

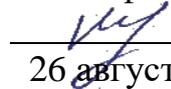
Министерство культуры Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет народной культуры  
Кафедра хореографии

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой хореографии

 В.Н. Карпенко

26 августа 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.01.05 АНАТОМНО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ХОРЕОГРАФИИ**

Направление подготовки 51.03.02 Народная художественная культура  
Профиль подготовки Руководство хореографическим любительским коллективом  
Форма обучения – очная, заочная

Краснодар  
2021

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Анатомно-физиологические основы хореографии» студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки – Народная художественная культура.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки Народная художественная культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 декабря 2017 г. приказ N 1178 основной образовательной программой.

**Рецензенты:**

Заслуженная артистка России,  
главный балетмейстер Государственного  
концертного ансамбля танца и песни  
«Кубанская казачья Вольница»  
Заслуженный работник культуры РФ  
Доцент кафедры хореографии

И.Ю. Кубарь

Л.М. Широкова

**Составитель:**

В.Н. Карпенко, кандидат пед. наук, доцент

И.А. Карпенко Заслуженный работник культуры РФ, доцент

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры хореографии «26» августа 2021 года, протокол № 1.

Зав. кафедрой хореографии

В.Н. Карпенко

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» «26» августа 2021 года, протокол № 11.

*В.Н. Карпенко 2021*  
*И.А. Карпенко, 2021*  
© ФГБОУ ВО «КГИК», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Цели и задачи освоения дисциплины  | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО   | 4  |
| 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины  | 4  |
| 4. Структура и содержание дисциплины:   | 5  |
| Структура дисциплины  | 5  |
| Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы | 6  |
| 5. Образовательные технологии   | 15 |
| 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:                              | 15 |
| Контроль освоения дисциплины  | 15 |
| Оценочные средства  | 16 |
| 7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)  | 18 |
| Основная литература   | 18 |
| Дополнительная литература   | 18 |
| Периодические издания   | 19 |
| Интернет-ресурсы  | 20 |
| Методические указания и материалы по видам занятий  | 20 |
| Программное обеспечение   | 20 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)  | 20 |
| 9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)   | 21 |

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина относится к «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)». Осваивается на 3 курсе (5, 6 семестрах).

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С УСТАНОВЛЕННЫМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты.

| Наименование компетенции  | Индикаторы сформированности компетенций  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | знать  | уметь   | владеть  |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | теоретико-методические и организационные основы физической культуры и спорта средства, методы и методические приемы организации физического воспитания с различной функциональной направленностью основы техники безопасности и профилактики | использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей содержание самостоятельных тренировочных занятий | опытом применения практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств опытом творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для |

|                |   |  |   |
|----------------|---|--|---|
| деятельность и | травматизма на занятиях по физической культуре и спорту | с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма | достижения жизненных и профессиональных целей |
|----------------|---|--|---|

#### 4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (112 часа). Дисциплина реализуется в 5,6 семестрах. Форма промежуточной аттестации – зачет в 6 семестре.

#### Структура дисциплины По очной форме обучения

| № п/п | Раздел дисциплины  | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |    |    |    | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|--|---------|-----------------|--|----|----|----|---|
|       |  |         |                 | Л  | ПЗ | ИЗ | СР |   |
| 1     | Введение в дисциплину  | 5       | 1-6             |  | 16 |    | 2  | Устный опрос  |
| 2     | Остеология и артрология  | 5       | 7-11            |  | 16 |    | 2  | Устный опрос  |
| 3     | Миология   | 5       | 12-18           |  | 16 |    | 2  | Устный опрос  |
| 4     | Спланхнология  | 6       | 1-6             |  | 18 |    | 2  | Устный опрос  |
| 5     | Интегрирующие системы организма  | 6       | 7-11            |  | 18 |    |    | Устный опрос  |
| 6     | Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата человека при занятиях хореографией | 6       | 12-18           |  | 18 |    | 2  | Устный опрос  |

**По заочной форме обучения**

| № п/п | Раздел дисциплины  | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |    |    |    | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|--|---------|-----------------|--|----|----|----|---|
|       |  |         |                 | Л  | ПЗ | ИЗ | СР |   |
| 1     | Введение в дисциплину  | 5       |                 |  | 4  |    | 14 | Устный опрос  |
| 2     | Остеология и артрология  | 5       |                 |  | 4  |    | 14 | Устный опрос  |
| 3     | Миология   | 5       |                 |  | 4  |    | 14 | Устный опрос  |
| 4     | Спланхнология  | 6       |                 |  | 4  |    | 14 | Устный опрос  |
| 5     | Интегрирующие системы организма  | 6       |                 |  | 4  |    | 14 | Устный опрос  |
| 6     | Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата человека при занятиях хореографией | 6       |                 |  | 4  |    | 18 | Устный опрос  |

Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы

**По очной форме обучения**

| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала (темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа | Объем часов /з.е. | Формируемые компетенции (по теме) |
|---|--|-------------------|-----------------------------------|
| 1   | 2  | 3                 | 4                                 |
| <b>3 КУРС</b>   |  |                   |                                   |
| <b>Раздел 1. Введение в дисциплину</b>                            |  |                   |                                   |
| Тема 1. Введение в анатомию, физиологию и медицину в хореографии. | <u>Лекции:</u>   |                   | УК-7                              |
|   | <u>Практические занятия:</u><br>Анатомия, физиология, биомеханика и основы медицины в хореографии как предмет преподавания. Анатомия как наука о форме, строении,                          | 16                |                                   |

|  |  |    |      |
|--|--|----|------|
|  | <p>происхождении и развитии человеческого организма, его органов и систем. Физиология как наука о функциях и механизмах деятельности клеток, тканей, органов, систем и всего организма в целом. Связь анатомии, физиологии и биомеханики с другими биологическими науками и их место в комплексе медицинских наук. Составные разделы анатомии, физиологии и биомеханики человека. Общеобразовательное и прикладное значение анатомии, физиологии в системе подготовки бакалавров хореографического искусства</p> <p>Единство человеческого организма и основные структурные уровни его организации: клетка, ткань, структурно-функциональная единица органа, орган, система органов, аппарат органов. Понятие о конституции человека, особенности телосложения мужского и женского организма.</p> <p>Виды симметрии, плоскости симметрии и оси тела, линии, условно проводимые на поверхности тела, необходимые для обозначения проекции органов на общий покров тела, части человеческого тела.</p> <p><u>Самостоятельная работа</u></p>                        | 2  |      |
| <b>Раздел 2. Остеология и артрология</b>   |  |    |      |
| <p><b>Тема 2.</b> Скелет туловища</p> <p><b>Тема 3.</b> Скелет конечностей</p> <p><b>Тема 4.</b> Соединение верхних и нижних конечностей</p> | <p><u>Лекции:</u></p> <hr/> <p><u>Практические занятия:</u></p> <p>Остеология – учение о костях. Функции скелета. Основные принципы строения двигательного аппарата. Кость как орган. Классификация костей. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на рост костей.</p> <p><b>Общая артрология.</b></p> <p>Артрология – учение о соединениях костей. Классификация непрерывных (тканевых) соединений костей – фиброзные (синдесмозы, межкостные перегородки, связки, швы), хрящевые и костные. Строение сустава – суставные поверхности, суставной хрящ, суставная капсула, полость сустава с синовиальной жидкостью. Вспомогательный аппарат сустава. Классификация суставов. Форма, оси движения в суставах. Факторы, укрепляющие суставы и обуславливающие подвижность в соединении костей. Функциональная зависимость между формой сустава, соотношением суставных поверхностей и объемом (размахом) движений.</p> <p><b>Скелет туловища.</b></p> <p><i>Позвоночный столб.</i> Отделы позвоночного</p> | 16 | УК-7 |

|   |   |    |      |
|---|---|----|------|
|   | <p>столба. Позвоночный столб как единое целое. Формирование изгибов позвоночного столба, виды и объем движений.</p> <p><i>Грудная клетка.</i> Костная основа грудной клетки. Грудная клетка в целом.</p> <p><b>Скелет и соединения костей верхней конечности.</b></p> <p><i>Кости и соединения костей плечевого пояса.</i> строение, виды и объем движения, связочный аппарат.</p> <p><i>Кости и соединения костей свободной верхней конечности.</i> Плечевая кость, кости предплечья и кисти, их строение и расположение. Суставы свободной верхней конечности (плечевой, локтевой, лучезапястный и суставы кисти): виды и объем движения.</p> <p><b>Скелет и соединения костей нижней конечности.</b></p> <p><i>Кости и соединения пояса нижней конечности.</i> Кости таза: подвздошная, седалищная, лобковая. Соединения костей таза. Таз в целом.</p> <p><i>Кости и соединения костей свободной нижней конечности.</i> Бедренная кость, кости голени и стопы, их строение и расположение. Надколенник. Суставы свободной нижней конечности (тазобедренный, коленный, голеностопный и суставы стопы): виды и объем движения. Стопа в целом: продольные и поперечный своды стопы.</p> <p><b>Скелет и соединения костей черепа.</b></p> <p>Кости мозгового и лицевого отделов черепа. Соединения костей черепа. Череп в целом. Височно-нижнечелюстной сустав.</p> <p><u>Самостоятельная работа</u></p> | 2  |      |
| <b>Раздел 3. Миология</b>   |   |    |      |
| <p><b>Тема 5.</b> Общее строение мышечного аппарата. Принцип работы, классификация</p> <p><b>Тема 6.</b> Мышцы туловища</p> <p><b>Тема 7.</b> Мышцы верхних и нижних конечностей.</p> | <p><u>Лекции:</u></p> <p><u>Практические занятия:</u></p> <p>Миология – учение о мышцах. Скелетная мышца как орган. Строение мышц. Прикрепление мышц к костям. Форма мышцы и её функциональное значение. Классификация мышц по форме, строению и функциям. Вспомогательный аппарат мышцы. Принципы работы мышц. Сила мышц. Понятие об общем центре тяжести тела, его отношение к площади опоры; его роль в работе мышечной системы.</p> <p><b>Мышца спины, груди и живота.</b></p> <p><i>Мышцы спины.</i> Поверхностные и глубокие (собственные) мышцы спины. Функции мышц спины.</p> <p><i>Мышцы груди.</i> Мышцы груди, прикрепляющиеся к костям верхней конечности и</p>   | 16 | УК-7 |

