

Приложение 1. Рабочие программы учебных дисциплин  
Приложение 1.26 Рабочая программа учебной дисциплины ОПЦ.6 Основы анатомии и  
биомеханики в хореографии

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»**

**Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОПЦ.6 Основы анатомии и биомеханики в хореографии**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОПЦ.6 ОПЦ.6 Основы анатомии и биомеханики в хореографии»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОПЦ.6 Основы анатомии и биомеханики в хореографии» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 2.1, ПК. 2.5

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач.	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.
ОК 08	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска

	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ПК 2.1	организовывать деятельность обучающихся используя знания анатомии и биомеханики оценивать развитие двигательных качеств	систему управления движениями и принципы подчинения движений законам механики биомеханические характеристики двигательного аппарата человека; биомеханику двигательных действий; биомеханику двигательных качеств человека;
ПК 2.5	учитывать индивидуальные и возрастные особенности обучающихся при реализации конкретных методов и приемов обучения и воспитания применять знания по анатомии человека при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;	строение организма, общие принципы функционирования органов и систем, строение двигательных действий особенности опорно-двигательного аппарата

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>40</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>—</b>
в т.ч.:	
теоретическое обучение	<b>18</b>
практические занятия	<b>18</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Остеология – особенности строения и функций костной системы</b>		4/2	
<b>Тема 1</b> <b>Введение.</b> <b>Скелет туловища, нижних и верхних конечностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4/2	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 2.1, ПК. 2.5
	Введение в дисциплину. Анатомия, биомеханика и основы медицины в хореографии как предмет преподавания. Единство человеческого организма и основные структурные уровни его организации. Понятие о конституции человека, особенности телосложения мужского и женского организма. 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. Скелет верхней конечности. Кости плечевого пояса. Строение лопатки и ключицы. Кости свободной верхней конечности. Плечевая кость, кости предплечья и кисти, их строение и расположение. Скелет нижней конечности. Кости пояса нижней конечности. Тазовая кость (подвздошная, седалищная, лобковая). Кости свободной нижней конечности	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическая работа №1</b> Скелет туловища, нижних и верхних конечностей	2	
<b>Раздел 2. Артрология – учение о соединении костей</b>		12/6	
<b>Тема 2.1</b> <b>Общая артрология.</b> <b>Соединение костей туловища</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4/2	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 2.1, ПК. 2.5
	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	2	

	<p>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. Искривления позвоночного столба, причины их вызывающие, влияние на осанку. Анатомо-профессиональные особенности строения позвоночника у танцоров.</p> <p>Соединения грудной клетки. Соединение ребер с грудиной и позвоночным столбом. Грудная клетка в целом. Форма, возрастные и половые особенности грудной клетки.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическая работа №2</b> Соединение костей туловища	2	
<b>Тема 2.2</b> <b>Соединение костей верхних конечностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 2.1, ПК. 2.5
	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.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическая работа № 3</b> Соединение костей верхних конечностей	2	
<b>Тема 2.3</b> <b>Соединение костей нижних конечностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 2.1, ПК. 2.5
	Соединения костей нижней конечности. Соединения костей таза. Таз в целом. Возрастные и половые особенности строения таза 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-	2	

	профессиональные особенности строения нижней конечности у артистов балета.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическая работа №4</b> Соединение костей нижних конечностей	2	
<b>Раздел 3. Миология – особенности строения и функций мышечной системы</b>		<b>12/6</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Миология – учение о мышцах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 2.1, ПК. 2.5
	Скелетная мышца как орган. Строение мышц. Структурно-функциональная единица мышцы. Форма мышцы и ее функциональное значение. Принципы и виды работы мышц. Сила мышц. Понятие об общем центре тяжести, площади опоры и равновесии тела.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическая работа №4 «Определение положения общего центра массы тела»	2	
<b>Тема 3.2</b> <b>Мышцы туловища, головы и шеи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 2.1, ПК. 2.5
	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. Мышцы головы и шеи. Жевательные и мимические мышцы; их расположение и функции. Поверхностные, средние и глубокие мышцы шеи, их расположения. Функции мышц шеи.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическая работа №5</b> Строение мышц туловища, головы и шеи	2	
<b>Тема 3.3</b> <b>Мышцы верхних и нижних конечностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 2.1, ПК. 2.5
	Мышцы верхней конечности. Мышцы плечевого пояса. Мышцы свободной верхней конечности. Мышцы плеча, предплечья и кисти. Мышцы нижней конечности. Мышцы пояса нижней конечности. Внутренние и наружные мышцы таза. Мышцы свободной нижней конечности. Мышцы бедра, голени и стопы. Активные затяжки стопы.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

