Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 08.11.2023 11:22:09
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра биологии, экологии и методики обучения

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"
Анатомия, физиология, биомеханика и основы балетной медицины в хореографии

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	**Биологии, экологии и методики обучения**
Учебный план	ФКИ-б22ПХо(4г) Направление подготовки: 52.03.01 Хореографическое искусство Направленность (профиль): «Педагогика хореографии»
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения	**очная**
Общая трудоемкость	**2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 1
аудиторные занятия	28	
самостоятельная работа	44	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**1(1.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	10	10	10	10
Практические	18	18	18	18
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Сазонова Наталья Николаевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Анатомия, физиология, биомеханика и основы балетной медицины в хореографии

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 16.11.2017 г. № 1121)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 52.03.01 Хореографическое искусство
Направленность (профиль): «Педагогика хореографии»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 24.09.2021 протокол № 2.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Биологии, экологии и методики обучения

Протокол от 26.08.2021 г. №1
Переутверждена на основании решения Ученого совета СГСПУ
Протокол заседания Ученого совета СГСПУ от 25.02.2022 г. №7.
Зав. кафедрой Семенов А.А.

Начальник УОП

Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся систематических знаний в области анатомии, физиологии, биомеханики и основ медицины в хореографии, необходимых для успешной профессиональной танцевальной деятельности.
Задачи изучения дисциплины: сформировать на материале дисциплины анатомии, физиологии, биомеханики и основ медицины в хореографии естественнонаучные основы профессиональной танцевальной деятельности; сформировать базовые знания о профессиональных заболеваниях хореографа, и средствах их профилактики, гигиены, реабилитации, а также основы оказания доврачебной помощи в неотложных ситуациях; способствовать освоению методик самоконтроля здоровья, его сохранения и укрепления, тем самым содействовать формированию мировоззренческих основ ЗОЖ у слушателей курса.
Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.04
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Физическая культура	
Общая физическая подготовка	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Безопасность жизнедеятельности	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Знает: нормы соблюдения здорового образа жизни, методику проведения проб на оценку резервных возможностей организма, основы рационального питания с учетом особенностей профессиональной деятельности.
Умеет: планировать и корректировать физические нагрузки артистов, оценивать психофизиологические резервы танцовщиков

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Основы анатомии, физиологии и гигиены человека			
1.1	Введение в курс дисциплины. Строение и функции нервной системы /Лек/	1	2	0
1.2	Введение в курс дисциплины. Строение и функции нервной системы /Пр/	1	2	0
1.3	Введение в курс дисциплины. Строение и функции нервной системы /Ср/	1	4	0
1.4	Общие представления о физиологии высшей нервной деятельности (ВНД) и сенсорных систем /Пр/	1	2	2
1.5	Общие представления о физиологии высшей нервной деятельности (ВНД) и сенсорных систем /Ср/	1	3	0
1.6	Основы психогигиены балетной деятельности. Анатомия и физиология скелета и мышц /Лек/	1	2	2
1.7	Основы психогигиены балетной деятельности. Анатомия и физиология скелета и мышц /Пр/	1	2	2
1.8	Основы психогигиены балетной деятельности. Анатомия и физиология скелета и мышц /Ср/	1	8	0
1.9	Контрольное мероприятие /Пр/	1	2	0
	Раздел 2. Основы биомеханики и медицинских знаний в хореографии			
2.1	Краткая характеристика основных понятий и законов механики. Применение законов общей механики для описания отдельных элементов движений в хореографии /Лек/	1	2	0
2.2	Краткая характеристика основных понятий и законов механики. Применение законов общей механики для описания отдельных элементов движений в хореографии /Ср/	1	6	0
2.3	Применение законов общей механики для описания отдельных элементов движений в хореографии /Пр/	1	2	0
2.5	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Основные причины травматизма в танцевальной деятельности и первая медицинская помощь /Лек/	1	2	0
3.2	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Основные причины травматизма в танцевальной деятельности и первая медицинская помощь /Пр/	1	2	0
3.3	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни Основные причины	1	7	0

	травматизма в танцевальной деятельности и первая медицинская помощь /Ср/			
3.7	Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. /Лек/	1	2	0
3.8	Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Обмен веществ. Гигиена питания /Пр/	1	2	0
3.9	Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Обмен веществ. Гигиена питания /Ср/	1	6	0
3.17	Эндокринная система и основные нарушения её деятельности. Репродуктивное здоровье и половое воспитание /Пр/	1	2	0
3.18	Эндокринная система и основные нарушения её деятельности. Репродуктивное здоровье и половое воспитание /Ср/	1	10	0
3.19	Контрольное мероприятие /Пр/	1	2	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