|   |   |    |      |
|---|---|----|------|
|   | <p>собственные мышцы груди. Функции мышц груди.<br/> <i>Диафрагма</i>, ее функции.<br/> <i>Мышцы живота</i>. Функции мышц живота.<br/>         Брюшной пресс и его функциональное значение.<br/>         Слабые места стенки брюшной полости.</p> <p><b>Мышцы головы и шеи.</b><br/> <i>Мышцы головы</i>. функции.<br/> <i>Мышцы шеи</i>. их расположения. Функции мышц шеи.</p> <p><b>Мышцы верхней конечности.</b><br/> <i>Мышцы плечевого пояса</i>. Функциональные группы мышц, производящих движения в плечевом поясе.</p> <p><i>Мышцы свободной верхней конечности</i>. Функциональные группы мышц, производящих движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и в суставах кисти.</p> <p><b>Мышцы нижних конечностей.</b><br/> <i>Мышцы таза</i>. Ягодичная область как центр статики. Функциональные группы мышц, производящих движения в поясе нижних конечностей.</p> <p><i>Мышцы свободной нижней конечности</i>. Функциональные группы мышц, производящих движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах и суставах стопы.</p> <p><u>Самостоятельная работа</u></p> | 2  |      |
| <b>Раздел 4. Спланхнология</b>  |   |    |      |
| <p><b>Тема 8.</b><br/>         Особенности строения пищеварительной и дыхательной систем.</p> <p><b>Тема 9.</b><br/>         Особенности строения мочеполовой и эндокринной систем.</p> | <p><u>Лекции:</u></p> <hr/> <p><u>Практические занятия:</u></p> <p><b>Пищеварительная система.</b><br/>         Общий план строения и функции пищеварительной системы.</p> <p><b>Дыхательная система.</b><br/>         Общий план строения и функции дыхательной системы. Оказание первой доврачебной помощи при остановке дыхания.</p> <p><b>Мочевая и половая системы.</b><br/>         Мочевая система. Состав органов и функции мочевой системы.</p> <p>Половая (репродуктивная) система.</p> <p><b>Эндокринная система.</b><br/>         Эндокринные железы: классификация эндокринных желез, функции. Гормоны и их влияние на организм человека. Функциональная связь с кровеносной и нервной системами.</p> <p><u>Самостоятельная работа</u></p>   | 18 | УК-7 |
| <b>Раздел 5. Интегрирующие системы организма</b>  |   |    |      |

