

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный институт искусств имени П.И. Чайковского»
(ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского»)
Хореографический факультет
Кафедра хореографического искусства

**Рабочая программа дисциплины Б1.Б.Д8
АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, БИОМЕХАНИКА И ОСНОВЫ
МЕДИЦИНЫ В ХОРЕОГРАФИИ**

по направлению подготовки **52.03.01 Хореографическое искусство**
(уровень бакалавриата)

Профиль

Педагогика балета

Квалификация

Бакалавр

Уровень образования – высшее образование

Заочная форма обучения

Нормативный срок обучения – 4 года 6 месяцев

Челябинск 2021

Рабочая программа дисциплины «Анатомия, физиология, биомеханика, основы балетной медицины в хореографии» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство – уровень бакалавриата (профиль подготовки Педагогика балета, заочная форма обучения) ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского» / Челябинск, 2021.

Разработчик: Игошина Л.В., преподаватель отделения хореографического искусства ЮУрГИИ имени П.И. Чайковского

Рассмотрена на заседании кафедры хореографического искусства

Протокол № 1 от «13» сентября 2021 г.

Зав. кафедрой ХИ _____ Ю.О. Репицына

Содержание

1. Паспорт программы.....	4
Пояснительная записка.....	4
Цели и задачи освоения учебной дисциплины.....	4
Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	5
Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, характеристика этапов формирования компетенций.....	5
Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	7
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	8
Перечень информационных технологий для освоения дисциплины.....	9
Объем дисциплины.....	10
Структура и содержание учебной дисциплины.....	10
Тематический план: разделы дисциплины, виды учебной работы, объем занятий и формы контроля	10
Содержание лекционных занятий.....	11
Содержание семинарских занятий: планы занятий, перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.....	18
Содержание практических занятий: виды практических заданий, перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов	23
Список основной и дополнительной литературы	
Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет	24
2. Методические рекомендации преподавателю. Интерактивные методы обучения.....	25
3. Методические указания для студентов.....	27

1. Паспорт программы учебной дисциплины

Пояснительная записка

Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Изучение дисциплины Анатомия, физиология, биомеханика, основы балетной медицины в хореографии является важным компонентом подготовки кадров высшей квалификации, будущих специалистов, реализующихся в области художественной культуры. В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего образования, обучаемые по основной профессиональной образовательной программе должны освоить данную дисциплину с тем, чтобы вооружиться современными научными знаниями, технологиями в области анатомии, физиологии и основ балетной медицины, познакомиться с методами контроля за функциональным состоянием организма артистов и его здоровья.

Изучение дисциплины призвано вооружить будущих выпускников знаниями по анатомии и физиологии человека, анатомо-профессиональными особенностями организма человека, занимающегося балетом и основами балетной медицины, необходимыми им для дальнейшей успешной профессиональной работы.

Цель дисциплины – сформировать базовые знания у студентов по анатомии, физиологии, основам медицины в хореографии, необходимые им для дальнейшей успешной работы.

Задачи дисциплины:

- получение базовых знаний о строении и функции органов и систем организма человека;
- получение знаний об анатомо-профессиональных особенностях опорно-двигательного аппарата человека, занимающегося балетом;
- ознакомление с заболеваниями и травмами, возникающими при занятиях балетом, средствами их профилактики, лечения и реабилитации, а также с методами оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- ознакомление с функциональными изменениями, происходящими в организме человека при физических нагрузках;
- ознакомление с основами массажа, самомассажа.

Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.Д8 Анатомия, физиология, биомеханика и основы медицины в хореографии является дисциплиной блока 1 Дисциплины (модули) Б1.Б Обязательная часть подготовки студентов по основной профессиональной образовательной программе высшего образования по специальности 52.03.01

Хореографическое искусство – уровень бакалавриата (профиль подготовки Искусство балетмейстера, заочная форма обучения).

Программа дисциплины Анатомия, физиология и основы балетной медицины составлена с учетом современных данных о макро и микроскопическом строении всех систем организма. При этом учитывается принцип целостности организма, взаимосвязь и взаимообусловленность структуры каждого органа и его функций. Изучение профилактики, лечения и реабилитации повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета – необходимая часть профессиональной подготовки бакалавров.

1.1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Универсальные компетенции (УК):

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

профессиональные компетенции (ПК):

- способен использовать в профессиональной деятельности знания о биомеханике, анатомии, физиологии, основах медицинской профилактики травматизма, охраны труда в хореографии (ПК-32).

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, характеристика этапов формирования компетенций

В результате освоения курса студент должен:

знать:

- строение организма, общие принципы функционирования органов и систем, строение двигательных действий;
- систему управления движениями и принципы подчинения движений законам механики;
- особенности опорно-двигательного аппарата танцовщика;
- о повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата человека, при занятиях хореографией и их причинах, о средствах их профилактики, лечения и реабилитации;
- основы гигиены танцовщиков, о клинических проявлениях повреждениях опорно-двигательного аппарата;
- средства и методы восстановления организма артистов после напряженных занятий и выступлений, средства, повышающие работоспособность артистов балета;

уметь:

- ориентироваться в специальной литературе;
- оказать первую доврачебную помощь при получении различных травм и повреждений при занятиях хореографией;
- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы хореографии и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения артистов балета;
- использовать систематические занятия хореографией и другими сценическими движениями для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности;

владеть:

- понятийным аппаратом в сфере анатомии, физиологии и балетной медицины;
- умением рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим психофизическим состоянием;
- методами оказания первой доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, возникших во время занятий, репетиций и спектаклей;
- навыками биомеханического анализа движений танцовщиков.