1 семестр, 5 лекций, 9 практических занятий

Раздел 1. Основы анатомии, физиологии и гигиены человека

Лекция №1 (2 часа)

Введение в курс дисциплины. Строение и функции нервной системы

Вопросы и задания

1. Задачи синтетического курса АФБиОМХ
2. Понятие об организме, уровни его организации.
3. Клетка как единица строения организма.
4. Понятие о фено- и генотипе.
5. Взаимодействие организма и окружающей среды.
6. Общий план строения нервной системы и её роль в морфофизиологическом развитии организма.
7. Строение и функции нейрона.
8. Рефлекс – основной акт нервной деятельности.
9. Классификация рефлексов.
10. Нервные центры рефлексов.

Практическое занятие №1 (2 часа)

Введение в курс дисциплины. Строение и функции нервной системы

Вопросы и задания

1. Изучить общий план строения человека.
2. Произвести оценку уровня физического развития
3. Изучить методы проведения антропометрических измерений.
4. Определить пропорции тела и типы телосложения.
5. Дать классификацию рефлексов по различным критериям. Зарисовать элементы рефлекторной дуги.
6. Изучить свойства нервных центров.
7. Проделать клинически важные рефлексы спинного и головного мозга.
8. Составить таблицу по клинически важным рефлексам спинного мозга с указанием рецепторов, нервных центров, нервов и эффекторов.

Практическое занятие №2 (2 часа)

Общие представления о физиологии высшей нервной деятельности (ВНД) и сенсорных систем

Вопросы и задания

1. Изучить основные закономерности условно-рефлекторной деятельности.
2. Составить таблицу по отличиям безусловных рефлексов от условных.
3. Составить схему выработки условных рефлексов.
4. Изучить торможение условных рефлексов.
5. Изучить частные о общие типы высшей нервной деятельности.
6. Определить тип ВНД, объем кратковременной слуховой и зрительной памяти.
7. Изучить физиологию эмоций.
8. Изучить строение зрительного, слухового, вестибулярного анализатора по таблицам
9. Произвести исследование функционирования зрительного анализатора.
10. Произвести исследование функционирования слухового анализатора.
11. Произвести исследование функционирования вестибулярного анализатора.
12. Определить ведущую модальность.
13. Изучить в эксперименте двухволновой характер развития болевого ощущения

Лекция №2 (2 часа)

Основы психогигиены балетной деятельности. Анатомия и физиология скелета и мышц

Вопросы и задания

1. Проявление утомления и их профилактика.
2. Стресс. Формы неврозов.
3. Гигиена и профилактика дисстрессов и неврозов.
4. Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня.
5. Роль света, цвета, музыки и других гигиенических факторов в формировании стрессоустойчивости.

6. Понятие и значение опорно-двигательного аппарата.
7. Химический состав и микроскопическое строение костей. Виды костей скелета, соединение костей.
8. Амортизирующие системы скелета.
9. Миология: основные группы скелетных мышц, структура мышечных волокон.
10. Механизм мышечного сокращения.

Практическое занятие №3 (2 часа)

Основы психогигиены балетной деятельности. Анатомия и физиология скелета и мышц

Вопросы и задания

1. Определить уровни ситуативной и личностной тревожности.
2. Определение уровня стресса.
3. Определение степени утомления.
4. Знакомство с навыками регуляции психоэмоционального состояния.
5. Изучить строение костей скелета по таблицам.
6. Изучить влияние хореографических упражнений на состояние скелета человека.
7. Изучить функциональные изгибы позвоночника.
8. Изучить формирование сводов стопы.
9. Овладеть методикой определения осанки человека и определения плоскостопия.
10. Изучить и зарисовать микроскопическое строение мышечного волокна.
11. Изучить мышцы головы, туловища и конечностей по таблицам.
12. Изучить виды и режимы мышечного сокращения
13. Определить абсолютную силу мышц сгибателей кисти на человеке с помощью ручного динамометра.

Практическое занятие №4 (2 часа)

Контрольное мероприятие

Вопросы и задания

1. Актуализация знаний.
2. Выполнение заданий контрольного среза.