|   |  |     |      |
|---|--|-----|------|
| <b>Тема 10.</b><br>Особенности строения сердечно-сосудистой системы.<br><b>Тема 11.</b><br>Особенности строения нервной системы.  | <u>Лекции:</u>   |     | УК-7 |
|   | <u>Практические занятия:</u><br><b>Нервная система</b><br><i>Общий обзор нервной системы.</i><br>Строение и функции нервной системы.<br>Отделы нервной системы – центральный и периферический. Вегетативный отдел нервной системы. Понятие о рефлекторной дуге.<br><b>Органы чувств.</b><br>Общая анатомия органов чувств. Кожная и проприоцептивная анализаторы. Обонятельный и вкусовой анализаторы.<br>Орган зрения. Орган равновесия, равновесия и слуха. анализатора.<br>Значение анализаторов для двигательной деятельности артистов балета.<br><b>Сердечно-сосудистая система</b><br>Общий план строения и функции сердечно-сосудистой системы. Артериальное и венозное кровообращения: общий план строения, функциональное значение. Система микроциркуляционного русла. | 18  |      |
|   | <u>Самостоятельная работ</u>   |     |      |
| <b>Раздел 6. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата человека при занятиях хореографией</b>   |  |     |      |
| <b>Тема 12.</b><br>Повреждение опорно-двигательного аппарата верхних конечностей<br><b>Тема 13.</b><br>Повреждение опорно-двигательного аппарата нижних конечностей.<br><b>Тема 14.</b> Оказание первой медицинской помощи при различных видах переломов, ушибов и травм. | <u>Лекции:</u>   |     | УК-7 |
|   | <u>Практические занятия (семинары)</u><br>Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата встречающиеся при занятиях хореографией.<br>Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах.  | 18  |      |
|   | <u>Самостоятельная работа</u>  | 2   |      |
| Примерная тематика курсовой работы <i>(если предусмотрено)</i>  |  |     |      |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой <i>(если предусмотрено)</i>   |  |     |      |
| <b>Вид итогового контроля - зачет</b>   |  |     |      |
| <b>ВСЕГО:</b>   |  | 112 |      |

**По заочной форме обучения**

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала (темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа   | Объем часов /з.е. | Формируемые компетенции (по теме) |
|---|--|-------------------|-----------------------------------|
| 1   | 2  | 3                 | 4                                 |
| <b>3 КУРС</b><br><b>Раздел 1. Введение в дисциплину</b>   |  |                   |                                   |
| <b>Тема 1.</b> Введение анатомию, физиологию и медицину в хореографии.  | <u>Лекции:</u>   |                   | УК-7                              |
|   | <u>Практические занятия:</u><br>Анатомия, физиология, биомеханика и основы медицины в хореографии как предмет преподавания. Анатомия как наука о форме, строении, происхождении и развитии человеческого организма, его органов и систем. Физиология как наука о функциях и механизмах деятельности клеток, тканей, органов, систем и всего организма в целом. Связь анатомии, физиологии и биомеханики с другими биологическими науками и их место в комплексе медицинских наук. Составные разделы анатомии, физиологии и биомеханики человека. Общеобразовательное и прикладное значение анатомии, физиологии в системе подготовки бакалавров хореографического искусства<br>Единство человеческого организма и основные структурные уровни его организации: клетка, ткань, структурно-функциональная единица органа, орган, система органов, аппарат органов. Понятие о конституции человека, особенности телосложения мужского и женского организма. Виды симметрии, плоскости симметрии и оси тела, линии, условно проводимые на поверхности тела, необходимые для обозначения проекции органов на общий покров тела, части человеческого тела. | 4                 |                                   |
|   | <u>Самостоятельная работа</u>  | 14                |                                   |
| <b>Раздел 2. Остеология и артрология</b>  |  |                   |                                   |
| <b>Тема 2.</b> Скелет туловища<br><b>Тема 3.</b> Скелет конечностей<br><b>Тема 4.</b> Соединение верхних и нижних конечностей | <u>Лекции:</u><br><u>Практические занятия:</u><br>Остеология – учение о костях. Функции скелета. Основные принципы строения двигательного аппарата. Кость как орган. Классификация костей. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на рост костей.<br><b>Общая артрология.</b><br>Артрология – учение о соединениях костей.  | 4                 | УК-7                              |

|                           |   |    |      |
|---------------------------|---|----|------|
|                           | <p>Классификация непрерывных (тканевых) соединений костей – фиброзные (синдесмозы, межкостные перегородки, связки, швы), хрящевые и костные. Строение сустава – суставные поверхности, суставной хрящ, суставная капсула, полость сустава с синовиальной жидкостью. Вспомогательный аппарат сустава. Классификация суставов. Форма, оси движения в суставах. Факторы, укрепляющие суставы и обуславливающие подвижность в соединении костей. Функциональная зависимость между формой сустава, соотношением суставных поверхностей и объемом (размахом) движений.</p> <p><b>Скелет туловища.</b><br/> <i>Позвоночный столб.</i> Отделы позвоночного столба. Позвоночный столб как единое целое. Формирование изгибов позвоночного столба, виды и объем движений.<br/> <i>Грудная клетка.</i> Костная основа грудной клетки. Грудная клетка в целом.</p> <p><b>Скелет и соединения костей верхней конечности.</b><br/> <i>Кости и соединения костей плечевого пояса.</i> строение, виды и объем движения, связочный аппарат.<br/> <i>Кости и соединения костей свободной верхней конечности.</i> Плечевая кость, кости предплечья и кисти, их строение и расположение. Суставы свободной верхней конечности (плечевой, локтевой, лучезапястный и суставы кисти): виды и объем движения.</p> <p><b>Скелет и соединения костей нижней конечности.</b><br/> <i>Кости и соединения пояса нижней конечности.</i> Кости таза: подвздошная, седалищная, лобковая. Соединения костей таза. Таз в целом.<br/> <i>Кости и соединения костей свободной нижней конечности.</i> Бедренная кость, кости голени и стопы, их строение и расположение. Надколенник. Суставы свободной нижней конечности (тазобедренный, коленный, голеностопный и суставы стопы): виды и объем движения. Стопа в целом: продольные и поперечный своды стопы.</p> <p><b>Скелет и соединения костей черепа.</b><br/> Кости мозгового и лицевого отделов черепа. Соединения костей черепа. Череп в целом. Височно-нижнечелюстной сустав.</p> <p><u>Самостоятельная работа</u></p> | 14 |      |
| <b>Раздел 3. Миология</b> |   |    |      |
|                           | <u>Лекции:</u>  |    | УК-7 |

