативное) обучение. Память. Виды памяти. Стадии и механизмы запоминания. Первичная (кратковременную) память, вторичная (промежуточную) память, третичная (долговременная) память.		

Ритмы физиологических функций. Классификация биоритмов. Природа биоритмов. Десинхронозы. Сознание и его уровни. Виды и структура сна. Механизмы развития сна. Значение сна.		
4.7. Основы биомеханики движений в хореографии. Характеристика двигательных (локомоторных) качеств. Сила. Силовые качества. Плечо и момент силы. Момент инерции. Развитие силы и ее измерение. Работа сил, действующих на тело и его кинетическая энергия. Методика развития (тренировка) силы мышц. Биодинамика мышц. Особенности структуры и биомеханика мышечной ткани. Строение мышц. Механические свойства мышц. Центр масс тела. Масса тела. Распределение массы тела человека. Работа и мощность человека. Эргометрия. Развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Движения головы и шеи. Движения туловища. Осанка физиологическое и эстетическое значение осанки. Движения верхней конечности в естественных условиях и при занятиях хореографией. Функциональные группы мышц, производящих движения в плечевом поясе: вперед, назад, вверх, вниз, вращающие лопатку и круговые движения. Функциональные группы, производящих движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и суставах кисти. Нижняя конечность и ее работа в балете. Функциональные группы мышц, производящих движения в поясе нижних конечностей. Функциональные группы мышц, производящих движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах и суставах стопы. Значение положения (наклона) таза при занятиях балетом. Ягодичная область как центр статики. Выворотное положение ног (супинация бедра) и его значение; развитие и сохранение выворотности. Определение степени опорности нижних конечностей. Понятие о плоскостопии.		Устный опрос Доклад презентация
4.8. Обмен веществ, гомеостаз и особенности биомеханики движений. Процессы теплоотдачи, терморецепторы. Температура тела человека, гомеостаз. Регуляция обмена веществ и энергии в организме человека. Температура тела и ее биологическая роль. Физиологические механизмы изменения теплопродукции. Реакции организма на изменения		Устный опрос Доклад презентация

температуры среды Физиологические принципы адекватного питания. Режим питания. Соотношение в рационе различных компонентов пищи.		
4.9. Адаптация. Основы физиологии тренировок и утомления. Общая характеристика процессов адаптации. Уровни и виды адаптации. Специфическая и неспецифическая адаптация. Механизмы адаптивных изменений функций тканей и органов. Адаптация и здоровье Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Изменения функций различных органов и систем организма при физических нагрузках. Понятие о физической работоспособности. Исследование и оценка физической работоспособности. Резервы физической работоспособности. Физиологические основы утомления и процессов восстановления. Переутомление и перенапряжение ведущих органов и систем организма.		
4.10.Анатомические и профессиональные особенности строения скелета и особенности движения в балете. Физическое развитие артистов балета. Анатомические и физиологические критерии отбора детей и подростков для занятий хореографией. Причины, профилактика травм и заболеваний в хореографии. Наиболее нагружаемые звенья опорно-двигательного аппарата танцовщика и методика профилактики балетного травматизма. Современные принципы спортивной медицины и перенос их в балетную практику. Новое определение понятия "тренированность" и его трансформация в балетную медицину. Предупреждение повреждений в балетной практике. Современные принципы балетной медицины (тренировка гибкости, программы силовых тренировок наиболее нагружаемых звеньев опорно-двигательного аппарата танцовщика).		Устный опрос Доклад презентация

6. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии обучения

6.1. Образовательные технологии

Основу преподавания учебной дисциплины составляют методы проблемного обучения, когнитивная, продуктивная технология, технология развития критического мышления. Для выполнения практических заданий используются методы дискуссии, создания докладов и презентаций и их обсуждения; формирования практических навыков, диагностики компетенций, тестовый контроль.

6.2. Информационно-коммуникационные технологии обучения

Под информационной технологией обучения в профессиональной подготовке будущих бакалавров понимают систему общепедагогических, психологических, дидактических, частно-методических процедур взаимодействия педагогов и обучаемых, включающих реализацию содержания, методов, форм и средств обучения на основе информационно-коммуникационных технологий. Всё это позволяет интенсифицировать образовательный процесс, повысить качество самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения за счёт доступа к информационной среде. В ходе изучения студентами учебной дисциплины «Анатомия, физиология, биомеханика и основы медицины в хореографии» применение электронных образовательных технологий (e-learning) предполагает размещение различных электронно-образовательных ресурсов на сайте электронной образовательной среды КемГИК по web-адресу: <https://edu.kemgik.ru/course/view.php?id=5152>. Электронно-образовательные ресурсы учебной дисциплины «Физкультура и массаж для танцовщиков» включают следующие электронно-образовательные ресурсы: рабочую учебную программу, тематическое планирование, списки литературы, ссылки на учебно-методические ресурсы Интернет и другие.

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

7.1. Перечень учебно-методического обеспечения для СРС обучающихся

Учебно-программные ресурсы

Учебная программа

Тематическое планирование

Учебно-теоретические ресурсы

Учебно-практические ресурсы

Описание планов семинарских занятий

Учебно-методические ресурсы

Методические указания студентам к выполнению самостоятельной работы

Учебно-наглядные ресурсы

Электронные презентации

Учебно-библиографические ресурсы

Список рекомендуемой литературы

7.2. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

Самостоятельная работа как вид учебной деятельности может быть определена как целенаправленная, внутренне мотивированная, структурированная самим субъектом в совокупности выполняемых действий и корригируемая им по процессу и результату деятельность. Ее выполнение требует достаточно высокого уровня самосознания, рефлексивности, самодисциплины, личной ответственности, доставляет обучающемуся удовлетворение как процесс самосовершенствования и самопознания.

Под самостоятельной работой подразумеваются разнообразные виды индивидуальной и коллективной деятельности студента в учебное и внеучебное время без непосредственного участия преподавателя. Автор считает, что самостоятельная работа студента становится эффективной при выполнении ряда условий, к которым можно отнести следующее: обеспечение правильного сочетания объемов аудиторной и самостоятельной работы; методически правильная организация работы студента в аудитории и вне ее; обеспечение студента необходимыми методическими материалами с целью превращения процесса самостоятельной работы в процесс творческий; осуществление контроля за ходом самостоятельной работы и мер, поощряющих студента за её качественное выполнение.

Самостоятельная работа студентов – это планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа деятельность, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов). В данном определении в содержание понятия самостоятельной работы студентов включается не только учебная, но и учебно-исследовательская и научно-исследовательская работа. Самостоятельная работа студента предназначена не только для овладения каждой дисциплиной, но и для формирования навыков самостоятельной работы вообще – в учебной, научной, профессиональной деятельности; для приобретения способности принимать на себя ответственность, самостоятельно решать проблему, находить конструктивные решения, выход из кризисной ситуации и т. д. Активная самостоятельная работа способствует формированию навыков творческой деятельности в решении учебных, исследовательских и

профессиональных задач будущего специалиста-профессионала, которые он должен приобрести за время учёбы. Таким образом, самостоятельная работа студентов направлена на формирование навыков не только учебной, но и исследовательской деятельности, результатом которой являются соответствующие информационно-образовательные продукты. Это самоуправляемая деятельность, направленная на формирование у студентов психологической установки, необходимого объема и уровня знаний, навыков и умений для решения определенного класса познавательных задач на основе поиска, переработки и применения информации в сфере учебной, научно-исследовательской и будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная учебная деятельность студентов выполняет следующие дидактические функции: развивающую, информационно-обучающую, ориентирующую, стимулирующую, воспитывающую и исследовательскую. Развивающая функция направлена на повышение культуры умственного труда и повышение уровня интеллектуальных, творческих способностей студентов. Информационно-обучающая – увеличивает результативность учебной деятельности студентов на аудиторных занятиях; ориентирующая и стимулирующая – придаёт процессу обучения профессиональную направленность; воспитательная – развивает профессиональные качества будущего специалиста; исследовательская – повышает уровень профессионально-творческого мышления студентов.