Раздел 2. Основы биомеханики и медицинских знаний в хореографии

Лекция №3 (2 часа)

Краткая характеристика основных понятий и законов механики. Применение законов общей механики для описания отдельных элементов движений в хореографии

Вопросы и задания

3. Краткая характеристика основных понятий и законов механики.
4. Покой, движение, направление, амплитуда (путь), скорость, ускорение, сила, масса, работа, энергия.
5. Кинематика движения. Элементарные формы движения тела – поступательное и вращательное.
6. Характеристика скорости и ускорения как основных кинематических мер движения.
7. Основные законы механики.3
8. Применение законов общей механики для описания отдельных элементов движений в хореографии.
9. Биомеханический анализ основных движений человека и основных хореографических движений.
10. Биомеханика сохранение равновесия в классическом танце.

Практическое занятие №5 (2 часа)

Применение законов общей механики для описания отдельных элементов движений в хореографии

Вопросы и задания

1. Определение положения ОЦТ, высоты положения ОЦТ тела человека различными методами.
2. Определение амплитуды движений испытуемых по суставам в возможных направлениях.
3. Оценка равновесия на полупальцах, на пальцах. Положение рук. Движения головы. Перегибы корпуса.
4. Биомеханический анализ основных позиций в классическом танце.

Лекция №4 (2 часа)

Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Основные причины травматизма в танцевальной деятельности и первая медицинская помощь

Вопросы и задания

1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
2. Понятие нормы и патологии, граница между здоровьем и болезнью.
3. Понятие здорового образа жизни и его компонентов.
4. Классификация травм и ран, повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата танцовщика, возникающие при занятиях хореографией и их причины.
5. Клинические проявления профессиональных заболеваний и травм танцовщика.
6. Средства профилактики, лечения и реабилитации профессиональных заболеваний.

Практическое занятие №6 (2 часа)

Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Основные причины травматизма в танцевальной деятельности и первая медицинская помощь

Вопросы и задания

1. Прогнозирование здоровья, профилактика в группах риска.
2. Формирование мотивации здорового образа жизни.
3. Классификация видов двигательной активности.
4. Основные принципы закаливания: постепенность, системность, комплексность, учёт индивидуальных особенностей. Использование природных факторов для закаливания.
5. Личная гигиена и здоровье.

6. Ушиб и растяжение связок сустава, причины, признаки, первая доврачебная помощь.
7. Переломы костей, классификация, этиология, клиника, исходы; правила транспортной иммобилизации.
8. Черепно-мозговая травма, причины, прогноз, профилактика, первая помощь.
9. Особенности травм у детей, доврачебная помощь и профилактика.
10. Причины травматизма в профессиональной деятельности танцовщика.
11. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата танцовщика, возникающие при занятиях хореографией.
12. Клинические проявления профессиональных заболеваний и травм танцовщика.
13. Средства профилактики, лечения и реабилитации профессиональных травм.

Лекция №5 (2 часа)

Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система

Вопросы и задания

1. Базовые принципы строения и работы сердца. Общая схема кровообращения, основные типы сосудов.
2. Открытые и закрытые кровотечения.
3. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
4. Общий план строения респираторной системы.
5. Сущность и механика дыхания.
6. Принципы гигиены дыхательной системы.

Практическое занятие №7 (2 часа)

Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Обмен веществ. Гигиена питания

Вопросы и задания

1. Методы измерения артериального давления и пульса.
2. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб.
3. Понятие об электрокардиограмме.
4. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
5. Первая доврачебная помощь при сердечном приступе и гипертоническом кризе.
6. Экспериментальное и косвенное определение респираторных показателей.
7. Гигиена дыхания.
8. Краткий анализ современных теорий дыхания.
9. Дыхательные упражнения.
10. Дыхание в хореографии.
11. Изучить строение пищеварительной системы по таблицам.
12. Изучить роль ферментов в пищеварении.
13. Изучить пищеварение в ротовой полости.
14. Изучить пищеварение в желудке.
15. Изучить методы исследования пищеварительной системы (по И.П. Павлову).
16. Определить основные принципы для составления пищевых рационов.
17. Составить суточный пищевой рацион для детей разных возрастов, исходя из таблицы калорийности продуктов

Практическое занятие №8 (2 часа)

Эндокринная система и основные нарушения её деятельности. Репродуктивное здоровье и половое воспитание

Вопросы и задания:

1. Понятие «Гормон», общие свойства гормонов.
2. Классификация гормонов.
3. Механизм действия гормонов.
4. Строение, физиология и возрастные особенности гипофиза.
5. Гипоталамо-гипофизарная система.
6. Роль гомонов гипофиза для роста и развития ребенка.
7. Гипо- и гиперфункции гипофиза.
8. Физиология эпифиза, роль гомонов эпифиза в регуляции биологических ритмов.
9. Физиология щитовидной железы.
10. Роль гомонов щитовидной железы для роста и развития ребенка.
11. Гипо- и гиперфункция щитовидной железы.
12. Физиология околощитовидных желез.
13. Физиология вилочковой железы.
14. Роль гормонов вилочковой железы для роста костей.
15. Гипо- и гиперфункция вилочковой железы.
16. Физиология поджелудочной железы.
17. Роль гормонов поджелудочной железы для регуляции углеводного обмена.
18. Роль гомонов мозгового слоя надпочечников для формирования стресса.
19. Роль гомонов коры надпочечников для регуляции вводно-солевого и углеводного обмена.
20. Физиология половых желез.
21. Роль гормонов половых желез для формирования вторичных половых признаков у детей пубертатного возраста.
22. Роль половых гормонов для развития и размножения организма.
23. Влияние физических нагрузок на протекание полового созревания.
24. Факторы, отрицательного влияющие на репродуктивное здоровье детей и юношества.
25. Последствия аборта для женского здоровья, эффективные методы контрацепции для молодежи.
26. Воспитание необходимости планирования беременности.
27. Болезни, передаваемые половым путем. Гонорея, сифилис, трихомониаз, ВИЧ-инфекция, гепатит А и В, их

профилактика.

Практическое занятие №9 (2 часа)

Контрольное мероприятие

Вопросы и задания

1. Актуализация знаний.
2. Выполнение заданий контрольного среза.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)			
Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине			
№ п/п	**Темы дисциплины**	**Содержание самостоятельной работы студентов**	**Продукты деятельности**
1	Основы анатомии, физиологии и гигиены человека	Подготовить электронную презентацию 1. Взаимодействие организма и окружающей среды 2. Биоритмы. Гигиена организация занятий и тренировок и отдыха 3. Анатомический анализ аппарата движения. Функциональные группы мышц, участвующих в основных движениях 4. Строение и функция костей. Деформация скелета танцовщика 5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни 6. Роль двигательной активности в физическом и психическом развитии детей. 7. Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата 8. Организация гигиены внешней среды в хореографическом классе	Электронная презентация
2	Основы биомеханики и медицинских знаний в хореографии	Подготовить электронную презентацию 1. Общие представления об основных понятиях механики (покой, движение, направление, амплитуда (путь), скорость, ускорение, сила, масса, работа, энергия), общие представления об основных законах механики 2. Общие представления об основных понятиях: общем центре тяжести (ОЦТ), вертикали тяжести, площади опоры тела человека, общие представления об основных законах механики, о биомеханике сохранение равновесия в классическом танце 3. Биомеханика основных поз и танцевальных движений в классическом танце 4. Компоненты ЗОЖ. Физическая активность и закаливание школьников, принципы, методики 5. Специфических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата танцовщика 6. Средствах профилактики, лечения и реабилитации профессиональных заболеваний 7. Возрастные особенности обмена веществ, энергии 8. Возрастные различия механизмов теплопродукции и теплоотдачи 9. Дыхание в хореографии. Методики выполнения дыхательные упражнения 10. Роль желез внутренней секреции для физического, умственного и полового развития	Электронная презентация
Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента			
№ п/п	**Темы дисциплины**	**Содержание самостоятельной работы студентов**	**Продукты деятельности**
1	Основы анатомии, физиологии и гигиены человека	Подготовка реферата и электронной презентации. Предлагаемые темы: 1. Акселерация и ретардация развития организма 2. Мотивация и проблемы здорового образа жизни у молодежи 3. Гигиеническая организация	Электронная презентация и реферат

		хореографических занятий 4. Гигиена внешней среды: гигиенические требования к помещению; освещенность, воздушно-тепловой режим 5. Гигиена одежды. Одежда для различных возрастов. Сезонные требования к одежде 6. Цветовая гамма детских учреждений 7. Функциональная асимметрия полушарий	
2	Основы биомеханики и медицинских знаний в хореографии	Подготовить электронную презентацию и комментарии к ней по следующим темам: 1. Биомеханика основных поз и танцевальных движений в современном танце 2. Биомеханика основных поз и танцевальных движений в народном танце 3. Фатальные раневые инфекции – столбняк и бешенство, их вакцинопрофилактику 4. Профилактика инфекционных болезней в хореографическом классе и в школе 5. Актуальные болезни сердца, медико-социальные аспекты 6. Отравления: клиника, прогноз, срочная помощь 7. Бытовой и трудовой травматизм, виды, предупреждение 8. Термические травмы (ожоги, отморожения), первая помощь 9. Респираторные вирусные инфекции и кожные заразные болезни	Электронная презентация и реферат