Этапы формирования компетенций

№	Код и наименование компетенции	Этапы формирования	Наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции			
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1, 2 семестры	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> • методику контроля и дозирования специфической физической нагрузки • особенности опорно-двигательного аппарата танцовщика <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать систематические занятия хореографией и другими сценическими движениями для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> • средствами и методами хореографии и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения артистов балета; • умением рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств

			самоконтроля за своим психофизическим состоянием
Профессиональные компетенции			
ПК-32	способен использовать в профессиональной деятельности знания о биомеханике, анатомии, физиологии, основах медицинской профилактики травматизма, охраны труда в хореографии	1, 2 семестры	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> • строение организма, общие принципы функционирования органов и систем, строение двигательных действий • о повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата человека, при занятиях хореографией и их причинах, о средствах их профилактики, лечения и реабилитации • систему управления движениями и принципы подчинения движений законам механики • средства профилактики, лечения и реабилитации возможных повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата человека, занимающегося хореографией; • основы гигиены танцовщиков, о клинических проявлениях повреждениях опорно-двигательного аппарата <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> • оказать первую доврачебную помощь при получении различных травм и повреждений при занятиях хореографией <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> • понятийным аппаратом в сфере анатомии, физиологии и балетной медицины; • навыками биомеханического анализа движений танцовщиков • методами оказания первой доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, возникших во время занятий, репетиций и спектаклей

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Институт располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов подготовки обучающегося и соответствующих санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Необходимый для реализации дисциплины перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- библиотеку, читальный зал, фонотеку;
- учебные аудитории для групповых занятий;
- учебные аудитории для индивидуальных занятий.

Институт располагает специальной аудиторией, оборудованной персональными компьютерами. При использовании электронных изданий

каждый обучающийся обеспечивается рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин.

При использовании электронных изданий институт обеспечивает каждого обучающегося во время самостоятельной подготовки рабочим местом в компьютерном классе с выходом в интернет, в соответствии с объемом изучаемых дисциплин в объеме не менее двух часов на человека в неделю.

Материально-техническое обеспечение дисциплины составляют компьютеры, мультимедийные средства, материалы методического фонда кафедры и факультета, ресурсы библиотеки и образовательного портала ЮУрГИИ, Интернет-ресурсы, раздаточный материал и т.д.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Дисциплина Анатомия, физиология, биомеханика и основы медицины в хореографии и обеспечивается необходимой учебно-методической документацией и материалами. Содержание дисциплины представлено в локальной сети образовательного учреждения.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе, содержащей издания по изучаемой дисциплине. При этом обеспечена возможность осуществления одновременного индивидуального доступа к такой системе не менее чем для 25 процентов обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями учебной, учебно-методической и научной литературы. Литература набирается из расчета не менее 1 экземпляра на двух обучающихся. Кроме того, обучающиеся обеспечиваются аудио-видео фондами, мультимедийными материалами, отражающими содержание дисциплины.

Фонд дополнительной литературы, помимо учебной литературы, включает справочно-библиографические и специализированные периодические издания.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети интернет.

Оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными ОУ и учреждениями культуры осуществляется с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности.

Каждому обучающемуся обеспечен доступ к комплектам библиотечного фонда или электронным базам периодических изданий.

Перечень информационных технологий, используемых при освоении дисциплины

1. **Руко́нт** [Электронный ресурс] : вузовская электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе национального цифрового ресурса «РУКО́НТ». – Москва, 2010 - . - Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ. – URL: <https://www.rucont.ru/>
2. Издательство **Лань** [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС). – Санкт-Петербург, 2010 - . – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ. – URL: <http://e.lanbook.com/> (дата обращения: 01.09.2016).
3. **Юрайт** [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2013 - . – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ – URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/52DB7140-0362-4719-96FE-9591372B4CF6#page/1>

Перечень лицензионного программного обеспечения

WindowsXP (7)
Microsoft Office 2007 (2010)
CorelDRAW Graphics Suite X4 (X6) Education
Adobe Audition 3.0
Adobe Photoshop Extended CS5
Adobe Premiere Pro CS 4.0
ABBYY Fine Reader 10
Finale studio 2009
Антивирус Kaspersky Endpoint Security
Система автоматизации библиотек ИРБИС 64
Программная система для обнаружения текстовых заимствований
«Антиплагиат.ВУЗ»

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ:

Электронный справочник «Информио»
<http://www.informio.ru/>
Некоммерческая интернет-версия КонсультантПлюс
http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_csource=online&utm_medium=button
Некоммерческая интернет-версия системы ГАРАНТ
<http://ivo.garant.ru/#/startpage:0>
Электронный каталог Библиотеки ЮУрГИИ

1.1.8 Объем дисциплины

Форма обучения	заочная	
Учебный семестр	1, 2	
Трудоемкость дисциплины:	6 ЗЕТ (216 часов)	
Аудиторная работа: в том числе,		
Лекции	8 часов	
Семинары	10 часов	
Самостоятельная работа:	198 часов	
Формы текущего контроля:		
семинары	1-2 семестр	
контрольная работа;	2 семестр	
Форма промежуточного контроля:		
Зачет	1	семестр
Зачет	2	семестр

Структура и содержание учебной дисциплины

Тематический план: разделы дисциплины, виды учебной работы, объем занятий и формы контроля

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Всего часов (акад.)	Аудиторная работа (в акад. часах)		Самостоятельная работа (в акад. часах)
			лекции	семинары	
1	Введение. Цели и задачи дисциплины		1		2
2	Строение и функции организма человека	1			8
3	Остеология – особенности строения и функций костной системы	2		2	10
4	Миология – особенности строения и функций мышечной системы				10
5	Артрология – учение о соединении костей	2	2		8
6	Общие принципы строения и функционирования нервной системы				8
7	Основы динамической морфологии и биомеханические характеристики позы человека	2		2	8
8	Сенсорные системы организма и их значение в профессиональной деятельности хореографа				10
9	Строение и функции сердечно-сосудистой системы				8
10	Строение и функции дыхательной системы				6
11	Влияние двигательной деятельности на структурные элементы организма человека	1	1		10
	Форма контроля		зачет		
	ИТОГО:	96	4	4	88
12	Особенности движения в балете			2	6
13	Повреждения и заболевания стопы	1	1		8
14	Повреждения и заболевания голеностопного сустава				8
15	Повреждения и заболевания голени				6
16	Повреждения и заболевания коленного сустава	1	1		8
17	Повреждения и заболевания бедра	1	1		6