Цель самостоятельной учебной деятельности студентов – овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю направления подготовки, опытом творческой, исследовательской работы. К её задачам следует отнести:

- углубление и расширение теоретических знаний и практических умений студентов, их систематизацию и закрепление;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых и

выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговому государственному экзамену.

К видам самостоятельной учебной деятельности студентов, реализуемых при изучении дисциплины «Анатомия, физиология, биомеханика и основы медицины в хореографии», относится: составление докладов с презентациями при подготовке к семинарским занятиям на основе работы с соответствующими информационными ресурсами, участие в дискуссиях, выполнение тестовых заданий, контрольных работ.

Подготовка докладов к семинарским занятиям, написание контрольных работ, связаны с созданием научно-аналитического обзора, поскольку основу подготовки к данным видам самостоятельной работы студентов составляет работа с различными видами информационных источников: справочными, учебными, научными.

Научно-аналитический обзор – это необходимая составная часть таких видов самостоятельной учебной деятельности социального педагога, как курсовая и дипломная работа, научная статья и доклад. Его основное предназначение заключается, во-первых, в ориентации в информационном потоке по выбранной проблеме исследования, во-вторых, в оценке разработанности, состояния и основных тенденций её развития. Рассмотрим этапы создания, структуру и содержание научно-аналитического обзора.

К основным этапам создания научно-аналитического обзора относятся следующие:

1. Структурно-семантический анализ темы обзора.
2. Поиск информации.
3. Построение плана обзора.
4. Анализ первичных документов по теме обзора.
5. Составление текста обзора (синтез информации).
6. Оформление текста обзора.
7. Редактирование обзора.

Структурный анализ темы обзора предполагает выделение ключевых слов, характеризующих её предмет и аспект. Под ключевыми словами понимаются слова и словосочетания, которые несут в себе основной смысл темы. Это могут быть существительные, прилагательные, причастия, числительные, а также словосочетания, состоящие из них. К ключевым словам не относятся глаголы, деепричастия, местоимения, наречия, предлоги и союзы. Ключевыми словами вышеназванной темы являются: социально-педагогическая деятельность, подростки, клуб по месту жительства.

Далее проводится семантический анализ ключевых слов с целью выявления их смыслового содержания. С помощью справочной литературы, нормативных изданий, выписываются определения ключевых слов, выявляются разночтения при их толковании различными авторами. Из выбранных определений, исходя из целей и задач исследования, выбирается вариант определения каждого ключевого слова, который автор научно-аналитического обзора считает для своего исследования наиболее приемлемым.

На основе выбранных определений необходимо отыскать к каждому ключевому понятию синоним, вышестоящее понятие, нижестоящее понятие. Расширение состава ключевых слов позволит обеспечить широту поиска информации по теме обзора.

Следующим этапом составления научно-аналитического обзора является поиск информации по теме. В списке литературы по теме обзора должны быть представлены различные виды документов: книги, периодические и продолжающиеся издания, неопубликованные документы (диссертации, авторефераты диссертаций), а также электронные ресурсы. Поиск информации можно разбить на две взаимосвязанные процедуры:

1. Поиск и отбор вторичных документов, содержащих информацию по теме обзора.
2. Поиск и отбор первичных документов в каталогах библиотек (традиционных и электронных).

Наиболее полную информацию по периодическим изданиям, включающим научные статьи по теме учебного исследования можно получить в электронной библиотеке «elibrary.ru». На главной странице сайта библиотеки необходимо изучить каталог журналов и их оглавлений, вычленив статьи с ключевыми словами темы учебного исследования. Достоинством электронной библиотеки «elibrary.ru» является наличие доступа к большому количеству публикаций, а также условия поиска, включающие поиск по ключевым словам, входящим в наименование статей. Таким образом, отобранные в ходе поиска вторичные документы – библиографические описания и /или аннотации и рефераты – позволяют составить список тех первичных документов, которые необходимы для подготовки обзора.

На основании составленного списка литературы следует провести поиск информации в алфавитном каталоге той или иной библиотеки, а также воспользоваться поиском информации по теме обзора в Интернете. Следует подчеркнуть, что поиск информации требует достаточно много времени и терпения с учётом того, что в список литературы должны быть включены разнообразные и достоверные источники.

Самым распространённым видом самостоятельной учебной работы студентов в рамках дисциплины «Анатомия, физиология, биомеханика и основы медицины в

хореографии» является создание докладов и презентаций к ним в ходе подготовки к семинарским занятиям по теме.

Доклад – это один из видов самостоятельной учебной или научной работы обучающихся, результатом которого является публичное выступление, основанное на аналитико-синтетической переработке информации и содержащее представление о практико-ориентированных данных по изучаемой теме. Различают научные и учебные доклады. К учебным докладам относятся доклады, которые готовят студенты по заданию преподавателей для семинарских занятий. Темы докладов формулируются с учётом дополнения лекционного материала по какой-либо дисциплине учебного плана, их подготовка позволяет студентам получить необходимые навыки по самостоятельной работе с учебными и научными текстами, способствует освоению умений публичного выступления. Структура доклада состоит из трёх частей: введения, основной части и заключения. Во введении обязательно называется его тема, упоминается степень изученности темы в научной литературе, в связи с чем, обозначается логическая связь с родственными темами, формулируется проблема, решению которой посвящается данный доклад, обозначается его цель.

Основная часть доклада направлена на подтверждение и доказательство основных выводов учебного исследования при помощи конкретных фактов и аргументов. В заключении вновь уделяется внимание значимости проблемы, которой посвящено учебное исследование, обозначаются перспективы изучения темы в теории и практике. К основным критериям оценки доклада можно отнести следующие: актуальность темы доклада; глубина изучения состояния проблемы в научной литературе; логичность и убедительность раскрытия содержания доклада; научная и практическая значимость работы; перспективы дальнейшего исследования проблемы; использование литературной речи, выразительность произношения и звучность голоса; респектабельность и интеллигентность манер, уместность жестов и мимики. Особое внимание следует уделить ответам на вопросы. При ответах на вопросы, даже если они не приятны, нужно вести себя доброжелательно, уважительно, конструктивно, без излишней экспрессии и раздражения. Часто ответы на вопросы запоминаются больше, чем сам доклад. Ответы на вопросы аудитории позволяют судить о компетентности автора доклада, его умении свободно ориентироваться в заявленной теме. В целях доступности и наглядности представляемой в докладе информации используют презентацию. Презентация (от лат.