	<b>Практическая работа №6</b> Строение мышц верхних и нижних конечностей	2	
<b>Раздел 4. Биомеханика движения</b>		<b>8/4</b>	
<b>Тема 4.1 Движение в суставах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/1</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 2.1, ПК. 2.5
	Анализ движений в суставах ног при исполнении элементов экзерсиса классического танца	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическая работа №7</b> Анализ движений в суставах ног при исполнении элементов экзерсиса классического танца	1	
<b>Тема 4.2 Работа мышц</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/1</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 2.1, ПК. 2.5
	Участие мышц в различных движениях суставов нижних конечностей	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическая работа №8</b> Участие мышц в различных движениях суставов нижних конечностей	1	
<b>Тема 4.3 Условия необходимые для занятий хореографией.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/1</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 2.1, ПК. 2.5
	Условия необходимые для занятий хореографией. Осанка. Различия танцевальной осанки от обычной. Выворотность. Эстетические и физиологические функции выворотности, гибкость. Пассивная и активная гибкость. Устойчивость.	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическая работа №9</b> Осанка, выворотность, гибкость устойчивость	1	
<b>Тема 4.4. Двигательные навыки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/1</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 2.1, ПК. 2.5
	Двигательные навыки. Взаимодействие возбуждения и торможения. Формирование тонических рефлексов. Этапы формирования двигательных навыков.	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическая работа №10</b> Формирование двигательных навыков	1	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>4</b>	
<b>Всего:</b>		<b>40</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной основной образовательной программы по специальности.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры.- Изд. 16-е /Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.-М.: Спорт, 2022.- 624 с.

2. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 414 с.

3. Ивлева Л.Д. Анатомия и биомеханика в хореографии : учебное пособие / Ивлева Л.Д.. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 81 с. — ISBN 978-5-94839-634-7.

##### 3.2.2. Электронные издания

1. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12305-0. — Текст : электронный

2. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 414 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00684-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491232>.

3. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник / М. Ф. Иваницкий. — 14-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-2-6. — Текст: электронный

4. Савушкин, А. В. Анатомия и физиология человека: основные положения физиологии / А. В. Савушкин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-507-46433-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/308762> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Караханян, К. Г. Анатомия и физиология человека. Сборник ситуационных задач : учебное пособие / К. Г. Караханян, Е. В. Карпова. — Санкт-Петербург: Лань, 2020 — 72 с. — ISBN 978-5-8114-3894-5. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:<https://e.lanbook.com/book/130175> (дата обращения: 05.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Бегун П.И. Биомеханика : учебник для вузов / Бегун П.И., Шукейло Ю.А.. — Санкт-Петербург : Политехника, 2016. — 466 с. — ISBN 978-5-7325-1102-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL

3. Коршиков В.М. Биомеханика : учебное пособие / Коршиков В.М., Померанцев А.А.. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2019. — 94 с. — ISBN 978-5-907168-19-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL

4. Бегун П.И. Биомеханика : учебник для вузов / Бегун П.И., Шукейло Ю.А.. — Санкт-Петербург : Политехника, 2016. — 466 с. — ISBN 978-5-7325-1102-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Знание более одного способа решения профессиональной задачи. Аргументация выбора конкретного способа	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Соответствие найденной информации заданной теме (задаче). - владение разными способами представления информации - результативность и оперативность поиска информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; - объективный анализ найденной информации; - использование широкого спектра современных источников информации, в том числе Интернета при решении профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- точность и аргументированность подбора средств физкультурно-оздоровительной деятельности; - полнота реализации физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и физической подготовленности; - рациональность отбора и применения приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ

	- полнота и глубина владения средствами профилактики перенапряжения, характерными для педагогической профессии.	
ПК 2.1 Организовывать учебную деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы используя знания в области психологии, педагогики и специальных дисциплин	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поясняет биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;</li> <li>- поясняет биомеханику двигательных действий;</li> <li>- поясняет биомеханику двигательных качеств человека;</li> <li>- определяет силы тяжести мышц в различных статических положениях</li> <li>- проводит анатомический анализ и диагностику статических и динамических положений тела человека.</li> </ul>	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 2.5 Учитывать индивидуальные возрастные, психологические и физиологические особенности обучающихся при реализации конкретных методов и приемов обучения и воспитания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение и грамотное использование терминологии в области анатомии человека;</li> <li>- определяет топографическое расположение и строение органов и частей тела;</li> <li>- определяет возрастные особенности строения организма человека</li> </ul>	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