

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИДиА

И.А. Дроздецкая

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Анатомия, физиология и биомеханика в хореографии

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Искусство и артпедагогика

Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры мировой художественной культуры и хореографии «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией института «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.01.04.ДВ.01
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Проектирование и реализация образовательных программ в сфере дополнительного образования детей (по видам искусств)
1.1.2	Сравнительно-исторический анализ: литература, театр, кино
1.1.3	Психология искусства

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ПК-3 Способен осваивать специальные знания в предметной и (или) профессиональной области (ях), осуществлять их критический анализ и создавать на их основе новые знания и (или) технологии и (или) методы профессиональной деятельности по профилю образовательной программы	ИПК-3.1 Определяет на основе специальных научно-теоретических знаний специфику развития конкретных узких направлений развития предметной области или области профессиональной деятельности, формулирует цели и задачи дальнейших исследований ИПК-3.2 Осуществляет исследования в области специальных научно-теоретических знаний, формулирует новые знания прикладного характера и (или) технологии и (или) методы профессиональной деятельности по профилю образовательной программы, осуществляет их апробацию и проводит экспертизу эффективности результатов	Знать: основы общей и возрастной анатомии человека, биомеханики, взаимодействие духовного и телесного, биологического и социального в человеке; Уметь: сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности; Владеть: навыками педагогической деятельности по данной дисциплине;

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Анатомические основы хореографии				
1.1	Скелет туловища Позвоночный столб — осевой скелет туловища, твердая опора тела. Четыре физиологических изгиба: лордоз (вперед) — шейный и поясничный; кифоз (назад) — грудной, крестовый. Сколиозы (вправо и влево) — патологические изгибы. Грудная клетка и 12 пар ребер, замыкаемая грудиной. Формы грудной клетки: цилиндрическая, коническая, плоская. Скелет верхних конечностей; пояс верхних конечностей: лопатки и ключицы; скелет руки - плечо, предплечье, кисть. Скелет нижних конечностей, пояс нижних конечностей, ноги (бедро, голень, стопа). /Пр/	2	2	—
1.2	Суставы Назначение, классификация по форме; три измерения человеческого тела: продольное, поперечное и передне-заднее. Оси движений звеньев и суставов, степень свободы движений, пронация и супинация. Движения позвоночного столба, скелета рук, плечевого сустава, локтевого сустава, лучезапястного сустава, запястно-пястные суставы, пястно-фаланговые суставы, тазобедренный сустав и его подвижность, коленный и голеностопный сустав; кости стопы (опорные и рессорные функции). /Пр/	2	2	—

1.3	Мышцы Форма мышц, два основных типа — мышцы сильные и ловкие. Мышцы пояса нижней конечности (внутренние и наружные). Внутренние — подвздошно-поясничная, грушевидная; внутренняя запирающая. Наружные — большая, средняя и малая ягодичные мышцы. Наружная запирающая, квадратная, напрягатель широкой фасции. Мышцы свободной нижней конечности: бедра, голени, стопы. Мышцы бедра: передняя, медиальная, задняя. Мышцы голени — передние, задние, наружные. Мышцы стопы. /Пр/	2	1	—
1.4	Анализ движений в суставах ног при исполнении элементов экзерсиса классического танца Позиция ног; demi plie; Grand plie; Battement Tendu, battement tendu jete; Rond de jambe par terre; Battement fondu; battement frappe; rond de jambe en l'air, battement developpe, Petit battement, grand battement jete. Анализ движений в суставах ног при исполнении: позиций ног; demi plie и grand plie; Battement tendu, Battement tendu jetes; Rond de jambe par terre; Battement fondu; Battement frappe; Rond de jambe en l'air, Petit battement; Battement developpe; Grand battement jete /Ср/	2	10	—
1.5	Участие мышц в различных движениях суставов нижних конечностей Суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Мышцы ног, задействованные при исполнении элементов классического экзерсиса. /Пр/	2	1	—
1.6	Особенности анатомического строения организма женщины Основные отличия телосложения женщин — габаритные размеры, пропорции тела, кости, позвоночник, мышцы, моторика, гибкость тела, высокочувствительная нервная система. /Пр/	2	1	—
Раздел 2. Условия, необходимые для занятий хореографией				
2.1	Осанка Профессиональная осанка с эстетической и анатомно-физиологической точки зрения, ее отличие от бытовой; система упражнений, формирующих осанку /Пр/	2	1	—
2.2	Выворотность Обоснование выворотности, ее значение для точного и правильного выполнения движений. Зависимость выворотности от величины супинации бедра; способности супинировать голень в коленном суставе; от развития мышц супинаторов бедра и способности расслабить его пронаторы /Пр/	2	1	—
2.3	Шаг Взаимосвязь выворотности и шага в классическом танце. Опора на природные возможности, укрепление выворотности, развитие шага. Большой шаг — показатель уровня суставной подвижности. Введение в практику физической подготовки методов биомеханической стимуляции, с учетом охранительного рефлекса. Результат — эластичный, мягкий, устойчивый шаг /Пр/	2	1	—
2.4	Гибкость Средство музыкально-актерской выразительности. Зависимость гибкости суставов от расположения и растяжимости связок, сухожилий и мышц, окружающих суставов, возраста, пола, индивидуальных особенностей и степени тренированности. Пассивная и активная гибкость, их отличия. Развитие гибкости, необходимость ежедневных занятий в течение длительного времени. /Пр/	2	1	—
2.5	Устойчивость Arrière — способность танцовщика двигаться по сцене уверенно и точно, не теряя равновесия, технически совершенно и художественно целесообразно. Зависимость от центра тяжести, его положения и перемещения; правильного положения и движения рук, ног, корпуса, силы и выносливости /Пр/	2	1	—