Praesentable) - общественное представление чего-либо нового, недавно появившегося, созданного, например: книги, журнала, кинофильма, телепрограммы, организации. Цель презентации — донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме. Презентации используют для сопровождения устного выступления обучающихся с докладом на конференции, семинаре, при защите курсовых и дипломных работ. Презентация к докладу – это наглядный показ содержащейся в нём информации. Цель презентации – демонстрация в наглядной форме основных положений доклада, позволяющая судить о сформированности у докладчика навыков грамотного представления и оформления информации для публичного выступления. Компьютерная презентация состоит из отдельных кадров, которые называются слайдами. Пошаговая подготовка презентации включает последовательность следующих действий: подготовка текста доклада, разработка структуры презентации, создание презентации, репетиция устного изложения текста доклада с показом презентации. Основными рекомендациями для правильной подготовки и оформления презентации можно считать следующие положения:

1. Презентация должна полностью соответствовать тексту и структуре доклада. При этом не следует переносить на слайд весь текст какого-либо раздела доклада. Следует провести аналитико-синтетическую переработку текста, выделив основные его положения. Предложения должны быть короткими, ёмкими по смыслу и содержать не более 7 слов. Количество предлогов, наречий, прилагательных в них необходимо минимизировать.

2. Каждый слайд следует озаглавить. Заголовки должны привлекать внимание всей аудитории.

3. Для лучшего восприятия информации в презентации нужно использовать различные виды слайдов: с текстом, таблицами, рисунками (диаграммами, схемами, фотографиями, графиками).

4. Основой зрительного ряда считаются рисунки (диаграммы, схемы, графики, фотографии). Они должны быть достаточно крупными, содержать небольшое количество элементов, иметь заголовки и обозначение входящих в них элементов.

5. Чрезмерное употребление в презентации анимационных эффектов, компьютерного озвучивания отвлекает внимание всей аудитории от содержания доклада.

6. Не рекомендуется объединять на одном слайде различную информацию, это придаёт презентации неструктурированный, нелогичный характер. Наиболее удобно воспринимать информацию, когда её основные положения отображаются по одному на каждом слайде.

7. На одном слайде можно использовать не более трёх различных цветов: для фона, текста и заголовка. Сочетание фона и текста должно быть контрастным. Для фона выбираются более холодные тона (синий, серый, зеленый). Особое внимание следует обратить на цвет гиперссылок (если они есть).

8. Шрифт для презентации лучше выбирать простой, без излишней витиеватости, затрудняющей чтение. Размер шрифта для заголовков должен быть не менее 24, а для текста – 18 размера. Не рекомендуется использовать в одной презентации различные типы шрифтов.

Для создания компьютерных презентаций существуют различные программы. Наиболее распространённой среди пользователей является программа PowerPoint, которая входит в состав пакета Microsoft Office. Она проста и доступна для освоения, имеет достаточно широкий спектр возможностей для создания качественных презентаций, отвечающих требованиям, предъявляемым к их оформлению.

При оценке публичного выступления, в частности доклада, подвергается оцениванию и сопровождающая его презентация. Критерии оценки презентации вытекают из рекомендаций по их подготовке и оформлению. К этим критериям относятся: степень раскрытия темы; наличие и уместность использования и правильного оформления рисунков, таблиц; грамотность изложения текста, отсутствие орфографических, пунктуационных и стилистических ошибок; соблюдение единства дизайна всей презентации, его соответствие научному стилю изложения информации; обоснованное использование анимационных, видео и звуковых эффектов; наличие заголовков к слайдам; соответствие структуры презентации тексту доклада.

Недостаточно правильно подготовить и оформить презентацию, нужно ещё правильно её использовать во время выступления с публичным докладом. При выступлении необходимо встать слева от экрана, на котором будут демонстрироваться слайды презентации. Во время презентации не следует поворачиваться спиной к аудитории и лицом к экрану с презентацией. Это будет проявлением неуважения к присутствующим и переключит внимание аудитории на иные присутствующие в помещении объекты. Речь докладчика должна пояснять иллюстрации или текст слайдов, например, при показе таблиц нужно назвать подзаголовки столбцов и строк, чтобы слушающие доклад легче сориентировались в информации, представленной в таблице. При показе диаграмм нужно проговаривать обозначения входящих в них элементов. Если на слайде выделены основные положения доклада, можно более подробно прокомментировать их, таким образом развернуть свёрнутую информацию. Нужно обязательно следить за тем, чтобы презентация шла синхронно с текстом доклада, иначе восприятие доклада будет затруднено. Если будет утеряна нить доклада, нужно обратиться к содержанию слайда, которое подскажет ход дальнейшего изложения материала. Следует соблюдать определённую скорость переключения слайдов. Слайд должен меняться один раз за полторы или две минуты. Именно за такое время, как утверждают психологи, человек может воспринять нужную информацию и провести её первичную мысленную обработку зрительно и на слух.

Соблюдение вышеизложенных положений о правилах подготовки и оформления докладов и презентаций, а также рекомендаций по выступлению с ними, позволит избегать типичных ошибок при публичных выступлениях, повысит их качество, будет способствовать формированию информационной компетентности и повышению уровня информационной культуры обучающихся.

К видам самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Физкультура и массаж для танцовщиков» относится контрольная работа. Контрольная работа – это форма самостоятельной работы студентов, итоговый этап их учебно-исследовательской деятельности в области конкретной дисциплины. Контрольная работа является одним из основных видов самостоятельной работы обучающихся в вузе, направленной на закрепление, углубление и обобщение знаний по учебным дисциплинам профессиональной подготовки, овладение методами учебных видов исследований, формирование навыков решения творческих задач по определённой теме.

Контрольная работа предназначена для формирования у обучающихся навыков отбора и анализа информации по исследуемой теме, выражение собственного отношения и оценки к полученной информации. В результате выполнения контрольной работы студент должен показать владение основными умениями вести учебно-исследовательскую деятельность, а именно:

- ориентироваться в системе социально-культурных и смежных наук: психологии, культурологи, педагогики, философии, социологии и т. д.;
- осуществлять самостоятельный поиск и отбор необходимой для исследования информации;
- критически оценивать найденную информацию на основе её аналитико-синтетической переработки;
- анализировать, систематизировать, интерпретировать информацию и делать выводы;
- оформлять контрольную работу в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным текстам.

Главная задача студента при написании контрольной работы – представить самостоятельное учебное исследование. Совершенно недопустимо ограничиться простым изложением теоретического и практического материала без попытки собственного анализ.

Эффективность учебно-исследовательского поиска, содержание, структура контрольной работы во многом обуславливается последовательностью шагов. В каждой контрольной работе есть определённый алгоритм пошаговых действий, включающий следующие компоненты: введение, основная часть, заключение.

Большое значение имеет введение. Оно включает следующие традиционные компоненты: актуальность темы; описание степени научной разработанности темы в научной литературе (научно-аналитический обзор); объект, предмет, цель, задачи, методы, описание структуры контрольной работы. В основной части, которая состоит не менее чем из трёх пунктов, в свою очередь, состоящих из не менее, чем двух подпунктов, излагается основное содержание контрольной работы. В заключении подводятся итоги учебного исследования и намечаются возможные пути его дальнейшей разработки.

Структурными элементами текста контрольной работы являются: обложка, титульный лист оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения (по желанию автора).

Правильность оформления текста контрольной работы зависит от знаний студентом соответствующих требований, касающихся выбора шрифта, межстрочного интервала,

размера формата и полей листа, нумерации страниц, пунктов и подпунктов, составления их заголовков, расстояний между заголовком и текстом и т. п. Особое внимание следует уделить правильному составлению списка литературы, оформлению приложений, таблиц, иллюстраций.

Контрольная работа как вид самостоятельной деятельности имеет объем от 15 до 20 страниц формата А – 4, имеющих следующие параметры: шрифт -14, межстрочный интервал – полуторный, абзацный отступ-1,25 мм., поля: левое – 30 мм, правое – 10мм, верхнее – 20мм, нижнее – 20мм.