18	Повреждения и заболевания таза, тазобедренного сустава	1			8
19	Повреждения и заболевания позвоночника. Повреждения и заболевания верхней конечности	2		1	8
20	Основы балетной патологии, лечение и профилактика заболеваний	2	2		8
21	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках				6
22	Основы массажа и самомассаж	2		2	8
	Контрольная работа				30
	Форма контроля	зачет			
	ИТОГО:	120	5	5	110
	ВСЕГО:	216	9	9	198

Содержание лекционных занятий

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Содержание темы в дидактических единицах
1	Введение. Цели и задачи дисциплины	Анатомия, физиология, биомеханика и основы медицины в хореографии как предмет преподавания. Анатомия как наука о форме, строении, происхождении и развитии человеческого организма, его органов и систем. Физиология как наука о функциях и механизмах деятельности клеток, тканей, органов, систем и всего организма в целом. Связь анатомии и физиологии с другими биологическими науками и их место в комплексе медицинских наук. Составные разделы анатомии и физиологии человека. Общеобразовательное и прикладное значение анатомии и физиологии человека в системе подготовки педагогов – балетмейстеров и хореографов.
2	Строение и функции организма человека	Единство человеческого организма и основные структурные уровни его организации: клетка, ткань, орган, система органов, аппарат органов. Понятие о конституции человека, особенности телосложения мужского и женского организма. Виды симметрии, плоскости, оси и линии, условно проводимые на поверхности тела, необходимые для обозначения проекции органов на переднюю стенку брюшной полости и грудную клетку. Закономерности роста и развития организма человека. Основы структурных элементов организма человека, их взаимосвязь и особенности функционирования. Гетерохронность в процессе развития и становления основных систем организма человека. Системы жизнеобеспечения и системы обеспечения двигательной активности, их взаимодействие и взаимодополнение в процессе двигательной деятельности

3.	Остеология – особенности строения и функций костной системы	<p>Остеология – учение о костях. Функции скелета. Кость как орган. Классификация костей. Структурно-функциональная единица кости. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на рост костей.</p> <p>Скелет туловища. Позвоночный столб. Отделы позвоночного столба. Позвонки, особенности строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Грудная клетка. Строение ребер и грудины.</p> <p>Скелет головы (череп). Общая характеристика черепа. Кости мозгового и лицевого отделов черепа.</p> <p>Скелет верхней конечности. Кости плечевого пояса. Строение лопатки и ключицы. Кости свободной верхней конечности. Плечевая кость, кости предплечья и кисти, их строение и расположение.</p> <p>Скелет нижней конечности. Кости пояса нижней конечности. Тазовая кость (подвздошная, седалищная, лобковая). Кости свободной нижней конечности. Бедренная кость, кости голени и стопы, их строение и расположение. Надколенник</p>
4	Миология – особенности строения и функций мышечной системы	<p>Миология – учение о мышцах. Скелетная мышца как орган. Строение мышц. Структурно-функциональная единица мышцы. Форма мышцы и ее функциональное значение. Классификация мышц по форме, строению и функциям. Вспомогательный аппарат мышц. Принципы и виды работы мышц. Сила мышц. Понятие об общем центре тяжести, площади опоры и равновесии тела.</p> <p>Мышцы спины, груди и живота. Мышцы спины и их функции. Мышцы груди и их функции. Диафрагма, ее положение, строение и функции. Мышцы живота и их функции. Брюшной пресс и его функциональное значение. «Слабые» места передней брюшной стенки.</p> <p>Мышцы головы и шеи. Жевательные и мимические мышцы; их расположение и функции. Поверхностные, средние и глубокие мышцы шеи, их расположения. Функции мышц шеи.</p> <p>Мышцы верхней конечности. Мышцы плечевого пояса. Мышцы свободной верхней конечности. Мышцы плеча, предплечья и кисти.</p> <p>Мышцы нижней конечности. Мышцы пояса нижней конечности. Внутренние и наружные мышцы таза. Мышцы свободной нижней конечности. Мышцы бедра, голени и стопы. Активные затяжки стопы.</p>
5	Артрология – учение о соединении костей	<p>Классификация соединения костей: прерывистые (суставы), непрерывных (тканевых) и симфизы. Строение сустава: основные и вспомогательные элементы сустава – суставные поверхности, суставной хрящ, суставная капсула, полость сустава с синовиальной жидкостью. Классификация суставов. Форма, оси движения в суставах. Факторы, укрепляющие суставы и обуславливающие подвижность в соединении костей.</p>

		<p>Соединение костей туловища. Соединения позвоночного столба. Соединения позвонков (тел, дуг и отростков). Соединение позвоночного столба с черепом. Позвоночный столб как единое целое. Формирование изгибов позвоночного столба, виды и объем движений, возрастные особенности. Искривления позвоночного столба, причины их вызывающие, влияние на осанку. Анатомо-профессиональные особенности строения позвоночника у артистов балета.</p> <p>Соединения грудной клетки. Соединение ребер с грудиной и позвоночным столбом. Грудная клетка в целом. Форма, возрастные и половые особенности грудной клетки.</p> <p>Соединения костей черепа. Череп в целом. Височно-нижнечелюстной сустав.</p> <p>Соединения костей верхней конечности. Соединения костей пояса верхней конечности. Суставы плечевого пояса (грудино-ключичный и акромиально-ключичный): строение, связочный аппарат, виды и объем движения. Суставы свободной верхней конечности (плечевой, локтевой, лучезапястный и суставы кисти): строение, связочный аппарат, виды и объем движения. Анатомо-профессиональные особенности строения верхней конечности у артистов балета.</p> <p>Соединения костей нижней конечности. Соединения костей таза. Таз в целом. Возрастные и половые особенности строения таза</p> <p>Соединения костей свободной нижней конечности Суставы нижней конечности (тазобедренный, коленный, голеностопный и суставы стопы) строение, связочный аппарат, виды и объем движения. Стопа в целом: своды стопы. Пассивные затяжки стопы. Анатомо-профессиональные особенности строения нижней конечности у артистов балета.</p>
6	Общие принципы строения и функционирования нервной системы	<p>Строение и функции нервной системы. Отделы нервной системы – центральный и периферический. Вегетативный отдел нервной системы. Понятие о рефлекторной дуге.</p> <p>Центральный отдел нервной системы. Спинной мозг. Положение, форма, функции. Серое и белое вещество. Локализация двигательных, чувствительных и вставочных нейронов в сером веществе спинного мозга. Головной мозг. Строение, положение, отделы, желудочки головного мозга.</p> <p>Мышечный тонус и тонические рефлексы позы, выпрямительные и статокINETические рефлексы. Роль тонических рефлексов в двигательной деятельности артистов балета.</p> <p>Проводящие пути головного и спинного мозга. Восходящие (чувствительные) и нисходящие (двигательные) пути.</p> <p>Периферический отдел нервной системы. Понятия о спинно-мозговых нервах. Их образование, положение и</p>

