

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Быстров Денис Викторович
Должность: проректор по учебной и воспитательной работе
Дата подписания: 10.04.2023 11:08:41
Уникальный программный ключ:
e65bf62efcec8b729439c34a5fda0a9490dbfb01

Министерство культуры Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургская государственная консерватория
имени Н. А. Римского-Корсакова»
Кафедра режиссуры балета

Соматические техники

Рабочая программа дисциплины

Специальность

52.03.01 Хореографическое искусство
(уровень бакалавриата)

Специализация

Искусство современного танца

Форма обучения

Очно-заочная

Санкт-Петербург
2020

Рабочая программа дисциплины «Соматические техники» составлена на основании требований ФГОС ВО по специальности **52.03.01 Хореографическое искусство** (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.11.2017 № 1121.

Авторы-составители: ст. преподаватель Долгова Ю.С.
ст. преподаватель Любашин А.А.

Рабочая программа дисциплины утверждена
на заседании кафедры режиссуры балета
« » _____ 2020 г., протокол №__.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины	5
5.1. Тематический план	5
5.2. Содержание программы	6
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	8
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	9
8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся	10
8.1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения	10
8.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания	10
8.3. Критерии оценивания сформированности компонентов компетенций	10
8.4. Контрольные материалы	14

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Соматические техники» являются формирование у студентов понимания механизмов взаимодействия тела и сознания; формирование у студентов представления о развитии равновесия опорно-двигательного аппарата в рамках процесса, который интегрирует умственные, физические и творческие способности человека.

Задачи освоения дисциплины:

- представить базовые принципы практик современного танца через призму практической анатомии, основу которой составляет метод идеокинезиса;
- дать представление о методах исследования движения, основанных на принципах соматических дисциплин, историю их возникновения и контекст их применения в области современного движения;
- познакомить на практике с артикуляционным принципом построения движения - принципом распределения движения через множественные сочленения в теле, то есть, цепочкой «импульс-движение», «причина – следствие».

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Соматические техники» входит в вариативную часть блока 1 образовательной программы подготовки бакалавров по специальности 52.03.01 **Хореографическое искусство (уровень бакалавриата).**

Курс «Соматические техники» занимает важное место в системе межпредметных связей, взаимодействуя с такими дисциплинами, как «Математика движения», «Партнеринг», «Методика преподавания современного танца», «Физическая подготовка: анализ движения», «Техники современного танца», «Интердисциплинарные подходы в создании танцевальных форм», «Лаборатория современного танца», а также с исполнительской практикой и научно-исследовательской работой.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компонентов компетенций
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<i>Знать:</i> – о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы;
	<i>Уметь:</i> – планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; – реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей;
	<i>Владеть:</i> – навыком составления плана последовательных шагов для достижения поставленной цели.
ПК-15: способен демонстрировать представление о базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела учитывая	<i>Знать:</i> – актуальные вопросы современного контекста танцевального искусства в целом и возможные ответы реализованные в технологиях работы с телесной конструкцией
	<i>Уметь:</i>

современный контекст развития танцевального искусства в целом;	- демонстрировать представление о базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела
	<i>Владеть:</i> - навыком быстрого нахождения нужного телесного процесса, для создания точного движенческого материала необходимого для реализации художественных задач

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общий объем дисциплины составляет 4 зачетные единицы и включает в себя аудиторную (учебную: практическую), самостоятельную работу, а также текущую и промежуточную аттестацию. Дисциплина ведется в течение одного семестра.

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Количество академических часов	Формы контроля по семестрам		
			Зачет	Зачет с оценкой	Экзамен
Общая трудоемкость	4	144			1 семестр
Аудиторные занятия		68			

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

№ п/п	Тема	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)		
		Всего	Аудиторные занятия	Самостоятельная работа
1	Введение: место соматических дисциплин в общей картине подготовки профессиональных танцовщиков и хореографов;	9	6	3
2	Введение: процесс уравнивания склетно-мышечной системы тела; практическая анатомия (Experiential Anatomy); теоретическое обоснование метода идеокинезиса.	9	6	3
3	Основные законы механики с позиции изучения склетно-мышечной системы тела	18	8	10
4	Уравнивание (alignment) склетно-мышечной системы головы и туловища	18	8	10
5	Уравнивание (alignment) склетно-мышечной структуры нижних конечностей	18	8	10