В ходе проведения семинарских занятий по дисциплине «Физкультура и массаж для танцовщиков» предполагается использование дискуссий. Дискуссия (от лат. discussio - рассмотрение, исследование) - способ организации совместной деятельности с целью интенсификации процесса принятия решений в группе посредством обсуждения какого-либо вопроса или проблемы. Дискуссия – это метод развития критического мышления студентов, формирования коммуникативной и дискуссионной культуры, стимулирования активности и инициативности. Как активный метод обучения групповая дискуссия применяется при обсуждении сложных теоретических проблем, поэтому более характерна для освоения гуманитарных дисциплин. Основная задача, решаемая данным методом, - это обмен мнениями между слушателями, уточнение и согласование их позиций, выработка единого подхода, к проблеме. Этот метод позволяет успешно закрепить знания, расширить их и сформировать умение вести диалог.

Дискуссия является одной из наиболее эффективных технологий группового взаимодействия, обладающей особыми возможностями в обучении, развитии и воспитании будущего специалиста. Дискуссия обеспечивает активное включение студентов в поиск истины; создает условия для открытого выражения ими своих мыслей, позиций, отношений к обсуждаемой теме и обладает особой возможностью воздействия на установки ее участников в процессе группового взаимодействия.

Применение дискуссионных методов способствует частичному или полному решению следующих задач:

- осознание участниками своих мнений, суждений, оценок по обсуждаемому вопросу;
- развитие самостоятельного мышления учащихся, предполагающая знание и учет различных, зачастую диаметрально противоположных точек зрения, отказ от доктринерства (идеи превосходства какой-либо концепции);
- выработка уважительного отношения к мнению, позиции оппонентов;

- развитие умения осуществлять конструктивную критику существующих точек зрения, включая точки зрения оппонентов;
- развитие умения воспринимать критические замечания в свой адрес;
- развитие умения формулировать вопросы и оценочные суждения, слушать, не перебивая, вести полемику;
- развитие умения работать в группе единомышленников;
- способность продуцировать множество решений;
- формирование навыка говорить кратко и по существу;
- развитие умения выступать публично, отстаивая свою правоту;
- формирование личностной гражданской позиции.

Условия эффективного проведения дискуссии в общем виде следующие: информированность и подготовленность студентов к дискуссии, свободное владение материалом, привлечение различных источников для аргументации отстаиваемых положений; правильное употребление понятий, используемых в дискуссии, их единообразное понимание; корректность поведения, недопустимость высказываний, задевающих личность оппонента; установление регламента выступления участников; полная включенность группы в дискуссию, участие каждого студента в ней.

При подготовке к зачёту студенты должны подготовиться к выполнению тестирования. Разработанные тесты образуют совокупность заданий, которые позволяют дать объективную и сопоставимую оценку качества когнитивной подготовленности обучающихся в области информационной культуры. При создании тестов обращалось особое внимание на оптимальное отображение содержания учебной дисциплины. Тестовые задания сгруппированы по четырём разделам:

1. Информационное общество и информационная культура учителя как основа формирования познавательных универсальных учебных действий школьников
2. Основные типы информационно-поисковых задач и алгоритмы их решения в области педагогической информации.
3. Аналитико-синтетическая переработка источников информации в профессиональной деятельности учителя.
4. Структура, правила подготовки и оформления результатов учебной и учебно-исследовательской деятельности школьников.

В целях сравнения учебных достижений студентов и упорядочивания испытуемых по уровню их когнитивной подготовленности используются нормативно-ориентированные тесты, представленные тестовыми заданиями закрытого типа, а именно:

- множественный выбор - испытуемому необходимо выбрать один правильный ответ из приведенного списка;
- установление соответствия - испытуемому предлагается установить соответствие элементов двух списков;
- установление последовательности - испытуемый должен расположить элементы списка в определенной последовательности.

При тестировании также задействованы тестовые задания открытого типа, а именно, дополнение, когда испытуемый должен сформулировать ответы с учетом предусмотренных в задании ограничений (например, дополнить предложение).

7.3. Содержание самостоятельной работы студентов

Темы для самостоятельной работы студентов	Виды и содержание самостоятельной работы студентов	
	Для очной формы обучения	
Анатомия, физиология, биомеханика и основы медицины как предметы и их значение в хореографии.	4	Подготовка к дискуссии
Индивидуальное здоровье человека. Основные показатели здоровья. Экология, стресс и здоровье. Системы обязательного и добровольного медицинского страхования.	2 (2)	Подготовка рефератов и презентаций
Особенности соединения костей, суставы, связочный аппарат.	2	Подготовка рефератов и презентаций

Классификация мышц. Мышцы спины, головы, живота и конечностей. Строение мышцы и особенности биодинамики.	2	Подготовка докладов и презентаций
Строение скелета и его функции. Череп - особенности строения и функции.	2	Подготовка рефератов и презентаций
Верхняя конечность. Плечевой, локтевой, лучезапястные, межфаланговые суставы. Кости, связки, суставы и биодинамика движений.	2	Подготовка докладов и презентаций
Строение таза, кости и мышцы. Кости, связки, мышцы тазобедренного сустава и бедра.	2	Подготовка докладов и презентаций
Коленный сустав, суставные поверхности, мениски, крестообразные связки. Биомеханика движений в суставе.	2	Подготовка докладов и презентаций
Строение и функции стопы. Скелет стопы, суставы стопы, мышцы. Основы биомеханика движений.	2	Подготовка рефератов и презентаций
Строение позвоночника, особенности структуры и функции позвонков. Связки и мышцы позвоночника, биомеханика движений.	2	Подготовка докладов и презентаций Подготовка к тестовому контролю
Строение нервной системы и анализаторов человека. Болезни нервной системы и органов чувств.	4	Подготовка докладов и презентаций
Сердечно-сосудистая система, анатомия, физиология. Болезни системы кровообращения.	2	Подготовка докладов и презентаций

Дыхательная система, анатомия, физиология. Болезни органов дыхания.	4	Подготовка докладов и презентаций
Система пищеварения. Анатомия, физиология. Болезни органов пищеварения	2	Подготовка докладов и презентаций
Костно-мышечная система, анатомия, физиология. Болезни костно-мышечной системы.	2	Подготовка докладов и презентаций
Мочеполовая система, анатомия, физиология. Заболевания мочеполовой системы.	4	Подготовка рефератов и презентаций
Эндокринная система, анатомия, физиология и патология.	4	Подготовка докладов и презентаций
Кожа и подкожная клетчатка, анатомия, физиология и патология.	2	Подготовка докладов и презентаций
Иммунология. Вакцины и вакцинация. Микробиология. Эпидемиология. Заболевания связанные с нарушением иммунитета.	2	Подготовка докладов и презентаций
Психофизиология. Условные рефлексы, виды. Типы ВНД. Формы психической деятельности. Эмоции. Виды нервно-психических болезней	2	Подготовка рефератов и презентаций
Основы первой медицинской помощи при травмах, ушибах, переломах, ранениях, ожогах, отморожениях, поражении током, обмороке, шоке.	4	Подготовка докладов и презентаций