		<p>ветви. Сплетения – шейное, плечевое, пояснично-крестцовое; положение, периферические нервы, области иннервации.</p> <p>Вегетативный отдел нервной системы. Общие принципы строения и функции. Части вегетативной нервной системы: симпатическая и парасимпатическая. Локализация вегетативных центров в головном и спинном мозге. Симпатическое сплетение.</p> <p>Функции нервной системы, специфические функции нервных образований. Внутриклеточные и межклеточные механизмы регуляции – гормоны и нейромедиаторы</p>
7	<p>Основы динамической морфологии и биомеханические характеристики позы человека</p>	<p>Динамическая морфология – наука, изучающая анатомическую основу движений и положений тела человека (соотношение его частей, их взаиморасположение), дающая анатомический анализ работы пассивной и активной частей опорно-двигательного аппарата и оценивающая при этом состояние всех органов и систем тела.</p> <p>Основные понятия и законы динамики. Сила и момент силы, импульс силы и момент силы. Импульс силы и кинетический момент. Законы Ньютона. Центр масс тела и его звеньев. Центр объема и центр поверхности. Сила в движениях человека.</p> <p>Сила, скорость и длительность движения. Моторика человека, как совокупность его двигательных возможностей. Биомеханическая характеристика силовых качеств. Топография силы. Биомеханические особенности тренировки силы отдельных мышечных групп. Биомеханическая характеристика выносливости. Биомеханическая характеристика гибкости. Активная и пассивная гибкость. Влияние гибкости на спортивную технику.</p> <p>Движение вокруг осей и звеньев тела человека. Условия и источники вращательного движения. Центrostремительная и центробежная силы. Движение звеньев в суставе. Управление движением вокруг осей.</p> <p>Равновесие тела человека. Поза и положение тела. Виды равновесия. Статическая работа мышцы. Взаимодействие с опорой: суставная жесткость, упругая отдача мышц. Биодинамика статической и динамической осанки. Движение на месте, как изменение позы без перемены опоры. Способы движения при взаимодействии с опорой и средой. Биомеханика шагательных движений, бега, прыжка плавания и т.д.</p>
8	<p>Сенсорные системы организма и их значение в профессиональной деятельности хореографа</p>	<p>Сенсорная система – часть нервной системы, состоящая из воспринимающих элементов – сенсорных рецепторов, получающих стимулы из внешней или внутренней среды, нервных путей, передающих информацию от рецепторов в мозг, и тех частей мозга, которые перерабатывают эту информацию.</p> <p>Общая анатомия органов чувств. Понятие об анализаторах. Обонятельный и вкусовой анализаторы.</p>

		<p>Кожный анализатор. Орган зрения: строение, проводящий путь зрительного анализатора.</p> <p>Орган гравитации, равновесия и слуха. Ухо: отделы, строение, функции. Значение анализаторов для двигательной деятельности артистов балета</p>
9	Строение и функции сердечно-сосудистой системы	<p>Общий план строения и функции сердечно-сосудистой системы. Круги кровообращения: функциональное значение. Артериальная и венозная системы большого и малого кругов кровообращения. Тканевая (интерстициальная) жидкость, лимфа и кровь – составляющие внутренней среды организма. Движения крови по кровеносным сосудам.</p> <p>Сердце: расположение в грудной клетке, форма, размеры. Камеры сердца: предсердия и желудочки, их функциональное значение. Клапаны сердца. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард. Перикард. Кровоснабжение сердца. Проводящая система сердца. Функции сердца. Общие сведения о регуляции кровообращения. Возрастные особенности сердца. Лимфатическая система.</p>
10	Строение и функции дыхательной системы	<p>Общий план строения и функции дыхательной системы. Носовая полость, строение, функции. Гортань: хрящи гортани. Полость гортани, ее части. Голосовые связки. Голосообразование.</p> <p>Трахея и бронхи, их строение, функции.</p> <p>Легкие: строение и положение. Обмен кислорода и углекислого газа.</p> <p>Регуляция дыхания, ее возрастные особенности. Особенность дыхательных движений (вдох и выдох), роль грудной клетки и мышц брюшного пресса в обмене газов. Дыхательный центр и особенности его регуляции в процессе специфической двигательной деятельности. Заболевания системы дыхания и их профилактика. Неотложная помощь при остановке дыхания – искусственная вентиляция легких.</p> <p>Дыхание – физиологическая функция, обеспечивающая газообмен между окружающей средой и организмом в соответствии с его метаболическими потребностями. Внешнее дыхание.</p> <p>Основы обучения дыханию в хореографии. Основные положения организации правильного дыхания. Координирование дыхания с движением. Зависимость дыхания от мышечной нагрузки, от ритма движений. Принцип «волевого вдоха». Дыхательная пауза. Трехфазность дыхания. Применения дыхания на уроках классического тренажа. Занятия по постановке дыхания.</p>
11	Влияние двигательной деятельности на структурные элементы организма человека	<p>Основы балетного травматизма. Наиболее нагружаемые звенья опорно-двигательного аппарата танцовщика и методика профилактики балетного травматизма. Современные принципы спортивной медицины и перенос их в балетную практику. Новое понятие «тренированность» и его трансформация в балетную</p>