6	Уравновешивание (alignment) скелетно-мышечной структуры верхних конечностей	18	8	10
7	Уравновешивание (alignment) скелетно-мышечной структуры стоп	18	8	10
8	Фокус, внимание, пространство	18	8	10
9	Понятие артикуляции движения	18	8	10
	Итого по курсу	144	68	76

5.2. Содержание программы

Тема 1. Введение: место соматических дисциплин в общей картине подготовки профессиональных танцовщиков и хореографов. Цели и задачи дисциплины «Соматические техники». Содержание курса, базовые понятия и термины. История возникновения и развития техник телесного осознания и их использование в образовательном процессе театральных и танцевальных учебных заведений.

Тема 2. Введение: процесс уравнивания скелетно-мышечной системы тела; практическая анатомия (*Experiential Anatomy*); теоретическое обоснование метода идеокинезиса. Понятие «практическая анатомия». Исследование динамического взаимодействия основ скелетно-мышечной системы и физиологии движения. Знакомство с методом идеокинезиса и с техниками развития телесного осознания или соматическими дисциплинами, использующими этот метод: техника Александер, Боди-Маинд-Сентеринг, метод Фельденкайза, Скиннер релиз, техники Бартенъефф, Сюзан Кляйн, Axis Sillabus. Использование метода идеокинезиса в процессе уравнивания скелетно-мышечной системы относительно гравитационной оси тела для создания гармоничного и свободного движения, не ограниченного постуральными привычками и углубленного заново пережитыми ощущениями.

Тема 3. Основные законы механики, относящиеся к изучению скелетно-мышечной системы тела. Равновесие сил. Гравитация. Сила и противодействие. Механическое равновесие. Напряжение давления и напряжение натяжения. Опора. Простые механические конструкции, встречающиеся в теле.

Тема 4. Уравнивание (alignment) скелетно-мышечной системы туловища. Принцип единства силы и противодействия (tensegrity). Позвоночный столб: строение, функции и особенности расположения относительно осевой линии скелета. Грудная клетка: строение, функции и особенности расположения относительно осевой линии тела. Таз: строение, функции и особенности расположения относительно осевой линии скелета. Подвздошно-поясничная мышца (psoas). Дыхание. Фасции.

Тема 5. Уравнивание (alignment) скелетно-мышечной структуры нижних конечностей. Тазобедренные суставы: строение и функции. Коленные суставы: строение и функции. Голеностопные суставы: строение и функции.

Тема 6. Уравнивание (alignment) скелетно-мышечной структуры плечевого пояса. Строение, функции, особенности. Построение связей с грудной клеткой и осевым скелетом.

Тема 7. Уравнивание (alignment) скелетно-мышечной структуры стоп. Строение, функции и особенности. Построение связей с коленными и тазобедренными суставами.

Тема 8. Фокус, внимание, пространство. Влияние окружающего пространства (место, пространство, помещение) на процесс восприятия собственного тела. Способы работы с вниманием.

Тема 9. Понятие артикуляции движения. Артикуляционный принцип построения движения, как основополагающий принцип в композиции современного танца. Основа «свободного движения» - принцип распределения движения через множественные

сочленения в теле, или, другими словами, цепочка «импульс-движение», «причина – следствие».

Содержание практических занятий

Урок состоит из следующих частей:

- теоретическое ознакомление,
- работа с партнером,
- упражнения на полу,
- упражнения в вертикальном положении.

В зависимости от темы и поставленных преподавателем задач порядок частей может меняться, а одна или несколько частей не использоваться.

1. Теоретическое ознакомление с особенностями анатомического строения в соответствии с темой урока

Материал представляется с общих позиций, уделяется внимание ключевым моментам построения скелетно-мышечного аппарата и деталям особенно важным для усвоения законов механики, относящихся к изучению телесного равновесия. Важный акцент делается на восприятие целостной картины функциональности скелетно-мышечного аппарата.