Хирургические болезни. Острый аппендицит, прободная язва желудка, желудочное кровотечение: причины, симптомы тактика оказания первой помощи.	2	Подготовка рефератов и презентаций
Инфекционные болезни. Виды, симптомы пути передачи. Особо опасные инфекции. Методы профилактики.	2	Подготовка докладов и презентаций Подготовка к тестовому контролю
Виды отравлений: основные причины, признаки, помощь, профилактика	4	Подготовка докладов и презентаций
Физиология обмена веществ и гомеостаз. Функциональные изменения при физических нагрузках.	2	Подготовка докладов и презентаций
Дезинфекция. Асептика и антисептика. Техника наложения повязок.	3	Подготовка докладов и презентаций
Медико-гигиенические принципы и аспекты формирования здорового образа жизни у учащихся.	2	Подготовка докладов и презентаций
Анатомические и профессиональные особенности строения скелета. Биомеханика движений в хореографии.	4	Подготовка докладов и презентаций
Физическое развитие артистов балета. Причины, профилактика травм и заболеваний. Виды массажа, использование для профилактики травм.	4	Подготовка рефератов и презентаций

7.4. Примерная тематика рефератов

1. Анатомия, биомеханика как предметы и их значение в хореографии.
2. Основные анатомические понятия: клетка, ткань, орган, система органов, аппарат.
3. Понятие о конституции человека, особенности телосложения мужского и женского организма.

4. Строение и функции костной системы. Структурно-функциональная единица кости.
5. Кость как орган: строение и функции костей. Классификация костей.
6. Виды суставов и их строение. Особенности соединения костей, суставы, связочный аппарат.
7. Строение скелета и его функции. Череп - особенности строения и функции.
8. Строение позвоночника, особенности структуры и функции позвонков. Связки и мышцы позвоночника, биомеханика движений. Строение грудной клетки.
9. Верхняя конечность. Кости, связки, суставы и биомеханика движений.
10. Кости свободной верхней конечности: плечевая кость, кости предплечья и кисти.
11. Плечевой, локтевой, лучезапястные, межфаланговые суставы. Строение, виды и объем движений.
12. Строение таза, кости и мышцы. Кости, связки, мышцы тазобедренного сустава и бедра. Половые особенности таза.
13. Кости свободной нижней конечности. Связки, мышцы и суставы анатомия, биомеханика движений.
14. Коленный сустав, строение, суставные поверхности, мениски, крестообразные связки. Биомеханика движений в суставе.
15. Голеностопный сустав: строение, виды, объем движений. Строение и функции стопы. Скелет стопы, суставы стопы, мышцы. Основы биомеханика движений.
16. Мышечная система: строение, функции, виды мышечной ткани. Классификация мышц. Мышцы спины, головы, живота и конечностей. Строение мышцы и особенности биомеханики.
17. Биомеханические принципы работы двигательного аппарата: виды органов, сила мышечной тяги, общий центр тяжести и его роль в определении характера работы мышц при вертикальном положении тела.
18. Мышцы спины: расположение, функции.
19. Мышцы груди: расположение, функции.
20. Мышцы живота: расположение, функции. Брюшной пресс, паховый канал.
21. Мышцы шеи: расположение, функции. Мышцы верхней конечности: расположение, функции.
22. Мышцы таза и бедра: расположение, функции.
23. Мышцы голени и стопы: расположение, функции.

- 24.Строение нервной системы и анализаторов человека. Болезни нервной системы и органов чувств.
25. Спинной мозг: анатомия и функции.
- 26.Головной мозг: положение, отделы, желудочки головного мозга, их сообщения.
27. Проводящие пути спинного и головного мозга: виды, нейронный состав.
- 28.Периферическая нервная система: понятие о черепных нервах, общая характеристика черепных нервов.
29. Нервные сплетения (шейное, плечевое, поясничное, крестцовое): формирование, расположение, нервы и области их иннервации.
- 30.Вегетативная нервная система: части и их функциональное значение. Симпатическая и парасимпатические части вегетативной нервной системы: строение, иннервация органов.
- 31.Общая анатомия органов чувств. Кожная и проприоцептивная чувствительность. Обонятельный и вкусовой анализаторы: локализация, функции.
- 32.Орган зрения, анатомия, проводящие пути, связь с головным мозгом, функциональное значение.
33. Орган равновесия и слуха: общий план строения. Внутреннее, среднее и наружное ухо, их функциональное значение. Методика проведения и оценки координационной пробы Ромберга.
- 34.Сердечно-сосудистая система, анатомия, функции сердечно-сосудистой системы. Круги кровообращения. Система микроциркуляции.
35. Сердце: расположение, камеры, клапаны, строение стенок, значение проводящей системы сердца.
- 36.Дыхательная система, анатомия. Дыхательные пути: функциональные особенности носовой части глотки, гортани, трахеи.
- 37.Система пищеварения. Анатомия, основные функции.
- 38.Костно-мышечная система, анатомия и функции.
39. Анатомия и травмы позвоночника, признаки остеохондроза.
- 40.Анатомия и повреждения стопы, голеностопного сустава.
- 41.Анатомия и повреждения коленного сустава.
- 42.Мочеполовая система, анатомия.
- 43.Эндокринная система, анатомия. Эндокринные железы: классификация, функциональное значение их гормонов.

44. Мужские и женские половые органы анатомия, функции. Особенности развития, репродуктивная функция, циклические и возрастные изменения.
 45. Кожа и подкожная клетчатка, анатомия, и основные функции.
 46. Иммунология. Вакцины и вакцинация. Микробиология. Эпидемиология.
 47. Психофизиология. Условные рефлексы, виды. Типы ВНД. Формы психической деятельности. Эмоции.
 48. Индивидуальное здоровье человека. Основные показатели здоровья. Экология, стресс и здоровье. Системы обязательного и добровольного медицинского страхования.
 49. Основы первой помощи: при травмах, ушибах, переломах, ранениях, ожогах, отморожениях, поражении током, обмороке, шок и неотложных состояниях. Непрямой массаж сердца, искусственная вентиляция легких показания и порядок проведения.
 50. Физиология обмена веществ и гомеостаз. Функциональные изменения при физических нагрузках.
 51. Понятие о физической работоспособности. Исследование и оценка физической работоспособности. Резервы физической работоспособности.
 52. Анатомия, биомеханика и основы утомления, процессов восстановления. Изменение функций различных органов и систем организма при физических нагрузках.
 53. Особенности адаптации к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.
 54. Биомеханика движения туловища. Анатомия и эстетическое значение осанки. Осанка танцовщиков. Значение положения таза.
 55. Верхняя и нижняя конечности и их работа в танце. Функциональная группа мышц, производящих супинацию бедра (выворотность).
 56. Физическое развитие артистов балета. Возрастные периоды развития, особенности у мальчиков и девочек. Анатомия, биомеханика и критерии отбора для занятий хореографией.
- Оказание первой помощи при травмах, возникающих во время занятий хореографией.
- Причины, профилактика травм и заболеваний. Виды массажа, правила использования

8. Фонд оценочных средств

8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Вопросы к дискуссии, темы рефератов, докладов, тестовые задания представлены как в рабочей учебной программе, так и в рабочей учебной программе, размещенной в

электронной образовательной среде КемГИК по web-адресу:
<http://edu.kemguki.ru/course/view.php?id=6161>

8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Темы контрольных работ, вопросы для зачёта представлены как в программе, так и в электронном учебно-методическом комплексе дисциплины, размещенном в электронной образовательной среде КемГИК по web-адресу: <http://edu.kemguki.ru/> Задания в тестовой форме представлены в электронной образовательной среде в интерактивном режиме.