|   |  |                    |             |
|---|--|--------------------|-------------|
| <p><b>Тема 5.</b> Общее строение мышечного аппарата. Принцип работы, классификация</p> <p><b>Тема 6.</b> Мышцы туловища</p> <p><b>Тема 7.</b> Мышцы верхних и нижних конечностей.</p> | <p><u>Практические занятия:</u></p> <p>Миология – учение о мышцах. Скелетная мышца как орган. Строение мышц. Прикрепление мышц к костям. Форма мышцы и её функциональное значение. Классификация мышц по форме, строению и функциям. Вспомогательный аппарат мышцы. Принципы работы мышц. Сила мышц. Понятие об общем центре тяжести тела, его отношение к площади опоры; его роль в работе мышечной системы.</p> <p><b>Мышца спины, груди и живота.</b></p> <p><i>Мышцы спины.</i> Поверхностные и глубокие (собственные) мышцы спины. Функции мышц спины.</p> <p><i>Мышцы груди.</i> Мышцы груди, прикрепляющиеся к костям верхней конечности и собственные мышцы груди. Функции мышц груди.</p> <p><i>Диафрагма,</i> ее функции.</p> <p><i>Мышцы живота.</i> Функции мышц живота. Брюшной пресс и его функциональное значение. Слабые места стенки брюшной полости.</p> <p><b>Мышцы головы и шеи.</b></p> <p><i>Мышцы головы.</i> функции.</p> <p><i>Мышцы шеи.</i> их расположения. Функции мышц шеи.</p> <p><b>Мышцы верхней конечности.</b></p> <p><i>Мышцы плечевого пояса.</i> Функциональные группы мышц, производящих движения в плечевом поясе.</p> <p><i>Мышцы свободной верхней конечности.</i> Функциональные группы мышц, производящих движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и в суставах кисти.</p> <p><b>Мышцы нижних конечностей.</b></p> <p><i>Мышцы таза.</i> Ягодичная область как центр статики. Функциональные группы мышц, производящих движения в поясе нижних конечностей.</p> <p><i>Мышцы свободной нижней конечности.</i> Функциональные группы мышц, производящих движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах и суставах стопы.</p> <p><u>Самостоятельная работа</u></p> | <p>4</p> <p>14</p> |             |
| <b>Раздел 4. Спланхнология</b>  |  |                    |             |
| <p><b>Тема 8.</b> Особенности строения пищеварительной и дыхательной систем.</p>  | <p><u>Лекции:</u></p> <p><u>Практические занятия:</u></p> <p><b>Пищеварительная система.</b><br/>Общий план строения и функции пищеварительной системы.</p> <p><b>Дыхательная система.</b></p>   | <p>4</p>           | <p>УК-7</p> |

