

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия  
Хворостовского»

*Приложение 1*

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
Методические рекомендации по освоению дисциплины  
**ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ**  
для обучающихся по программам  
**Направление подготовки:** 52.03.01 Хореографическое искусство  
**Профиль:** Педагогика бального танца

Составитель: Новицкий И.А.

## Пояснительная записка

Методические указания по освоению дисциплины «Возрастная анатомия и физиология» разработаны в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство и рабочей программой дисциплины.

Цель методических рекомендаций - обеспечить студенту оптимальную организацию процесса изучения дисциплины, а также выполнения различных форм самостоятельной работы.

В современных условиях одним из важнейших требований к специалисту высокого уровня является умение самостоятельно пополнять свои знания, ориентироваться в потоке научной и культурной информации. Учебным планом отведено 74 ч. на самостоятельную работу по данной дисциплине.

Приступая к изучению дисциплины «Возрастная анатомия и физиология», специалисты должны ознакомиться с рабочей программой дисциплины, настоящими методическими указаниями, фондом оценочных средств, а также с учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ФГБОУ ВО КГИИ, получить доступ в электронные библиотечные системы, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для выполнения расшифровок и выполнения заданий самостоятельной работы.

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.
2. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.
3. По завершении отдельных заданий передавать выполненные работы преподавателю.

### 1. Формы самостоятельной работы

При изучении курса «Возрастная анатомия и физиология» следует выполнять следующие виды самостоятельной работы:

**Работа с литературой.** Овладение методическими приемами работы с литературой - одна из важнейших задач студента. Работа с литературой включает следующие этапы:

1. Предварительное знакомство с содержанием;
2. Углубленное изучение текста с преследованием следующих целей: усвоить основные положения; усвоить фактический материал; - логическое обоснование главной мысли и выводов;
3. Составление плана прочитанного текста. Это необходимо тогда, когда работа не конспектируется, но отдельные положения могут пригодиться на занятиях, при выполнении курсовых, дипломных работ, для участия в научных исследованиях.
4. Составление тезисов

**Для семинаров подготовить следующие темы:**

1. Биологические закономерности физического развития и особенности его проявления в разные возрастные периоды.
2. Морфофункциональные возможности опорно-двигательного аппарата в разные возрастные периоды.
3. Общие вопросы конституции и критерии соматотипирования, методы соматотипирования и оценки физического развития.
5. Критерии первичного отбора и ранней профессиональной ориентации, генетические маркеры конституции, антропометрические индексы, типы пропорций тела.

6. Общебиологические основы морфологической адаптации организма человека.
7. Закономерности адаптации к физическим нагрузкам. морфологических и функциональных показателей у танцовщиц
8. Взаимосвязь морфологических и функциональных показателей у танцовщиков.
9. Структурные изменения, происходящие в организме танцовщика под влиянием физических нагрузок.
10. Формирование признаков срочной и долговременной адаптации.
11. Условия, факторы и причины, приводящие к травматизму.
12. Функциональные нарушения в процессе сценической деятельности, морфологические проявления нерациональной адаптации.

## **2. Задания для самостоятельной работы**

Биологические закономерности физического развития и особенности его проявления в разные возрастные периоды.

Связь анатомии и физиологии с другими биологическими науками и их место в комплексе медицинских наук.

Составные разделы возрастной анатомии и физиологии человека. Общеобразовательное и прикладное значение анатомии и физиологии человека в системе подготовки детских и подростковых педагогов-хореографов.

Единство человеческого организма и основные структурные уровни его организации: клетка, ткань, орган, система органов, аппарат органов.

Морфофункциональные возможности опорно-двигательного аппарата в разные возрастные периоды

Виды симметрии, плоскости, оси и линии, условно проводимые на поверхности тела, необходимые для обозначения проекции органов переднюю стенку брюшной полости и грудную клетку у детей разного возраста.

Возрастная остеология – учение о костях в разном возрасте. Функции скелета. Кость как орган. Классификация костей. Структурно-функциональная единица кости. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на рост костей.

Критерии первичного отбора и ранней профессиональной ориентации

Понятие о конституции человека, особенности телосложения мужского и женского организма в разном возрасте.

Виды возрастной симметрии, плоскости, оси и линии, условно проводимые на поверхности тела, необходимые для обозначения проекции органов переднюю стенку брюшной полости и грудную клетку.

Система движений. Классификация мышц по механизму действия. Три вида биомеханических рычагов. Особенности работы суставов у детей. Виды движения-ходьба, бег, приседания. Прыжки. Методы исследования в возрастной биомеханике.

Общебиологические основы морфологической адаптации организма человека.

Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам в разном возрасте.

Изменения функций различных органов и систем организма при физических нагрузках.

Понятие о физической работоспособности в разном возрасте. Исследование и оценка физической работоспособности. Резервы физической работоспособности у детей и подростков.

Взаимосвязь морфологических и функциональных показателей у танцовщиков.

Строение и функционирование нервной системы человека в разном возрасте.

Органы чувств. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочевыделительная и половая системы. Эндокринная и иммунная системы. Сердечно-сосудистая система у детей. Исследование сердечно-сосудистой системы.

Внешние и внутренние факторы роста, развития костей от момента рождения. Влияние механических нагрузок на рост костей у детей.

Возрастные особенности структурно-функциональных единиц мышцы. Форма мышцы и её функциональное значение. Классификация мышц по форме, строению и функциям. Вспомогательный аппарат мышц. Принципы и виды работы мышц. Сила мышц в разном возрасте.

Условия, факторы и причины, приводящие к травматизму в разном возрасте.

### **3. Советы по подготовке к текущему, промежуточному и итоговому контролю по дисциплине.**

Изучение каждой дисциплины заканчивается определенными методами контроля, к которым относятся: текущая аттестация, зачеты и экзамены.

Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. При подготовке к экзаменам у студента должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра.

Первоначально следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом опорные конспекты лекций.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

Для обучающихся зачет по дисциплине, как правило, состоит из теоретической части (ответы по билетам).