2. Работа с партнером

Работа с партнером направлена на усиление ощущений процесса осознанности тела. Является одной из важных составляющих занятия, потому как заново пережитые ощущения, появляющиеся от прикосновения и направленного внимания, могут быть использованы в продолжении всего занятия. Упражнения выбираются соответственно теме занятия.

3. Упражнения на полу

В отличие от вертикального положения, когда скелетно-мышечный аппарат активно взаимодействует с силой гравитации, упражнения на полу расширяют возможности для развития новых ощущений и навыков. Внимание студентов направляется на обнаружение напряжений, освобождение их в теле, особенно, в области тазобедренных, плечевых суставов и позвоночного столба.

Упражнения:

- поиск конструктивных позиций покоя
- использование движений, развивающих эластичность и гибкость мышц и связок, чувство свободы в суставах тела
- небольшие фразы, соединяющие движения, выполняемые на полу
- более динамичные фразы, развивающие координацию от центра к периферии.

4. Упражнения в вертикальном положении

Упражнения направлены на выстраивание биомеханической оси скелета и на центрирование тела относительно нее в покое и динамике. Большое внимание

уделяется точности выполнения небольших движений, развитию амплитуды движения в суставах.

Упражнения:

- на перемещение центра вниз и вверх
- на перемещение торса вниз и вверх относительно тазобедренных суставов
- на исследование спиралей в теле
- на смену опоры (перемещение веса с одной ноги на другую)
- вовлекающие в работу верхние конечности и череп
- на «освобождение» суставов (тазобедренных и плечевых)
- на потерю опоры (с одной и двух ног)
- на усложнение координации работы верхней и нижней части тела, с добавлением спиралей, смещением центра, падениями.

Упражнения постепенно изменяются в амплитуде и динамике. Урок заканчивается активной танцевальной фразой.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список литературы

1. Ханна, Т. Восстание тел. Основы соматического мышления / Т. Ханна. — Москва : ИОИ, 2016. — 281 с. — ISBN 978-5-7312-0904-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/92024> (дата обращения: 19.02.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Фельденкрайз, М. Искусство движения / М. Фельденкрайз. — 2-е изд. — Москва : ИОИ, 2018. — 316 с. — ISBN 978-5-7312-0959-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/108606> (дата обращения: 19.02.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Зыков, А. И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов : учебное пособие / А. И. Зыков. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. — 344 с. — ISBN 978-5-8114-1862-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/111451> (дата обращения: 19.02.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека : учебник / Н. И. Федюкович, И. К. Гайнутдинов. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. — 510 с. — ISBN 978-5-222-16959-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74268> (дата обращения: 19.02.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.2. Список дополнительной литературы

1. Барлоу У. Техника Александра / Барлоу Уилфред // «Будь здоров» № 5 – 9, 1995
2. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений / Бернштейн Н.А. Избранные психологические труды под ред. В.П.Димченко. 2-е изд-е. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. 688 с.
3. Майерс Т. Анатомические поезда. Миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины/Томас Майерс, Health Profession,
4. Фельденкрайз, М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков/Моше Фельденкрайз Пер. с англ. М. Папуш. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. 160 с.
5. Alexander F.M. The Use of the Self. - Orion Publishing, 2001. - 128с.
6. Barlow W. The Alexander Technique: How to Use Your Body without Stress. -

- Healing Arts Press; Rep Sub edition, 1991. - 240с.
7. Batson, G. Somatic Studies and Dance [Электронный ресурс] // The International Association for Dance Medicine and Science. 2004-2012.URL: www.DanceEducation.org
 8. Bernard, A. Ideokinesis: A Creative Approach to Human Movement and Body Alignment / Andre Bernard, Wolfgang Steinmuller, Ursula Stricker. 1 ed. California: «North Atlantic Books», 2006. 224р.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории №№ 404, 405, 415, 416, 501, 502, 505, 529, 530, 532, 536, 537 с необходимым количеством посадочных мест, оснащенные роялями (пианино), учебно-методическими материалами, переносной и стационарной аудио- и видеоаппаратурой, нотный материал, аудио- и видеозаписи.