|   |   |    |      |
|---|---|----|------|
| <p><b>Тема 9.</b><br/>Особенности строения мочеполовой и эндокринной систем.</p>  | <p>Общий план строения и функции дыхательной системы. Оказание первой доврачебной помощи при остановке дыхания.</p> <p><b>Мочевая и половая системы.</b><br/>Мочевая система. Состав органов и функции мочевой системы.<br/>Половая (репродуктивная) система.</p> <p><b>Эндокринная система.</b><br/>Эндокринные железы: классификация эндокринных желез, функции. Гормоны и их влияние на организм человека. Функциональная связь с кровеносной и нервной системами.</p>   |    |      |
|   | <p><u>Самостоятельная работа</u></p>  | 14 |      |
| <b>Раздел 5. Интегрирующие системы организма</b>  |   |    |      |
| <p><b>Тема 10.</b><br/>Особенности строения сердечно-сосудистой системы.</p> <p><b>Тема 11.</b><br/>Особенности строения нервной системы.</p> | <p><u>Лекции:</u></p> <hr/> <p><u>Практические занятия:</u><br/><b>Нервная система</b><br/><i>Общий обзор нервной системы.</i><br/>Строение и функции нервной системы. Отделы нервной системы – центральный и периферический. Вегетативный отдел нервной системы. Понятие о рефлекторной дуге.</p> <p><b>Органы чувств.</b><br/>Общая анатомия органов чувств. Кожная и проприоцептивная анализаторы. Обонятельный и вкусовой анализаторы.<br/>Орган зрения. Орган гравитации, равновесия и слуха. анализатора.<br/>Значение анализаторов для двигательной деятельности артистов балета.</p> <p><b>Сердечно-сосудистая система</b><br/>Общий план строения и функции сердечно-сосудистой системы. Артериальное и венозное кровообращения: общий план строения, функциональное значение. Система микроциркуляционного русла.</p> | 4  | УК-7 |
|   | <p><u>Самостоятельная работ</u></p>   | 14 |      |
| <b>Раздел 6. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата человека при занятиях хореографией</b>                                   |   |    |      |
| <p><b>Тема 12.</b><br/>Повреждение опорно-двигательного аппарата верхних конечностей</p> <p><b>Тема 13.</b><br/>Повреждение опорно-</p>       | <p><u>Лекции:</u></p> <hr/> <p><u>Практические занятия (семинары)</u><br/>Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата встречающиеся при занятиях хореографией.<br/>Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах.</p>  | 4  | УК-7 |

|   |                               |     |  |
|---|-------------------------------|-----|--|
| двигательного аппарата нижних конечностей.<br><b>Тема 14.</b> Оказание первой медицинской помощи при различных видах переломов, ушибов и травм. |                               |     |  |
|   | <u>Самостоятельная работа</u> | 18  |  |
| Примерная тематика курсовой работы ( <i>если предусмотрено</i> )  |                               |     |  |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой ( <i>если предусмотрено</i> )   |                               |     |  |
| <b>Вид итогового контроля</b> - зачет   |                               |     |  |
| <b>ВСЕГО:</b>   |                               | 112 |  |

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Рекомендуемые образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы данной дисциплины:

разбор конкретных ситуаций,

- создание ситуаций творческого поиска,
- разработка и использование мультимедийных пособий и программ,
- • моделирование учебных ситуаций,
- деловые и ролевые игры,
- • участие в международных научных конференциях,
- написание научных статей, рефератов,
- встреча с российскими и зарубежными специалистами

## 6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### Контроль освоения дисциплины

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры». Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

Текущий контроль успеваемости студентов по дисциплине производится в следующих формах:

- устный опрос;
- письменные индивидуальные задания (для заочной формы обучения).

Рубежный контроль предусматривает оценку знаний, умений и навыков студентов по пройденному материалу по данной дисциплине на основе текущих оценок, полученных ими на занятиях за все виды работ. В ходе рубежного контроля используются следующие методы оценки знаний:

- студентов устные ответы
- оценка выполнения самостоятельной работы
- письменные работы
- практические работы

- работа с первоисточниками
- исследовательская работа (выполнение заданий в форме реализации НИРС)

Промежуточный контроль по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета в 2,4,6 семестрах.

### **Оценочные средства**

**Примеры тестовых заданий (ситуаций) – не предусмотрены.**

**Контрольные вопросы для проведения текущего контроля**

**Задания для 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 балетной практике.
3. Изучить использование понятия «гомеостаза» в смежных научных дисциплинах;
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 балета.
7. Определите роль поперечно-полосатых мышц в движениях человека.
8. Понятие локомоций, их классификация.
9. Изучить и обосновать роль нервной системы в движениях человека; Обосновать влияние нервной системы на динамические и статические движения и позы 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.

**Тематика эссе, рефератов, презентаций тематика эссе:**

1. Анатомо-профессиональные особенности костей стопы у артистов балета. Оказание-первой доврачебной медицинской помощи при травмах стопы.
2. Анатомия голеностопного сустава. Повреждения и заболевания голеностопного сустава у артистов балета. Их профилактика и реабилитация.
3. Анатомия голени. Профилактика заболеваний голени у артистов балета.
4. Анатомия коленного сустава. Профилактика и реабилитация повреждений и заболеваний коленного сустава у артистов балета.
5. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах нижней конечности.
6. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах верхней конечности.

