

## СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа студентов обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных рефератов.

***СР включает следующие виды работ:***

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- подготовка к семинарским, практическим занятиям;
- поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- выполнение домашнего задания в виде подготовки презентации, реферата по изучаемой теме;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- для студентов заочной формы обучения – выполнение контрольной работы;
- подготовка к экзамену.

### ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Цель занятия – закрепить теоретические знания, полученные на лекционных занятиях, проанализировать изучаемый вопрос и сделать выводы.

#### **Тема № 1. Вступление. Обзор строения и функций организма. Значение знания анатомии и физиологии в хореографии.**

*Вопросы для обсуждения:*

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 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.

*Литература:* [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8]

#### **Тема № 2. Строение и значение опорно-двигательного аппарата.**

*Вопросы для обсуждения:*

Общая остеология. 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. Общая артрология. 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.

*Литература:* [[1](#); [2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [6](#); [7](#); [8](#)]

### **Тема № 3. Строение и значение нервной системы человека.**

*Вопросы для обсуждения:*

Общий обзор нервной системы. Строение и функции нервной системы. Отделы нервной системы – центральный и периферический. Вегетативный отдел нервной системы. Понятие о рефлекторной дуге.

*Литература:* [[1](#); [2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [6](#); [7](#); [8](#)]

### **Тема № 4. Физиологические основы двигательной деятельности.**

*Вопросы для обсуждения:*

Методологические основы изучения двигательной деятельности человека. Понятие о двигательном действии, умении, навыке.

*Литература:* [[1](#); [2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [6](#); [7](#); [8](#)]

### **Тема № 5. Система крови и кровообращения.**

*Вопросы для обсуждения:*

Общий план строения и функции сердечно-сосудистой системы. Артериальное и венозное кровообращения: общий план строения, функциональное значение. Система микроциркуляционного русла. Лимфатическая система. Общая характеристика, связь с кровеносной системой. Пути, проводящие лимфу. Лимфатические узлы. Грудной проток и правый лимфатический проток. Оказание первой доврачебной помощи при остановке сердца, при разных типах кровотечений.

*Литература:* [[1](#); [2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [6](#); [7](#); [8](#)]

### **Тема № 6. Дыхательная система. Значение в хореографии.**

*Вопросы для обсуждения:*

Общий план строения и функции дыхательной системы. Оказание первой доврачебной помощи при остановке дыхания.

*Литература:* [[1](#); [2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [6](#); [7](#); [8](#)]

## **Тема № 7. Пищеварительная система. Основы рационального питания в хореографии.**

*Вопросы для обсуждения:*

Общий план строения и функции пищеварительной системы. Общее строение, функции и значения пищеварительной системы. Понятие о химическом и энергетическом составе еды.

*Литература:* [[1](#); [2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [6](#); [7](#); [8](#)]

## **Тема № 8. Основы гигиены и санитарии в хореографии.**

*Вопросы для обсуждения:*

Гигиена кожи в хореографии. Гигиена дыхания. Гигиена одежды и обуви в хореографии. Санитарно-гигиенические нормы, предлагаемые для помещения и условий проведения занятий по хореографии.

*Литература:* [[1](#); [2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [6](#); [7](#); [8](#)]

## **Тема № 9. Основы травматизма в хореографии. Принципы оказания первой доврачебной помощи.**

*Вопросы для обсуждения:*

Анатомо-профессиональные особенности опорно-двигательного аппарата. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата встречающиеся при занятиях балетом. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах.

*Литература:* [[1](#); [2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [6](#); [7](#); [8](#)]