8.3. Вопросы к контрольной работе

1. Анатомия, биомеханика как предметы и их значение в хореографии.
2. Основные анатомические понятия: клетка, ткань, орган, система органов, аппарат.
3. Понятие о конституции человека, особенности телосложения мужского и женского организма.
4. Строение и функции костной системы. Структурно-функциональная единица кости.
5. Кость как орган: строение и функции костей. Классификация костей.
6. Виды суставов и их строение. Особенности соединения костей, суставы, связочный аппарат.
7. Строение скелета и его функции. Череп - особенности строения и функции.
8. Строение позвоночника, особенности структуры и функции позвонков. Связки и мышцы позвоночника, биомеханика движений. Строение грудной клетки.
9. Верхняя конечность. Кости, связки, суставы и биомеханика движений.
10. Кости свободной верхней конечности: плечевая кость, кости предплечья и кисти.
11. Плечевой, локтевой, лучезапястные, межфаланговые суставы. Строение, виды и объем движений.
12. Строение таза, кости и мышцы. Кости, связки, мышцы тазобедренного сустава и бедра. Половые особенности таза.
13. Кости свободной нижней конечности. Связки, мышцы и суставы анатомия, биомеханика движений.
14. Коленный сустав, строение, суставные поверхности, мениски, крестообразные связки. Биомеханика движений в суставе.

15. Голеностопный сустав: строение, виды, объем движений. Строение и функции стопы. Скелет стопы, суставы стопы, мышцы. Основы биомеханика движений.
16. Мышечная система: строение, функции, виды мышечной ткани. Классификация мышц. Мышцы спины, головы, живота и конечностей. Строение мышцы и особенности биомеханики.
17. Биомеханические принципы работы двигательного аппарата: виды органов, сила мышечной тяги, общий центр тяжести и его роль в определении характера работы мышц при вертикальном положении тела.
18. Мышцы спины: расположение, функции.
19. Мышцы груди: расположение, функции.
20. Мышцы живота: расположение, функции. Брюшной пресс, паховый канал.
21. Мышцы шеи: расположение, функции. Мышцы верхней конечности: расположение, функции.
22. Мышцы таза и бедра: расположение, функции.
23. Мышцы голени и стопы: расположение, функции.
24. Строение нервной системы и анализаторов человека. Болезни нервной системы и органов чувств.
25. Спинной мозг: анатомия и функции.
26. Головной мозг: положение, отделы, желудочки головного мозга, их сообщения.
27. Проводящие пути спинного и головного мозга: виды, нейронный состав.
28. Периферическая нервная система: понятие о черепных нервах, общая характеристика черепных нервов.
29. Нервные сплетения (шейное, плечевое, поясничное, крестцовое): формирование, расположение, нервы и области их иннервации.
30. Вегетативная нервная система: части и их функциональное значение. Симпатическая и парасимпатические части вегетативной нервной системы: строение, иннервация органов.
31. Общая анатомия органов чувств. Кожная и проприоцептивная чувствительность. Обонятельный и вкусовой анализаторы: локализация, функции.
32. Орган зрения, анатомия, проводящие пути, связь с головным мозгом, функциональное значение.
33. Орган равновесия и слуха: общий план строения. Внутреннее, среднее и наружное ухо, их функциональное значение. Методика проведения и оценки координационной пробы Ромберга.

34. Сердечно-сосудистая система, анатомия, функции сердечно-сосудистой системы. Круги кровообращения. Система микроциркуляции.
35. Сердце: расположение, камеры, клапаны, строение стенок, значение проводящей системы сердца.
36. Дыхательная система, анатомия. Дыхательные пути: функциональные особенности носовой части глотки, гортани, трахеи.
37. Система пищеварения. Анатомия, основные функции.
38. Костно-мышечная система, анатомия и функции.
39. Анатомия и травмы позвоночника, признаки остеохондроза.
40. Анатомия и повреждения стопы, голеностопного сустава.
41. Анатомия и повреждения коленного сустава.
42. Мочеполовая система, анатомия.
43. Эндокринная система, анатомия. Эндокринные железы: классификация, функциональное значение их гормонов.
44. Мужские и женские половые органы анатомия, функции. Особенности развития, репродуктивная функция, циклические и возрастные изменения.
45. Кожа и подкожная клетчатка, анатомия, и основные функции.
46. Иммунология. Вакцины и вакцинация. Микробиология. Эпидемиология.
47. Психофизиология. Условные рефлексы, виды. Типы ВНД. Формы психической деятельности. Эмоции.
48. Индивидуальное здоровье человека. Основные показатели здоровья. Экология, стресс и здоровье. Системы обязательного и добровольного медицинского страхования.
49. Основы первой помощи: при травмах, ушибах, переломах, ранениях, ожогах, отморожениях, поражении током, обмороке, шок и неотложных состояниях. Непрямой массаж сердца, искусственная вентиляция легких показания и порядок проведения.
50. Физиология обмена веществ и гомеостаз. Функциональные изменения при физических нагрузках.
51. Понятие о физической работоспособности. Исследование и оценка физической работоспособности. Резервы физической работоспособности.
52. Анатомия, биомеханика и основы утомления, процессов восстановления. Изменение функций различных органов и систем организма при физических нагрузках.
53. Особенности адаптации к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.

54. Биомеханика движения туловища. Анатомия и эстетическое значение осанки. Осанка танцовщиков. Значение положения таза.
55. Верхняя и нижняя конечности и их работа в танце. Функциональная группа мышц, производящих супинацию бедра (выворотность).
56. Физическое развитие артистов балета. Возрастные периоды развития, особенности у мальчиков и девочек. Анатомия, биомеханика и критерии отбора для занятий хореографией.
57. Оказание первой помощи при травмах, возникающих во время занятий хореографией. Причины, профилактика травм и заболеваний. Виды массажа, правила использования.

8.4. Вопросы к экзамену

1. Анатомия, биомеханика как предметы и их значение в хореографии.
2. Основные анатомические понятия: клетка, ткань, орган, система органов, аппарат.
3. Понятие о конституции человека, особенности телосложения мужского и женского организма.
4. Строение и функции костной системы. Структурно-функциональная единица кости. Кость как орган: строение и функции костей. Классификация костей.
5. Виды суставов и их строение. Особенности соединения костей, суставы, связочный аппарат.
6. Строение скелета и его функции. Череп - особенности строения и функции.
7. Строение позвоночника, особенности структуры и функции позвонков. Связки и мышцы позвоночника, биомеханика движений. Строение грудной клетки.
8. Верхняя конечность. Кости, связки, суставы и биомеханика движений. Кости свободной верхней конечности: плечевая кость, кости предплечья и кисти.
9. Плечевой, локтевой, лучезапястные, межфаланговые суставы. Строение, виды и объем движений.
10. Строение таза, кости и мышцы. Кости, связки, мышцы тазобедренного сустава и бедра. Половые особенности таза.
11. Кости свободной нижней конечности. Связки, мышцы и суставы анатомия, биомеханика движений.
12. Коленный сустав, строение, суставные поверхности, мениски, крестообразные связки. Биомеханика движений в суставе. Анатомия и повреждения коленного сустава.