		медицину. Предупреждение повреждений в балетной практике. Современные принципы балетной медицины (тренировка гибкости, программы силовых тренировок наиболее нагружаемых звеньев опорно-двигательного аппарата танцовщика)
12	Особенности движения в балете	<p>Движения головы и шеи.</p> <p>Движения туловища. Осанка: физиологическое и эстетическое значение осанки. Осанка артистов балета.</p> <p>Движения верхней конечности в естественных условиях и при занятиях в балете. Функциональные группы мышц, производящие движения в плечевом поясе: вперед, назад, вверх, вниз, вращающих лопатку и круговые движения. Функциональные группы мышц, производящие движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и в суставах кисти.</p> <p>Нижняя конечность и ее работа в балете. Функциональные группы мышц, производящие 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 ее значение при занятиях балетом; развитие и сохранение выворотности. Понятие о плоскостопии</p>
13	Повреждения и заболевания стопы	<p>Повреждения капсульно-связочного аппарата межфаланговых суставов. Механизм этих травм, причины, клиника, диагностика, первая помощь, профилактика.</p> <p>Ушибы стопы и повреждения связок плюсны и предплюсны. Механизм травм при ушибах стоп, причины, клиника, диагностика, первая помощь, профилактика.</p> <p>Переломы плюсневых костей и костей предплюсны. Механизм переломов, клиника, лечение, реабилитация.</p> <p>Вывихи костей стопы. Клиника, лечение, реабилитация.</p> <p>Воспаление сухожильных влагалищ (тендовагиниты). Причины, клиника, лечение.</p> <p>Остеохондропатии костей стопы. Причины, клиника, лечение, профилактика.</p> <p>Плоскостопие. Причины, клиника, лечение, профилактика.</p> <p>Деформация большого пальца стопы (вальгусная деформация большого пальца). Причины, лечение, профилактика.</p> <p>Деформирующий артроз первого плюсневочного сустава. Клиника, лечение.</p>
14	Повреждения и заболевания голеностопного сустава	<p>Повреждения голеностопного сустава. Повреждения связок. Классификация повреждений связок, клиника, диагностика, первая помощь, лечение, реабилитация.</p> <p>Переломы лодыжек и заднего отростка таранной кости. Причина, клиника, лечение, реабилитация.</p> <p>Заболевания голеностопного сустава. Воспаление сухожильных влагалищ (тендовагиниты) области</p>

		голеностопного сустава. Причины, клиника, лечение, реабилитация. Острый артрит. Деформирующий артроз. Причина, клиника, лечение, реабилитация.
15	Повреждения и заболевания голени	Повреждения мышц голени. Причины, клиника, лечение, реабилитация. Повреждения ахиллова сухожилия. Механизм, клиника, лечение, восстановление трудоспособности. Заболевания голени. Миопатозы мышц голени. Причины, клиника, лечение. Воспаление слизистой сумки ахиллова сухожилия (ахиллобурсит). Причина, клиника, лечение, реабилитация. Воспаление надкостницы (периостоз) большеберцовой кости. Причина, клиника, лечение, реабилитация, осложнения.
16	Повреждения и заболевания коленного сустава	Повреждения коленного сустава. Ушибы коленного сустава. Повреждения менисков коленного сустава. Повреждения связок коленного сустава. Виды повреждений связок коленного сустава. Вывих надколенника. Заболевания коленного сустава. Воспаление синовиальных сумок (бурситы) коленного сустава. Деформирующий артроз. Причина, клиника, лечение, реабилитация, осложнения, профилактика
17	Повреждения и заболевания бедра	Повреждения бедра. Повреждения мышц передней и внутренней группы. Заболевания бедра. Воспаление мышц бедра (миозиты). Воспаление сухожилий, мышц, сухожильных влагалищ бедра (миоэнтезиты). Причины, клиника, первая доврачебная помощь, лечение, профилактика.
18	Повреждения и заболевания таза, тазобедренного сустава	Повреждения таза тазобедренного сустава. Ушибы таза. Повреждения связочного и связочно-капсульного аппарата тазобедренного сустава. Заболевания таза и тазобедренного сустава. Бурситы тазобедренного сустава и ягодичной области. «Щелкающее» бедро. Причины, клиника, первая доврачебная помощь, профилактика.
19	Повреждения и заболевания позвоночника. Повреждения и заболевания верхней конечности	Повреждения позвоночника. Переломы тел позвонков. Повреждения связочного аппарата позвоночника. Заболевания позвоночника. Миоэнтезиты. Остеохондроз позвоночника. Причина, клиника, лечение, реабилитация. Повреждения верхней конечности. Вывих и привычный вывих плеча. Разрыв сухожилия двуглавой мышцы плеча. Переломы и переломовывихи в локтевом суставе. Виды. Заболевания верхней конечности. Бурсит локтевого сустава. Причина, клиника, лечение, реабилитация.
20	Основы балетной патологии, лечение и профилактика заболеваний	Понятие «балетная патология». Основные заболевания суставов и мышц человека. Профилактика артрозов и остеоартрозов методико-педагогическими методиками. Факторы приводящие к возникновению остеоартроза, их предупреждение. Сопутствующие заболевания и генетическая предрасположенность к возникновению

		«профессиональных» заболеваний у балерин. Правила первой медицинской помощи в балетной патологии. Применение «холода» и фиксирующих повязок при повреждениях суставов. Оказание первой помощи при травмах покровной ткани.
21	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках	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.
22	Основы массажа	Гигиенические основы массажа. Правила проведения массажа. Противопоказания к массажу. Общая методика проведения массажа.