5.3.Образовательные технологии
При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.
5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация
Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Коршиков, В. М.	Биомеханика: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576868	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Фомина, Е. В.	Физиология: избранные лекции: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472086	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017

6.2 Перечень программного обеспечения
- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook,

OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование. Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, читальный зал. Оснащенность: комплект учебной мебели, ПК-4 шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах. Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Анатомия, физиология, биомеханика и основы балетной медицины в хореографии»

Курс 1 Семестр 1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Раздел 1 «Основы анатомии, физиологии и гигиены человека»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	8	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	8	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	6
Контрольное мероприятие по разделу		4	10
Промежуточный контроль		20	36
Раздел 2 « Основы биомеханики и медицинских знаний в хореографии »			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	17	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	11	14
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	10
Контрольное мероприятие по разделу		8	20
Промежуточный контроль		36	64
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Основы анатомии, физиологии и гигиены человека»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекции: 5 баллов Выполнение практических работ: 5 баллов Максимальное количество баллов – 10 Минимальное количество баллов – 8	Тема: Введение в курс дисциплины. Строение и функции нервной системы Общие представления о физиологии высшей нервной деятельности (ВНД) и сенсорных систем Основы психогигиены балетной деятельности. Анатомия и физиология скелета и мышц Контрольное мероприятие Образовательные результаты: Знает: нормы соблюдения здорового образа жизни, методику проведения проб на оценку резервных возможностей организма, основы рационального питания с учетом особенностей профессиональной деятельности. Умеет: планировать и корректировать физические нагрузки артистов, оценивать психофизиологические резервы танцовщиков
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Подготовить электронную презентацию и комментарии к ней по следующим темам: 1. Взаимодействие организма и окружающей среды 2. Биоритмы. Гигиена организация занятий и тренировок и отдыха 3. Анатомический анализ аппарата движения. Функциональные группы мышц, участвующих в основных движениях 4. Строение и функция костей. Деформация скелета танцовщика 5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни 6. Роль двигательной активности в физическом и психическом развитии детей. 7. Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата 8. Организация гигиены внешней среды в хореографическом классе Критерии оценки: подготовлена презентация и развёрнутый комментарий – 5 баллов, задание не выполнено – 0 баллов. Всего 2 темы. Максимальное количество баллов за выполнение работы – 10 Минимальное количество баллов за выполнение работы – 8	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Подготовка реферата и электронной презентации. Предлагаемые темы:	

		1. Акселерация и ретардация развития организма 2. Мотивация и проблемы здорового образа жизни у молодежи 3. Гигиеническая организация хореографических занятий 4. Гигиена внешней среды: гигиенические требования к помещению; освещенность, воздушно-тепловой режим 5. Гигиена одежды. Одежда для различных возрастов. Сезонные требования к одежде 6. Цветовая гамма детских учреждений 7. Функциональная асимметрия полушарий Критерии оценки: подготовлен реферативный доклад и презентация комментарий – 3 балла, задание не выполнено – 0 баллов. Всего 2 темы. Максимальное количество баллов за выполнение работы – 6 Минимальное количество баллов за выполнение работы – 0	
Контрольное мероприятие по разделу		БЛОК ЗАДАНИЙ. Выполнение тестовых заданий. Тестовые задания открытого типа: Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл; неправильный – 0 баллов. Тестовые задания закрытого типа с одним правильным ответом из нескольких предложенных: Критерии оценки: за безошибочный ответ – 2 балла; за одну ошибку – 1 балл; за два и более ошибки – 0 баллов. Тестовые задания на определение правильной последовательности: Критерии оценки: за безошибочный ответ – 2 балла; за одну ошибку – 1 балл; за два и более ошибки – 0 баллов. Максимальное количество баллов за контрольное мероприятие – 10. Минимальное количество баллов за контрольное мероприятие – 4.	Основы психогигиены балетной деятельности. Анатомия и физиология скелета и мышц Результаты обучения: Знает: нормы соблюдения здорового образа жизни, методику проведения проб на оценку резервных возможностей организма, основы рационального питания с учетом особенностей профессиональной деятельности. Умеет: планировать и корректировать физические нагрузки артистов, оценивать психофизиологические резервы танцовщиков
Промежуточный контроль (количество баллов)		20	36
Текущий контроль по разделу «Основы биомеханики и медицинских знаний в хореографии»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекции: 4 балла Выполнение практической работы: 2 балла Максимальное количество баллов – 6 Минимальное количество баллов – 5	Тема: Краткая характеристика основных понятий и законов механики. Применение законов общей механики для описания отдельных элементов движений в хореографии Применение законов общей механики для описания отдельных элементов движений в хореографии Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Основные причины травматизма в танцевальной деятельности и первая медицинская помощь Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Обмен веществ. Гигиена питания Эндокринная система и основные нарушения её деятельности. Репродуктивное здоровье и половое
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Подготовить электронную презентацию и комментарии к ней по следующим темам: 1. Общие представления об основных понятиях механики (покой, движение, направление, амплитуда (путь), скорость, ускорение, сила, масса, работа, энергия), общие представления об основных законах механики 2. Общие представления об основных понятиях: общем центре тяжести (ОЦТ), вертикали тяжести, площади опоры тела человека, общие представления об основных законах механики, о биомеханике сохранение равновесия в классическом танце 3. Биомеханика основных поз и танцевальных движений в классическом танце 4. Компоненты ЗОЖ. Физическая активность и закаливание школьников, принципы, методики 5. Специфических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата танцовщика	