2.6	Дыхание Дыхание в хореографии, его зависимость от координации с движениями, мышечной нагрузкой, потребностями организма в кислороде, индивидуального подхода к обучающимся Три фазы системы дыхания: выход, пауза, вдох. Индивидуальные особенности — объем и сила дыхательного аппарата, нервно-психического и физического состояния и характера его деятельности /Пр/	2	1	—
2.7	Значение элементов экзерсиса классического танца в развитии физических данных танцовщиков Развитие и укрепление всего суставно-мышечного аппарата, устранение физических недостатков (сутулости, перекоса плеч, косолапости, опущения шейного позвонка и т.д.) в процессе систематического обучения хореографии, регулярных упражнений экзерсиса классического танца. Объяснение значения каждого упражнения: plie, Battements tendus, Battements tendus jetes, rond jambe par terre; Battements fondus; Rond de jambe en l'air; Petit battement; Battement releve lent, battement developpe; grand battement jete. /Ср/	2	11	—
2.8	Двигательные навыки Понятие - двигательные навыки; факторы влияющие на их формирование. Классификация. Специфика навыков танцовщика. Их зависимость от очагов возбуждения и торможения в коре полушарий головного мозга. Безусловное и условное торможение. Виды условного торможения: угасательное, запаздывающее, дифференцировочное. Динамический стереотип, его образование и зависимость от разнообразных условных раздражителей (словесных, зрительных, вестибулярных и т.д.). Мышечный тонус, тонические рефлексы выполняющие защитную функцию. Три группы рефлексов: рефлексы позы, выпрямительные, статокинетические. Двигательный анализатор, его значение для выполнения и разучивания движений. Условия его формирования: регулярность, последовательность, систематичность, наложение на заранее усвоенные элементы. Моторная и мышечная память. Координация: нервная, мышечная. двигательная. Профессиональная память — особенность координации. Методика развития координации (мышечной, двигательной, музыкально-ритмической). Три этапа формирования динамического стереотипа любого двигательного навыка. Условия его успешного формирования. /Пр/	2	1	—
Раздел 3. Специальные физические упражнения				
3.1	Методика развития прыгучести Определение прыгучести как способности мышц развивать максимальное усилие в минимальное время. Цель, задачи, упражнения, примеры. Изометрическое упражнения: упражнения для развития максимальной силы без увеличения мышечной массы /Пр/	2	1	—
3.2	Развитие силы. Упражнения для силы и скорости махов ноги, от которых зависит высота прыжка /Ср/	2	10	—
3.3	Упражнения для развития шага Упражнения для растяжки. /Пр/	2	1	—
3.4	Упражнения для растягивания мышц бедра Полусухожильная, полуперепончатая и двуглавая мышцы, ограничивающие выполнения движений, связанных с «шагом» /Пр/	2	1	—
3.5	Развитие устойчивости Исполнение упражнений в положении стоя или во время ходьбы при меняющийся величине площади опоры и высоте центре тяжести /Ср/	2	10	—
3.6	Упражнения для улучшения выворотности Развитие выворотности и подвижности в коленных и голеностопных суставах. Примеры. Развитие выворотности в тазобедренном суставе /Пр/	2	1	—
3.7	Упражнения для укрепления мышц спины, обеспечивающих правильную осанку Коррекция нарушенной осанки из практики лечебной физкультуры и системы йогов, с учетом индивидуальных особенностей /Пр/	2	1	—