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся

8.1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компонентов компетенций
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p><i>Знать:</i> – о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы;</p> <p><i>Уметь:</i> – планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; – реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей;</p> <p><i>Владеть:</i> – навыком составления плана последовательных шагов для достижения поставленной цели.</p>
<p>ПК-15: способен демонстрировать представление о базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела учитывая современный контекст развития танцевального искусства в целом;</p>	<p><i>Знать:</i> - актуальные вопросы современного контекста танцевального искусства в целом и возможные ответы реализованные в технологиях работы с телесной конструкцией</p> <p><i>Уметь:</i> - демонстрировать представление о базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела</p> <p><i>Владеть:</i> - навыком быстрого нахождения нужного телесного процесса, для создания точного движенческого материала необходимого для реализации художественных задач</p>

8.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Форма промежуточной аттестации – экзамен в конце 1-го семестра. Экзамен проводится в устной форме в виде ответов по билетам. Билет содержит два вопроса.

Процедура экзаменов и зачетов регламентируется Положением о порядке проведения промежуточной аттестации и текущем контроле успеваемости обучающихся в Санкт-Петербургской государственной консерватории имени Н. А. Римского-Корсакова.

8.3. Критерии оценивания сформированности компонентов компетенций

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Индикаторы достижения компетенции	Уровень сформированности компетенций			
	Нулевой	Пороговый	Средний	Высокий
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Ответ на вопросы билета				
<i>Знать:</i> о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы	<i>Не знает</i> о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы	<i>Знает</i> о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы	<i>Знает хорошо</i> о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы	<i>Знает в полной мере</i> о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Ответ на вопросы билета				
<i>Уметь:</i> планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей	<i>Не умеет</i> планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств,	<i>Умеет, допуская серьёзные недочёты</i> планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий,	<i>Умеет с отдельными недочётами</i> планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий,	<i>Умеет свободно</i> планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; реализовывать намеченные цели деятельности

	личностных возможностей	средств, личностных возможностей	средств, личностных возможностей	и с учетом условий, средств, личностных возможностей
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции:				
Ответ на вопросы билета				
<i>Владеть:</i> навыком составления плана последовательных шагов для достижения поставленной цели	<i>Не владеет</i> навыком составления плана последовательных шагов для достижения поставленной цели	<i>Владеет лишь частично</i> навыком составления плана последовательных шагов для достижения поставленной цели	<i>В целом владеет</i> навыком составления плана последовательных шагов для достижения поставленной цели	<i>Владеет в полной мере</i> навыком составления плана последовательных шагов для достижения поставленной цели

ПК-15: способен демонстрировать представление о базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела учитывая современный контекст развития танцевального искусства в целом;

Индикаторы достижения компетенции	Уровень сформированности компетенций			
	Нулевой	Пороговый	Средний	Высокий
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции:				
Ответ на вопросы билета				
<i>Знать:</i> актуальные вопросы современного контекста танцевального искусства в целом и возможные ответы реализованные в технологиях работы с телесной конструкцией	<i>Не знает</i> актуальные вопросы современного контекста танцевального искусства в целом и возможные ответы реализованные в технологиях работы с телесной конструкцией	<i>Знает</i> актуальные вопросы современного контекста танцевального искусства в целом и возможные ответы реализованные в технологиях работы с телесной конструкцией	<i>Знает хорошо</i> актуальные вопросы современного контекста танцевального искусства в целом и возможные ответы реализованные в технологиях работы с телесной конструкцией	<i>Знает в полной мере</i> актуальные вопросы современного контекста танцевального искусства в целом и возможные ответы реализованные в технологиях работы с телесной конструкцией
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции:				
Ответ на вопросы билета				
<i>Уметь:</i> демонстрировать представление о	<i>Не умеет</i> демонстрировать представление о	<i>Умеет, допуская серьёзные недочёты</i>	<i>Умеет с отдельными недочётами</i>	<i>Умеет свободно демонстрир</i>

базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела	базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела	демонстрировать представление о базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела	демонстрировать представление о базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела	описать представление о базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Ответ на вопросы билета				
<i>Владеть:</i> навыком быстрого нахождения нужного телесного процесса, для создания точного движущего материала необходимого для реализации художественных задач	<i>Не владеет</i> навыком быстрого нахождения нужного телесного процесса, для создания точного движущего материала необходимого для реализации художественных задач	<i>Владеет лишь частично</i> навыком быстрого нахождения нужного телесного процесса, для создания точного движущего материала необходимого для реализации художественных задач	<i>В целом владеет</i> навыком быстрого нахождения нужного телесного процесса, для создания точного движущего материала необходимого для реализации художественных задач	<i>Владеет в полной мере</i> навыком быстрого нахождения нужного телесного процесса, для создания точного движущего материала необходимого для реализации художественных задач

Оцениваемые компоненты промежуточной аттестации и диапазон баллов оценивания компонентов компетенций

Оцениваемые компоненты	Баллы (макс.количество – 100 баллов)			
	нулевой	пороговый	средний	Высокий
а) правильность ответа на вопросы	0-10	11-14	15-17	18-20
б) содержание и полнота ответа на поставленные дополнительные вопросы	0-10	11-14	15-17	18-20
в) логика изложения материала ответа	0-10	11-14	15-17	18-20
г) умение увязывать исторические, аналитические и практические аспекты вопроса	0-10	11-14	15-17	18-20
д) владение профессиональной терминологией и культура устной речи	0-10	11-14	15-17	18-20

	50	70	85	100
--	----	----	----	-----

Шкала оценивания

Баллы	Оценки
86-100	Отлично
71-85	Хорошо
51-70	Удовлетворительно
0-50	Неудовлетворительно

Оценка «отлично» выставляется в случае, если студент свободно владеет фактическим материалом по заданному вопросу, умеет определить причинно-следственные связи в исполнительском и педагогическом процессе, логично и грамотно, с использованием профессиональной терминологии обосновывает свою точку зрения.

Оценка «хорошо» выставляется в случае, когда студент, владея материалом вопроса, знает его фактическую сторону, умеет правильно сделать выводы из своего ответа, но допускает отдельные ошибки или неточности, недостаточно логично доказывает свою точку зрения. Также данная оценка выставляется в случае, если студент затрудняется дать полный, исчерпывающий ответ на один из вопросов билета или дополнительный вопрос.

Для получения оценки «отлично» или «хорошо» обязательно умение студента изложить материал правильным литературным языком, без применения вульгаризмов, жаргонных или просторечных выражений, с соблюдением норм русского языка.

Оценка «удовлетворительно» выставляется в случае, когда студент слабо владеет материалом вопроса, допускает значительные пробелы в изложении фактического материала или демонстрирует отрывочные знания. Эта же оценка выставляется в случае, когда студент не может удовлетворительно ответить на один из вопросов билета.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется в том случае, когда студент демонстрирует либо полное незнание материала билета, либо наличие бессистемных, отрывочных знаний, связанных с поставленными перед ним вопросами только частично, и проявляет беспомощность при ответе на дополнительные или наводящие вопросы. При этом студент не владеет профессиональной терминологией.

Фактором, влияющим на снижение оценки ответа, является также малограмотная речь с использованием жаргонных и просторечных выражений, неумение правильно пользоваться профессиональными терминами.

8.4. Контрольные материалы

8.4.1. Примерные вопросы к экзамену

1. Привести пример простой механической конструкции, встречающейся в теле.
2. Привести пример принципа единства силы-противодействия, встречающегося в теле.
3. Привести пример принципа опоры и подвесы конструкции, встречающейся в теле.
4. Рассказать о позвоночном столбе: строение, функции и особенности расположения относительно осевой линии скелета.
5. Рассказать о грудной клетке: строение, функции и особенности расположения относительно осевой линии скелета.

6. Рассказать о строении, функциях тазовых костей и их значении в процессе уравнивания скелетно-мышечной системы тела.
7. Рассказать о строении и функции подвздошно-поясничной мышцы (psoas)
8. Привести примеры систем, соответствующих целям и задачам моделям уравнивания.
9. Раскрыть выше перечисленные опыты сточки зрения анализа своих ощущений.