13. Голеностопный сустав: строение, виды, объем движений. Строение и функции стопы. Скелет стопы, суставы стопы, мышцы. Основы биомеханика движений. Анатомия и повреждения стопы, голеностопного сустава.
14. Мышечная система: строение, функции, виды мышечной ткани. Классификация мышц. Мышцы спины, головы, живота и конечностей. Строение мышцы и особенности биомеханики.
15. Биомеханические принципы работы двигательного аппарата: виды органов, сила мышечной тяги, общий центр тяжести и его роль в определении характера работы мышц при вертикальном положении тела.
16. Мышцы спины: расположение, функции.
17. Мышцы груди: расположение, функции.
18. Мышцы живота: расположение, функции. Брюшной пресс, паховый канал.
19. Мышцы шеи: расположение, функции. Мышцы верхней конечности: расположение, функции.
20. Мышцы таза и бедра: расположение, функции.
21. Мышцы голени и стопы: расположение, функции.
22. Строение нервной системы и анализаторов человека.
23. Спинной мозг: анатомия и функции.
24. Головной мозг: положение, отделы, желудочки головного мозга, их сообщения.
25. Периферическая нервная система: понятие о черепных нервах, общая характеристика черепных нервов.
26. Вегетативная нервная система: части и их функциональное значение. Симпатическая и парасимпатические части вегетативной нервной системы: строение, иннервация органов.
27. Общая анатомия органов чувств. Кожная и проприоцептивная чувствительность. Обонятельный и вкусовой анализаторы: локализация, функции.
28. Орган зрения, анатомия, проводящие пути, связь с головным мозгом, функциональное значение.
29. Орган равновесия и слуха: общий план строения. Внутреннее, среднее и наружное ухо, их функциональное значение. Методика проведения и оценки координационной пробы Ромберга.
30. Сердечно-сосудистая система, анатомия, функции сердечно-сосудистой системы. Круги кровообращения. Система микроциркуляции.

31. Сердце: расположение, камеры, клапаны, строение стенок, значение проводящей системы сердца.
32. Дыхательная система, анатомия. Дыхательные пути: функциональные особенности носовой части глотки, гортани, трахеи.
33. Система пищеварения. Анатомия, основные функции.
34. Костно-мышечная система, анатомия и функции.
35. Мочеполовая система, анатомия.
36. Эндокринная система, анатомия. Эндокринные железы: классификация, функциональное значение их гормонов.
37. Мужские и женские половые органы анатомия, функции. Особенности развития, репродуктивная функция, циклические и возрастные изменения.
38. Кожа и подкожная клетчатка, анатомия, и основные функции.
39. Психофизиология. Условные рефлексы, виды. Типы ВНД. Формы психической деятельности. Эмоции.
40. Основы первой помощи: при травмах, ушибах, переломах, ранениях, ожогах, отморожениях, поражении током, обмороке, шок и неотложных состояниях. Непрямой массаж сердца, искусственная вентиляция легких показания и порядок проведения.
41. Понятие о физической работоспособности. Исследование и оценка физической работоспособности. Резервы физической работоспособности.
42. Анатомия, биомеханика и основы утомления, процессов восстановления. Изменение функций различных органов и систем организма при физических нагрузках.
43. Особенности адаптации к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.
44. Биомеханика движения туловища. Анатомия и эстетическое значение осанки. Осанка танцовщиков. Значение положения таза.
45. Верхняя и нижняя конечности и их работа в танце. Функциональная группа мышц, производящих супинацию бедра (выворотность).
46. Физическое развитие артистов балета. Возрастные периоды развития, особенности у мальчиков и девочек. Анатомия, биомеханика и критерии отбора для занятий хореографией.

8.5. Задания в тестовой форме

Тест

Инструкция. Обведите номер правильного ответа

1. Сколько костей участвует в образовании простого сустава?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3

Ответ: б

2. Что включает в себя скелет туловища?

- а) позвоночный столб, грудина и ребра;
- б) лопатка, ключица, позвоночный столб, грудную клетку

Ответ: б

3. Какие из ниже перечисленных костей относятся к скелету нижних конечностей?

- а) таз, бедренная кость, надколенник, кости голени, кости стопы;
- б) бедренная кость, надколенник, кости голени, кости стопы

Ответ: б

4. Какие из ниже перечисленных костей относятся к поясу свободной верхней конечности?

- а) ключица, лопатка, плечевая кость, кости предплечья, кости кисти;
- б) плечевая кость, кости предплечья, кости кисти

Ответ: б

5. Что образует гладкомышечная ткань?

- а) внутренние органы;
- б) скелетные мышцы;

Ответ: а

6. Из чего состоят скелетные мышцы?

- а) гладкомышечной ткани;
- б) поперечно полосатой мышечной ткани.

Ответ: б

7. К воздухоносным путям относятся...

- А) легкие;
- Б) трахея;
- В) носовая полость.

Ответ: Б.В

8. Из легкого кровь направляется в ...

- А) левое предсердие;
- Б) правый желудочек.

Ответ: А

9. Что такое пневмоторакс?

- А) нарушение герметичность плевральной полости;
- Б) наличие герметичность плевральной полости.

Ответ: А

10. В легкое притекает венозная кровь из ...

- А) левого предсердия;
- Б) правого желудочка.

Ответ: Б

11. Что такое тахипноэ?

- А) учащение частоты дыхания;
- Б) уменьшение частоты дыхания;

Ответ: А

12. К пищеварительным железам относят...

- А) селезенку;
- Б) поджелудочную железу.

Ответ: Б

13. Что является начальным отделом тонкого кишечника?

- А) слепая кишка;
- Б) двенадцатиперстная кишка.

Ответ: Б

14. Чего не должно встречаться в анализе мочи?

- а) белок;
- б) лейкоциты.

Ответ: А

15. Куда попадает моча из мочеточника?

- а) в мочевой пузырь;
- б) мочеиспускательный канал

Ответ: Б

16. Какая функция инсулина?

- А) увеличивает количество сахара в крови
- Б) уменьшает количество сахара в крови.

Ответ: Б

17 . Какая функция вилочковой железы?

- А) иммунитет;
- Б) половое развитие.

Ответ: А

18 . Где начинается малый круг кровообращения?

- А) от правого желудочка;
- Б) от левого желудочка.

Ответ: А

19 . Где начинается большой круг кровообращения?

- А) от правого желудочка;
- Б) от левого желудочка.

Ответ: Б

20. Кора какой доли отвечает за зрение?

- А) височной;

Б) затылочной;

В) лобной.

Ответ: Б

8.6. Критерии оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

В ходе освоения дисциплины студентами последовательно выполняются задания, соотнесенные с изучаемыми темами дисциплины, результатами обучения (знать, уметь, владеть) и формируемыми компетенциями. Задания включают выполнение итогового теста, составление конспектов лекций, подготовку к дискуссиям, создание докладов и презентаций к ним.

Каждое задание оценивается по 100-балльной шкале. Соотношение четырехбалльной и столбалльной систем оценки качества обучения студентов в ходе текущей аттестации и представлено ниже:

Баллы	Оценка
75-100	Отлично
55-74	Хорошо
35-54	Удовлетворительно
0-34	Неудовлетворительно

Все полученные студентом оценки за выполненные задания фиксируются преподавателем и их суммарная составляющая, включающая результаты текущей, промежуточной аттестации, является основой выставления итоговой оценки за освоение дисциплины с учётом оценки за экзамен.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Основная литература

1. Кувшинов, Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие по направлению подготовки 050400.62 "Психолого-педагогическое образование", профилю "Психология и социальная педагогика", квалификация выпускника: "бакалавр" / Ю. А. Кувшинов; КемГУКИ. - Кемерово: КемГУКИ, 2013. - 182 с.
2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие для бакалавров / М. Н. Мисюк. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2012. - 431 с.