		6. Средствах профилактики, лечения и реабилитации профессиональных заболеваний 7. Возрастные особенности обмена веществ, энергии 8. Возрастные различия механизмов теплопродукции и теплоотдачи 9. Дыхание в хореографии. Методики выполнения дыхательные упражнения 10. Роль желез внутренней секреции для физического, умственного и полового развития Критерии оценки: подготовлена презентация и развёрнутый комментарий – 4 балла, задание не выполнено – 0 баллов. Всего 2 темы. Максимальное количество баллов за выполнение работы – 10 Минимальное количество баллов за выполнение работы – 8	воспитание Контрольное мероприятие Образовательные результаты: Знает: нормы соблюдения здорового образа жизни, методику проведения проб на оценку резервных возможностей организма, основы рационального питания с учетом особенностей профессиональной деятельности. Умеет: планировать и корректировать физические нагрузки артистов, оценивать психофизиологические резервы танцовщиков
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Подготовить электронную презентацию и комментарии к ней по следующим темам: 1. Биомеханика основных поз и танцевальных движений в современном танце 2. Биомеханика основных поз и танцевальных движений в народном танце 3. Фатальные раневые инфекции – столбняк и бешенство, их вакцинопрофилактику 4. Профилактика инфекционных болезней в хореографическом классе и в школе 5. Актуальные болезни сердца, медико-социальные аспекты 6. Отравления: клиника, прогноз, срочная помощь 7. Бытовой и трудовой травматизм, виды, предупреждение 8. Термические травмы (ожоги, отморожения), первая помощь 9. Респираторные вирусные инфекции и кожные заразные болезни Критерии оценки: подготовлена презентация и развёрнутый комментарий – 2 балла, задание не выполнено – 0 баллов. Всего 1 тема. Максимальное количество баллов за выполнение работы – 2 Минимальное количество баллов за выполнение работы – 0	
Контрольное мероприятие по разделу		БЛОК ЗАДАНИЙ. Выполнение тестовых заданий. Тестовые задания открытого типа: Критерии оценки: за правильный ответ – 1 балл; неправильный – 0 баллов. Тестовые задания закрытого типа с одним правильным ответом из нескольких предложенных: Критерии оценки: за безошибочный ответ – 2 балла; за одну ошибку – 1 балл; за два и более ошибки – 0 баллов. Тестовые задания на определение правильной последовательности: Критерии оценки: за безошибочный ответ – 2 балла; за одну ошибку – 1 балл; за два и более ошибки – 0 баллов. Максимальное количество баллов за контрольное мероприятие – 8. Минимальное количество баллов за контрольное мероприятие – 2.	Общие представления об основных Эндокринная система и основные нарушения её деятельности. Репродуктивное здоровье и половое воспитание Результаты обучения: Знает: нормы соблюдения здорового образа жизни, методику проведения проб на оценку резервных возможностей организма, основы рационального питания с учетом особенностей профессиональной деятельности. Умеет: планировать и корректировать физические нагрузки артистов, оценивать психофизиологические резервы танцовщиков
Промежуточный контроль (количество баллов)		36	64
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	