Содержание семинарских занятий: планы занятий, перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Задачи:

В ходе занятий студенты:

- детально изучают основные понятия анатомической терминологии;
- сформируют представление о методах изучения строения организма человека;
- освоят методы отличия основных типов тканей в организме человека.

Практические занятия проводятся в форме семинара с использованием раздаточного материала (отсканированных рисунков частей человеческого тела, органов и т.д.).

Тема 3

Остеология – особенности строения и функций костной системы

Задачи:

В ходе занятий студенты:

- сформируют представление о росте, развитии, химическом составе и строении костей;
- детально изучат классификацию костей и их соединений.

Основные понятия: развитие и рост костей; мезодерма, три стадии развития кости: соединительнотканная, хрящевая, костная; процесс окостенения; химический состав костей; соотношение органических и неорганических веществ; строение кости – надкостница, компактное и губчатое вещество; форма и величина костей; соединение костей – синартрозы и диартрозы; виды синартрозов; суставы, их вспомогательные элементы;

классификация суставов по количеству образующих сустав костей, по форме суставных поверхностей, по количеству осей движения; скелет; функции скелета; химический состав и строение костей; форма костей; соединения костей, суставы, их основные и вспомогательные элементы; классификация суставов.

Вопросы:

1. Кость как орган, форма и строение костей; костный скелет частей тела; возрастные особенности скелета.

2. Скелет головы – череп; отделы; особенности строения; соединения костей черепа; строение, движение височно-челюстного сустава.

3. Скелет туловища; особенности строения позвонков различных отделов позвоночного столба; скелет грудной клетки – ребра, грудина; соединения ребер с позвонками и грудиной; грудная клетка в целом и ее движения.

4. Кости пояса верхней конечности, их соединения между собой и туловищем. Движения пояса верхних конечностей.

5. Кости и суставы свободного отдела верхней конечности; форма, строение и движения плечевого сустава.

6. Строение и движения локтевого и лучезапястного суставов; суставы кисти, движения в них.

7. Кости пояса нижних конечностей, их соединения; таз в целом; строение и движения тазобедренного сустава.

8. Кости голени, их строение и соединения; голеностопный сустав; строение, движения; кости стопы, их соединения; стопа в целом.

9. Общая характеристика соединений костей. Оси движений в суставах.

10. Особенности химического состава костей в различные возрастные периоды.

11. Осанка человека и факторы ее формирования.

Тема 4

Миология – особенности строения и функций мышечной системы

Задачи:

В ходе занятий студенты:

- сформируют представление о развитии мышечной системы;
- детально изучат строение мышц и их классификацию по форме и выполняемым функциям.

Основные понятия: морфофункциональная характеристика мышечной системы; мышца как орган; механизм мышечного сокращения; мышечное утомление; П.Ф. Лесгафт; возрастные особенности мышечной системы; гиподинамия и ее влияние на состояние двигательного аппарата; влияние двигательных актов на состояние органов движения; функциональная анатомия отдельных мышц; работа частей тела мышц.

Вопросы:

1. Строение и функции мышц.
2. Классификация мышц.
3. Вспомогательный аппарат мышц.
4. Рабочие группы мышц.
5. Статическая работа мышц.
6. Динамическая работы мышц.
7. Рычаги движения.
8. Вспомогательные образования мышц и их роль в двигательных актах.

Тема 12

Особенности движения в балете

Ходьба как способ передвижения в танцах

Задачи:

В ходе занятий студенты:

- детально изучат процесс ходьбы как двигательное действие;
- приобретут практическую подготовку работы голеностопного сустава в процессе ходьбы.

Основные понятия:

Какие бы средства передвижения не придумал человек, ходьба останется основным способом передвижения. В танцевальной практике ходьба также основной способ передвижения. Какие бы фигуры, и какие бы танцы не использовались, всегда вес переносится с одной ноги на другую, т.е. используется одна опора как при ходьбе. Процесс ходьбы хорошо изучен, несмотря на кажущуюся простоту это довольно сложное двигательное действие. При построении двигательных действий в танце необходимо использовать принципы ходьбы.

Рассмотрим процессы локомоции движения вперед, т.е. автоматизированные циклические двигательные действия. Но, прежде всего, определить, что такое – «двигательное действие».

Действием называется процесс, подчиненный решению конкретной задачи, направленной на достижение цели.

Действия состоят из операций, т.е. способов осуществления действия в конкретных условиях.

Из этого следует, что привычный для нас шаг не простое движение, а сложное двигательное действие.

Любое двигательное действие человека связано с накоплением и использованием энергии. Накопление и использование энергии подчиняются определенным законам и остаются неизменными. Прежде всего, рассмотрим процесс ходьбы и выявим некоторые его особенности и закономерности.

Ходьба – автоматизированный двигательный акт, осуществляющийся в

результате сложной координированной деятельности скелетных мышц туловища и конечностей. В ходьбе принимают участие верхние и, в большей степени, нижние конечности. Функция нижних конечностей человека – опора и локомоция (ходьба, бег). **ОЦМ тела влияет на функцию нижних конечностей.**

Отталкиваясь от опоры, нога приводит тело в движение – вперед и несколько вверх и вновь совершает размах в воздухе. При ходьбе тело поочередно опирается то на правую, то на левую ногу.

Акт ходьбы отличается чрезвычайно точной повторяемостью отдельных его компонентов, так что каждый из них представляет точную копию в предыдущем шаге.

В акте ходьбы деятельное участие принимают также верхние конечности человека: при выносе вперед правой ноги правая рука движется назад, а левая – выносится вперед. Руки и ноги человека совершают движения в противоположных направлениях.

По всей видимости, эти синхронные действия верхних и нижних конечностей позволяют сохранять курсовую устойчивость при энергичном движении.

Движения отдельных звеньев свободной (маховой) ноги (бедро, голени и стопы) характеризуется не только сокращением мышц, но и инерцией. **Чем ближе звено к туловищу, тем меньше его инерция и тем раньше оно может последовать за туловищем.** Так, бедро свободной ноги перемещается вперед раньше всего, поскольку оно ближе всего к тазу. Голень, будучи дальше от таза, отстает, что ведет к сгибанию ноги в колене. Точно также отставание стопы от голени вызывает сгибание в голеностопном суставе.