3. Ивлева, Л. Д. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л. Д. Ивлева, А. В. Куклин. – Электрон. дан. - Челябинск: ЧГАКИ, 2012. – (Рукопт: межотраслевая электронная библиотека). - Режим доступа: www.aks.ru/rucont/itm/192274/ - Загл. с экрана.

9.2. Дополнительная литература

1. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Текст]: учебник для студентов институтов физической культуры / М. Ф. Иваницкий, Б. А. Никитюк, А. А. Гладышева, Ф. В. Судзиловский. – Изд. 5-е, перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 544 с.
2. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний [Текст]: учеб. пособие / Г. П. Артюнина. – Москва: Академический проект, 2009. – 766 с.
3. Миловзорова, М. С. Анатомия и физиология человека [Текст]: учебное пособие / М. С. Миловзорова. - Москва: Медицина, 1972. - 231с.
4. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека [Текст]: учебное пособие / Н. И. Федюкович. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 416 с.
5. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст]: учебное пособие / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - Москва: Издательский центр "Академия", 2002. - 456 с.
6. Самусев, Р. П. Анатомия человека [Текст]: учебное пособие для студентов / Р. П. Самусев, Ю. М. Селин. - 3-е изд. перераб. и доп. - Москва: Издательство Оникс, 2005. - 576 с.
7. Хогарт, Берн. Динамическая анатомия для художников [Текст]: измерения, пропорции, анатомические детали, поверхностные мышцы, ракурс, движение / Хогарт Берн. - Москва: ООО "Издательство АСТ", 2001. - 216 с.
8. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для вузов / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. - Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608 с.
9. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта [Текст] / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл, А. Яценко. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 503 с.
10. Конопальцева, Н. М. Антропометрия индивидуального потребителя. Основы прикладной антропологии и биомеханики [Текст]: лабораторный практикум / Н. М. Конопальцева, Е. Ю. Волкова, И. Ю. Крылова. - Москва: Форум, 2010. - 251 с.
11. Шершнева, Л. П. Основы прикладной антропологии и биомеханики [Текст]: учебное пособие / Л. П. Шершнева, Т. В. Пирязева, Л. В. Ларькина. - Москва: Форум, 2004. - 144 с.
12. Основы прикладной антропологии и биомеханики [Текст]: учебник / Т. Н. Дунаевская, Е. Б. Коблякова, Г. С. Ивлева, Р.В. Ивлева, Е. Б. Коблякова. - Москва: МГУДТ, 2005. - 280 с.

9.3. Электронные ресурсы

1. Атлас анатомии человека [Электронный ресурс]. – 2-е изд., доп. и перераб. - Электрон. дан. - Москва: Рипол Классик, 2014. - 576 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиот. система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=353533>. – Загл. с экрана.
2. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена [Электронный ресурс]. - 2-е изд., стер. – Электрон. дан. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. - 400 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиот. система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=57604>. – Загл. с экрана.
3. Гройсман, А. Л. Анатомия и физиология человека с элементами балетной медицины [Электронный ресурс] / А. Л. Гройсман, А. Н. Иконникова. первая. – Электрон. дан. - Москва: Когито-Центр, 2006. - 95 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиот. система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=144945>. – Загл. с экрана.
4. Варич, Л. А. Возрастная анатомия и физиология [Электронный ресурс] / Л. А. Варич, Н. Г. Блинова. – Электрон. дан. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 168 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиот. система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=232821>. – Загл. с экрана.
5. Петренко, В. М. Развитие человека [Электронный ресурс]: вопросы развития в анатомии человека / В. М. Петренко. – Электрон. дан. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 165 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиот. система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=344683>. – Загл. с экрана.
6. Основы медицинских знаний [Электронный ресурс]: анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях. - 2 -е изд., испр. и доп. – Электрон. дан. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. - 303 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиот. система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=104904>. – Загл. с экрана.
7. Гайворонский, И. В. Нормальная анатомия человека [Электронный ресурс]: для медицинских вузов / И. В. Гайворонский. - 8-е изд., перераб. и доп. – Электрон. дан. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. - 568 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиот. система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=104907>. – Загл. с экрана.
8. Кубарко, А. И. Физиология человека [Электронный ресурс] / А. И. Кубарко. 2. – Электрон. дан. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 624 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиот. система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=144217>. – Загл. с экрана.

9. Солодков, А. С. Физиология человека [Электронный ресурс]: Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 4-е изд., испр. и доп. – Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2012. - 624 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиотечная система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=210495>. – Загл. с экрана.
10. Зинчук, В. В. Нормальная физиология [Электронный ресурс]: краткий курс / В. В. Зинчук, О. А. Балбатун, Ю. М. Емельяничук. - 2-е изд., испр. – Электрон. дан. - Минск: Вышэйшая школа, 2012. - 432 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиотечная система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=235699>. – Загл. с экрана.
11. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. – Электрон. дан. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 153 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиотечная система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=336075>. – Загл. с экрана.
12. Щанкин, А. А. Связь конституции человека с физиологическими функциями [Электронный ресурс] / А. А. Щанкин. – Электрон. дан. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 105 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиотечная система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=362805>. – Загл. с экрана.
13. Руководство к практическим занятиям по физиологии [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 151 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиотечная система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=429369>. – Загл. с экрана.
14. Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной биомеханике [Электронный ресурс] / В. Б. Коренберг. – Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2011. - 208 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиотечная система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=210440>. – Загл. с экрана.
15. Карнеев, А. Г. Биомеханика [Электронный ресурс] / А. Г. Карнеев, Н. П. Курнакова, Г. А. Коновалов. – Электрон. дан. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 148 с. - (Университетская библиотека online: электрон. библиотечная система). – Режим доступа: <http://biblioclub.kemguki.ru/index.php?page=book&id=429352>. – Загл. с экрана.

9.4. Программное обеспечение и информационные справочные системы

Состав программного обеспечения, необходимого для реализации образовательного процесса, включает:

- Операционная система – MSWindows (10, 8,7, XP)

- Офисный пакет – LibreOffice
- Браузер - Mozilla Firefox (Internet Explorer)
- Консультант Плюс

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

- для лекции - мультимедийный проектор, персональный компьютер, подключенный к сети Интернет, экран, акустическая система.
- для практических (лабораторных) работ - компьютерный класс, подключенный к сети Интернет
- для самостоятельных работ - персональный компьютер, подключенный к сети Интернет

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается:

- адаптированная образовательная программа;
- индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности, применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются адаптированные формы проведения с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей:

- для лиц с нарушением зрения задания предлагаются с укрупненным шрифтом;
- для лиц с нарушением слуха оценочные средства предоставляются в письменной форме с возможностью замены устного ответа на письменный ответ;
- для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата двигательные формы оценочных средств заменяются на письменные или устные с исключением двигательной активности;
- при необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для выполнения задания.

При выполнении заданий для всех групп лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие индивидуального помощника-сопровождающего для оказания технической помощи в оформлении результатов проверки сформированности компетенций.

12. Список ключевых слов

Адаптация
Балетная медицина
Болезнь
Верхняя конечность
Движение
Желудок
Заболевания
Закономерности
Здоровье
Капсульно-связочный аппарат
Кишечник
Кость
Мышца
Нижняя конечность
Опорно-двигательный аппарат
Повреждения
Принципы лечения
Профилактика
Повреждения
Принципы лечения
Профилактика
Реабилитация
Синовиальные влагалища сухожилий
Синовиальные сумки
Системы органов
Связки
Сустав
Сухожилие
Физические нагрузки