7. Позвоночный столб. Анатомо-профессиональные особенности позвоночника у артистов балета. Методы укрепления мышц спины.
8. Большой и малый круг кровообращения. Виды кровотоков. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при кровотечениях.
9. Анатомия сердечно-сосудистой системы. Влияние алкоголя и курения на сердечнососудистую систему.
10. Анатомия дыхательной системы. Регуляция дыхания. Принципы оценки функционального состояния системы внешнего дыхания.
11. Дыхание и движение. Учимся правильно дышать.
12. Роль анализаторов для двигательной деятельности артистов балета. Перенапряжение центральной нервной системы.
13. Анатомия сердца. Принципы оценки функционального состояния сердечнососудистой системы.
14. Физиологические резервы организма, их характеристика и классификация.
15. Физиологические особенности среднего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
16. Физическая работоспособность. Исследование и оценка физической работоспособности.
17. Переутомление. Перенапряжение основные клинические формы физического перенапряжения.
18. Хроническое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы.
19. Физическое перенапряжение системы пищеварения.
20. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата.

#### **Вопросы к зачету по дисциплине.**

1. Пищеварительная система: положение и функциональное значение.
2. Мочевыделительная система: состав органов, функции. Строение, положение, функции почки.
3. Половые органы мужского организма: состав органов, функциональное значение.
4. Половые органы женского организма: состав органов, функции.
5. Головной мозг: положение, отделы, желудочки головного мозга.
6. Симпатическая часть вегетативной нервной системы: строение, иннервация органов.
7. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы: отделы, центры, нервы, иннервация органов.
8. Обонятельный и вкусовой анализаторы: локализация, функции.
9. Орган зрения: общий план строения.
10. Орган равновесия и слуха: общий план строения.
11. Строение и функции сердечно-сосудистой системы.
12. Таз в целом. Кости свободной нижней конечности.
13. Кости свободной верхней конечности. Скелет туловища.
14. Круги кровообращения.
15. Анатомо-физиологические особенности голосового аппарата.
16. Мышечная система: строение, функции.
17. Строение и функции костной системы, строение суставов.
18. Мышцы спины: расположения, функции. Мышцы груди.
19. Мышцы живота. Мышцы верхней конечности.
20. Особенности строения щитовидной и паращитовидной желез.
21. Особенности строения поджелудочной железы и надпочечников.
22. Минеральный и водный обмен.
23. Энергетический обмен. Обмен белков, жиров, углеводов.
24. Основные анатомические понятия: клетка, ткань, орган, система органов.
25. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.

26. Оказание первой медицинской помощи при переломах и травмах конечностей.
27. Оказание первой медицинской помощи при остановке дыхания, признаки биологической смерти. Реанимационные мероприятия.
28. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата.
29. Сердце: расположение, камеры, клапаны. Функции сердца, механизм сокращения сердца.
30. Спинной мозг: положение, функции.
31. Дыхательные пути: функциональные особенности носовой части глотки, гортани, трахеи, бронхов. Механизм вдоха и выдоха.
32. Строение, положение, функции легких. Значение плевры. Дыхательные объемы легких.
33. Возрастные особенности сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
34. Состав крови. Форменные элементы крови.

#### **6.2.6. Примерная тематика курсовых работ не предусмотрена.**

### **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **Рекомендуемая учебная литература (основная).**

1. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: Учебник для вузов.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е. /Под ред. Б.А.Никитюка, А.А.Гладышевой. Ф.В.Судзиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003.
3. Миловзоров М.С. Анатомия и физиология человека. – М.: Медицина, 1972 .
4. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. – 11-е изд., испр. и доп. – СПб.: Гиппократ, 2002.
5. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. общая. спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
7. Гройсман, А.Л. Анатомия и физиология человека с элементами балетной медицины / А.Л. Гройсман, А.Н. Иконникова. - М. : Когито-Центр, 2006. - Ч. первая. Анатомия и физиология. - 95 с. - ISBN 5 89353 020 9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144945> (20.09.2017).
8. Калужнова, И.А. Лечебная физкультура / И. А. Калужнова, О. В. Перепелова. - 2-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 349 с. - (Будь здоров!)
9. Данилова, Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности : учебник для студентов вузов / Н. Н. Данилова, А. Л. Крылова. - 4-е изд. - Ростов н/Д : ФЕНИКС, 2001. - 480 с.
10. Мозгот, В.Г. Введение в музыкальную психофизиологию: учеб.-метод. пособие / В. Г. Мозгот ; Адыгейский гос. ун-т; Ин-т культуры. - Майкоп : ООО "Аякс", 2005. - 72 с.