Работа голеностопного сустава, или как принято в танце – работа стопы, является основным показателем техники танцора.

Вопросы:

1. Что такое двигательное действие?
2. Дать определение биомеханики ходьбы в танце.
3. Какова роль стопы в биомеханике танца.

Тема 19

Повреждения и заболевания позвоночника

Задачи:

В ходе занятий студенты:

- изучают возможные повреждения и заболевания позвоночника при неправильном распределении физических нагрузок.

Основные понятия: (апломб); движение позвоночного столба; строение позвоночного столба у танцовщиков; поддержки в танце; признаки

дегенеративных изменений межпозвоночных дисков; остеохондроз и деформирующий спондилез, снижение роста; боли в поясничном столбе, мышцах спины и поясницы; врожденные аномалии развития позвоночного столба; люмбализация 1-го крестцового позвонка; сакрализация 5-го поясничного позвонка; спондилолиз, незаращение дужек позвонков, т.е. проявление диспластичного синдрома развития; дистрофическое заболевание позвоночного столба; шейный остеохондроз; пояснично-крестцовый остеохондроз; профессиональный гиперлордоз поясничного отдела; методы остеопатии.

Вопросы:

1. Особенности строения позвоночного столба у танцовщиков.
2. Врожденные аномалии в строении позвоночника человека.
3. Различия заболевания позвоночника у танцовщиков и балерин.
4. Характерна ли для балета (танца) травма тазобедренного сустава и каковы ее последствия.
5. У какого врача следует лечиться при травме тазобедренного сустава.
6. Что такое остеопатические методы лечения.

Тема 20

Основы балетной патологии, лечение и профилактика заболеваний

Задачи:

В ходе занятий студенты:

- изучают основные причины травматизма в балете (танце).

Основные понятия: позвоночник, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы, суставы и связки стопы; риск травмы; разогрев суставов; виды мекаментозного лечения, внутривенная лазеротерапия, физиотерапия, грязелечение, массажи, биопунктура, остеопатия, лечение с помощью ортопедических изделий; пальпаторная диагностика поakupунктурным точкам и избирательная релаксация мышц позвоночника.

Вопросы:

1. Назовите основные причины травматизма в классических и современных танцах.
2. Определите самые травмоопасные части тела танцовщика.
3. Что такое остеопатические методы лечения.
4. Современные методы лечения травм у танцовщиков и их эффективность.

**Содержание практических занятий: виды практических заданий,
перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы
студентов**

№ п/п	Формы организации	Формы контроля
1	Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по теме	Аннотация
2	Выполнение самостоятельных работ	Контрольная работа
3	Подготовка к семинарскому (практическому) занятию	Доклады

Виды самостоятельной работы

1. Изучить особенности трактовки организма человека в современных учебниках по анатомии, физиологии.
2. Составить схему наиболее «нагружаемых» органов и систем организма человека непосредственно в хореографической практике.
3. Изучить использование понятия «гомеостаза» в смежных научных дисциплинах; понятие локомоций, их классификация.
4. Выявить наиболее нагружаемые звенья скелета человека в процессе движения.
5. Изучить особенности формирования связок в возрастном аспекте.
6. Изучить более глубоко строение мышечной ткани, как наиболее нагружаемой структуры в практике хореографии.
7. Определите роль поперечно-полосатых мышц в движениях человека.
8. Обосновать влияние нервной системы на динамические и статические движения и позы человека.
9. Изучить и обосновать роль нервной системы в движениях человека;
10. Изучить функции крови и сделать схему свойств форменных элементов крови. Выявить их влияние на жизнедеятельность человека.
11. Определите роль дыхания в движениях человека.
12. Аэробные и анаэробные двигательные действия.
13. Упражнения на укрепление мышц дыхательного аппарата при фиксации положения вдоха.
14. Упражнения на координацию движений с дыханием.
15. Изучить состав пищевых компонентов.
16. Дать характеристику водно-солевого обмена.
17. Изучить состав наиболее распространенных витаминных комплексов; охарактеризовать поливитамины.
18. Изучить определение «тренированности» и охарактеризовать ее с позиции балетной практики.
19. Изучить особенности заболеваний суставов в практике медицины с позиции возрастной физиологии.
20. Изучить правила наложения тугих повязок при травмах суставов, наложение повязок при повреждениях кожи.

Темы докладов

1. Влияние двигательной деятельности на структурные элементы организма человека.
2. Особенности движения в балете.
3. Повреждения и заболевания стопы.
4. Повреждения и заболевания голеностопного сустава.
5. Повреждения и заболевания голени.
6. Повреждения и заболевания коленного сустава.
7. Повреждения и заболевания бедра.
8. Повреждения и заболевания таза, тазобедренного сустава.
9. Повреждения и заболевания позвоночника.
10. Повреждения и заболевания верхней конечности.
11. Основы балетной патологии, лечение и профилактика заболеваний.
12. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Список основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Сапогов, А.А. Школа музыкально-хореографического искусства [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, Планета музыки, 2014. — 264 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/49477>.
2. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии: Учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2017. — 184 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/91848>.

Дополнительная литература

1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для академического бакалавриата / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 416 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5- 9916-8588-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/8B720F71-BC29-4496-8E04-9686E789614F.
2. Киселев, С. Ю. Анатомия центральной нервной системы : учебное пособие для вузов / С. Ю. Киселев. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 65 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05376-0. — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/book/ABFEEC99-63A0-42AB-BA1B-335D825E9A2D>.

2. Методические рекомендации преподавателю. Интерактивные методы обучения

Интерактивные методы обучения по дисциплине «Анатомия, физиология и основы балетной медицины»

Методы и средства организации образовательного процесса, направленные на теоретическую подготовку:

- лекция;
- семинар;
- самостоятельная работа;
- консультация.