3.8	Упражнения для развития подвижности позвоночного столба Асимметрия лопаток, незначительный сколиоз, устранения бокового смещение оси позвоночника, нормализация положения головы и лопаток, сила косых мышц живота /Пр/	2	1	–
3.9	Упражнения для фиксации ключицы Упражнения, позволяющие следить за правильностью движений рук без подъема плеч /Ср/	2	10	–
3.10	Упражнения для ног Упражнения для учеников с х-образными ногами; с о-образными ногами; при плоскостопии /Ср/	2	10	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: **3** з.е., в академических часах: **108** акад. час.

Формы контроля в семестрах:

экзамены 2

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				2			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Практические занятия	20	–	20	–	20	–	20	–
Самостоятельная работа	61	–	61	–	61	–	61	–
Промежуточная аттестация	27	–	27	–	27	–	27	–
Итого часов	108	–	108	–	108	–	108	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Базарова Н. П.	Классический танец: учебное пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2009. – 191, [1] с.
2	Лысов П. К., Сапин М. Р.	Анатомия (с основами спортивной морфологии) : в 2 т. : Т. 2: учебник для вузов	Москва: Академия, 2010. – 315, [1] с.
3	Амвросьев А. П., Амвросьева С. П., Гусева Е. А.	Пластическая анатомия: учебное пособие : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/48014.html)	Минск: Вышэйшая школа, 2015. – 168 с.
4	Иваницкий М. Ф., ред. : Никитюк Б. А., Гладышева А. А., Судзиловский Ф. В.	Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/52107.html)	Москва: Спорт; Человек, 2016. – 624 с.
5	Ваганова А. Я.	Основы классического танца: учебник для высших и средних учебных заведений	Санкт-Петербург: Лань, 2007. – 191, [1] с.
6	Иваницкий М. Ф.	Анатомия человека: учебник для вузов физической культуры	Москва: Олимпия, 2008. – 623 с.
7	Вашкевич Н. Н.	История хореографии всех веков и народов: учебное пособие для вуза	Санкт-Петербург: Лань, 2009. – 190, [1] с.
8	Петриева В. И.	Мастерство хореографа: методические указания для вузов	Томск: Изд-во ТГПУ, 2010. – 50, [1] с.
9	Иваницкий М. Ф., Гладышева А. А., Судзиловский Ф. В.	Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для студентов институтов физической культуры	Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 543, [1] с.
10	Зарипов Р. С., Валяева Е. Р.	Драматургия и композиция танца: учебно-справочное пособие : электронный ресурс (https://e.lanbook.com/book/56562)	Санкт-Петербург: Лань : Планета музыки, 2015. – 768 с.

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	Научная библиотека им. А.М. Волкова ТГПУ (https://libserv.tspu.edu.ru/)
2	Ивлева, Л.Д. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии / Л.Д. Ивлева, А.В. Куклин ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Хореографический факультет, Кафедра педагогики хореографии. – Челябинск : ЧГАКИ, 2006. – 79 с. (https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=491984&sr=1)
3	Пыжикова В.В. История и состояние проблемы анатомии движения в педагогике хореографического искусства // Вестник Новгородского государственного университета. 2014. – №79. – С. 64-68 (https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-i-sostoyanie-problemy-anatomii-dvizheniya-v-pedagogike-horeograficheskogo-iskusstva)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.
---	---

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная специализированная аудитория для проведения танцевальных занятий и занятий по хореографии. Аудитория укомплектована оборудованием для обучения танцам и хореографии. В т.ч. в оснащение помещения входят хореографические станки, зеркала, средства музыкального обучения.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Изучение дисциплины призвано вооружить обучающихся знаниями по анатомии и физиологии человека, биомеханике, анатомо-профессиональными особенностями организма человека, занимающегося хореографией, необходимыми им для дальнейшей успешной педагогической работы. При самостоятельной подготовке студентам будет полезно пользоваться схемами анализа движений в суставах ног при исполнении элементов экзерсиса классического танца, представленными в фонде оценочных средств по дисциплине.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Тимошенко Л.Г., к.п.н., заведующий кафедрой

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Анатомия, физиология и биомеханика в хореографии

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Искусство и артпедагогика

Форма обучения: очная