#### **Рекомендуемая литература (дополнительная).**

7. Привес М. Г., Лысенков Н. К., Бушкович В. И. Анатомия человека. – 11-е изд., испр. и доп. – СПб.: Гиппократ, 2002.
8. Миловзоров М. С. Анатомия и физиология человека. – М.: Медицина, 1972 .
9. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

10. Астахова Н.М. Эмоционально-двигательная абиталиция детей с сочетанной патологией[Текст] Н.М.Астахова// Творческая реабилитация детей , подростков и молодых людей с особыми потребностями2001
11. Калюжнова И.А. Лечебная физ-ра [Текст]-2е изд-Ростовн/Д Феникс,2009
12. Атлас анатомии человека. / Под редакцией Р. Д.Синельникова, Я. Р.Синельникова. – М.: Медицина, 1997 г.
13. Дубровский В. И. Спортивная медицина. – М., 1999.
14. Миронова З. С., Баднин И. А. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета. – М.: Медицина, 1976.
15. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
16. Спортивная медицина / Под ред. В. Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
17. Щетинская, Н.Б. Адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья к условиям обучения в вузе культуры: Методические рекомендации для преподавателей. – Краснодар: КГИК, 2016. – 42 с.
18. Щетинская, Н.Б. Развитие коммуникативной компетентности студентов с ограниченными возможностями здоровья: Методические рекомендации для студентов. – Краснодар: КГИК, 2016. – 28 с.
19. Руськин, В.И. Социокультурная реабилитация студентов-инвалидов средствами искусства в процессе педагогической деятельности: Методические рекомендации. – Краснодар: КГИК, 2016. – 22 с.
20. Атлас анатомии человека. Под редакцией Р.Д.Синельникова, Я.Р.Синельникова. – М.: Медицина, 1997 г.
21. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: 1999.
22. Миронова З.С., Баднин И.А. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета. – М.: Медицина, 1976.
23. Спортивная медицина (под ред. В.Л.Карпмана). – М.: Физкультура и спорт, 1980.
24. Травматология и ортопедия: Учебник /Х.А.Мусалатов, Г.С.Юмашев, Л.Л.Силин и др.; Под ред. Х.А.Мусалатова, Г.С.Юмашева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1995.
25. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. Учебное пособие предназначено для студентов педагогических институтов и институтов физической культуры.

#### **Периодические издания**

1. Газета «Культура»
2. Газета «Экран и сцена»
3. Журнал «Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование.»
4. Журнал «Балет»
5. Журнал «Вопросы культуры»
6. Журнал «Искусство»
7. Журнал «Культурная жизнь Юга России»
8. Журнал «Народное творчество: личность, искусство, время»
9. Журнал «Обсерватория культуры»
10. Журнал «Педагогика»
11. Журнал «Справочник руководителя учреждения культуры»
12. Журнал «Творчество народов мира»
13. Журнал «Традиционная культура»
14. Журнал «Человек»
15. Журнал «Этнографическое обозрение»
16. Журнал «Я вхожу в мир искусств»

### **Интернет-ресурсы**

Информационно-поисковые системы сети Интернет, в том числе Yandex, Google, Yahoo, Rambler и др.; электронные каталоги и ресурсы web-сайтов отечественных и зарубежных библиотек

- Microsoft Office,
- Internet Explorer,
- MozillaFirefox.

### **Программное обеспечение**

Компьютеры, справочные системы, энциклопедические издания, выход в сеть Интернет, мультимедийный проектор, экран, аудио и видео сопровождение курса.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

При освоении дисциплины необходима учебная коллекция таблиц слайдов и видеофильмов по анатомии, физиологии, биомеханике, оказания неотложной медицинской помощи, по десмургии, иммобилизации конечностей.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивает проведение всех видов практической, дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, научно-исследовательской и творческой работы студентов.

**9. Дополнения и изменения  
к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)**

на 20\_\_\_\_-20\_\_\_\_уч. год

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_.

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры \_\_\_\_\_

Протокол №\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Исполнитель(и):

|                      |                        |                       |                     |
|----------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|
| _____<br>(должность) | / _____ /<br>(подпись) | / _____ /<br>(Ф.И.О.) | / _____ /<br>(дата) |
| _____<br>(должность) | / _____ /<br>(подпись) | / _____ /<br>(Ф.И.О.) | / _____ /<br>(дата) |

Заведующий кафедрой

|                                 |                        |                       |                     |
|---------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|
| _____<br>(наименование кафедры) | / _____ /<br>(подпись) | / _____ /<br>(Ф.И.О.) | / _____ /<br>(дата) |
|---------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|