Методы и средства, направленные на практическую подготовку:

- практическое занятие.

Учитывая современную ориентацию российской системы образования на компетентностную модель подготовки специалистов, в ходе изучения дисциплины необходимо применять интерактивные методы обучения.

Интерактивный («Inter» – взаимный, «act» – действовать) – означает взаимодействовать, находится в режиме беседы, диалога с кем-либо. В отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие обучающихся не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности студентов в процессе обучения.

В педагогической науке и практике к интерактивным методам обучения традиционно относят следующие: дискуссия, эвристическая беседа, «мозговой штурм», ролевые, «деловые» игры, тренинги, кейс-метод, метод проектов, групповая работа с иллюстративным материалом, обсуждение видеофильмов и т.д. Практически каждый их перечисленных методов может быть использован в процессе освоения дисциплины «Анатомия, физиология и основы балетной медицины».

Учебные дискуссии представляют собой такую форму познавательной деятельности обучающихся, в которой субъекты образовательного процесса упорядоченно и целенаправленно обмениваются своими мнениями, идеями, суждениями по обсуждаемой учебной проблеме. Наиболее эффективна такая форма организации учебной деятельности студентов при проведении семинаров, которых в курсе предусмотрено достаточно много.

При подготовке к семинару в форме дискуссии необходимо определить общую тему семинара, распределить тематические рубрики для подготовки материала (сообщений, докладов) между конкретными студентами, установить порядок и регламент выступлений участников. В ходе семинара все обучающиеся заслушивают докладчиков, а затем происходит обсуждение выступлений в форме дискуссии. Возможно и другое построение учебной дискуссии, при котором все обучающиеся в группе готовят выступления по всем тематическим рубрикам семинара, а затем происходит общее обсуждение в форме дискуссии. Самое важное и ответственное в организации дискуссии – постоянный контроль над ее реализацией, своевременная коррекция действий

студентов, направление их активности в нужное русло – данные функции, как правило, осуществляются преподавателем.

Дискуссия может быть организована с элементами *игрового и ролевого моделирования*. При этом группа студентов делится на подгруппы, выполняющие различные (как правило, противоположные) роли, например, докладчиков и оппонентов, новаторов и ретроградов, защитников и критиков и пр. Группы студентов, занимающие в дискуссии противоположные позиции и выполняющие различные роли, должны использовать все имеющиеся знания, умения и навыки для научного обоснования и отстаивания своей профессиональной позиции, аргументации высказанных мыслей с целью переубеждения оппонентов.

При освоении дисциплины необходимо использовать *исследовательские методы*, в частности *метод проектов*.

Технология разработки учебного проекта рассматривается как система обучения, дающая возможность приобретать знания и умения в процессе планирования и выполнения постепенно и последовательно усложняющихся практических заданий – проектов:

- а) работа с литературой и интернет-источниками, подбор иллюстративного материала, подготовка кратких сообщений;
- б) написание аннотаций, рефератов, творческих работ; в) подготовка докладов, презентаций;
- г) написание курсовых работ;
- д) выполнение выпускной квалификационной работы.

Работа по предложенному плану:

- создает условия, позволяющие студентам самостоятельно приобретать недостающие знания из разных источников для решения научно и практически значимых проблем;
- применять приобретенные знания для решения познавательных и практических задач, понимания социальной и личностной значимости учебной деятельности и ее результатов;
- развивать исследовательские умения (выявление проблем, построение гипотез, сбор и обработка информации, разработка и проведение эксперимента, интерпретация результатов исследования и т.п.);
- развивать системное мышление в процессе определения цели проектного обучения.

При этом роль педагога сводится к наблюдению, консультированию и направлению процесса анализа результатов в случае необходимости.

Исследовательские методы способствуют формированию таких компетенций, как владение культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, критическому осмыслению, систематизации, прогнозированию, постановке целей и выбору путей их достижения;

способность к самоорганизации и самообразованию; способность самостоятельно приобретать и использовать в практической деятельности новые знания и умения с помощью информационных технологий, в том числе в областях, непосредственно не связанных со сферой деятельности; способность на научной основе организовать свой труд, самостоятельно оценивать результаты своей профессиональной деятельности, владеть навыками самостоятельной работы, в том числе в сфере проведения научных исследований; владение основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, наличием навыков работы с компьютером как средством управления информацией; способность собирать и интерпретировать необходимые данные для формирования суждений по соответствующим научным проблемам; способность ориентироваться в специальной литературе как в сфере хореографического искусства, так и науки, выполнять научно-техническую работу, научные исследования как в составе исследовательской группы, так и самостоятельно, осуществлять авторскую деятельность в коллективных сборниках и монографиях.

3. Методические указания для студентов по освоению дисциплины «Анатомия, физиология и основы балетной медицины»

В начале обучения необходимо ознакомиться с программой курса и общими требованиями к его освоению, отраженными в следующих обязательных разделах:

- календарно-тематический план курса;
- перечень тем, подлежащих самостоятельному изучению;
- список основных учебных пособий и рекомендуемой литературы;
- задания для семинарских занятий;
- список контрольных вопросов к зачету;
- контрольные тестовые задания для проверки результатов обучения.

Успешное усвоение курса требует систематической самостоятельной работы и активного участия студентов в работе семинаров.

Студентам необходимо самостоятельное изучение первоисточников, монографий, учебной литературы, указанной в планах. Кроме устных ответов на вопросы используется форма работы со студенческими докладами и рефератами по указанным примерным темам.

В разделе 4 представлен фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего и промежуточного контроля знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся. Здесь приведены критерии оценивания и содержательные значения оценочных показателей.

ФОС для проведения промежуточной аттестации включают в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения дисциплины, описание шкал оценивания;
- перечень примерных вопросов к зачету по дисциплине;
- перечень примерных тем контрольных работ по дисциплине.

Этот материал дает студентам конечный целевой ориентир в освоении дисциплины и поможет рационально построить самостоятельную работу.