

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

по дисциплине «Пластическая анатомия»

для обучающихся специальности  
43.02.12 Технология эстетических услуг

Ставрополь, 2022 г.

Методические указания к практическим занятиям и практической подготовке составлены в соответствии Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.12 Технология эстетических услуг в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 09.12.16 г. № 1560 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 декабря 2016 г., рег. № 44975) и программой дисциплины «Пластическая анатомия».

Составитель:

преподаватель СМК – Машенцева Т.С.

Рассмотрено на заседании методического объединения укрупненных групп специальностей 43.00.00 «Сервис и туризм» протокол № 5 от «25» мая 2022 г.

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом СМК, протокол № 6 от «26» мая 2022 г.

## ВВЕДЕНИЕ

При подготовке к занятиям студентам рекомендуется последовательной изучить лекционный материал, соответствующий раздел учебника или учебного пособия, затем подобрать и изучить рекомендуемую научную литературу.

Цели освоения дисциплины:

- анализировать внешние формы фигуры человека и особенности пластики деталей лица;
- находить на живой модели пальпацией необходимые мышцы;
- знать основные понятия и термины пластической анатомии; пластические особенности фигуры и лица человека, формирующие его внешний облик; анатомическое строение опорно-двигательного аппарата; пластическую анатомию опорно-двигательного аппарата человека; пластические особенности большой и малых форм (головы, лица, кистей, стоп, туловища) фигуры человека; основы ученья о пропорциях большой и малых форм (головы, лица, кистей, стоп, туловища) фигуры человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

- основные понятия и термины пластической анатомии;
- пластические особенности фигуры и лица человека, формирующие его внешний облик;
- анатомическое строение опорно-двигательного аппарата;
- пластическую анатомию опорно-двигательного аппарата человека;
- пластические особенности большой и малых форм (головы, лица, кистей, стоп, туловища) фигуры человека;
- основы ученья о пропорциях большой и малых форм (головы, лица, кистей, стоп, туловища) фигуры человека.

Уметь:

- анализировать внешние формы фигуры человека и особенности пластики деталей лица;
- находить на живой модели пальпацией необходимые мышцы;

Процесс реализации дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02.: Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04.: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению,

эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.2.: Проводить тестирование кожи, строения тела клиента с целью определения требуемого комплекса эстетических услуг.

ПК 1.3.: Согласовывать с клиентом комплекс эстетических услуг по результатам тестирования с учетом его пожеланий.

ПК 2.1.: Выполнять различные косметические процедуры по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте с использованием современных технологий.

ПК 3.1.: Выполнять различные виды косметических процедур по уходу за телом с использованием современных технологий.

ЛР 13,

ЛР 13. Выполняющий профессиональные навыки в сфере технологии эстетических услуг

ЛР 4. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 14. Выполняющий требования Кодекса профессиональной этики

ЛР 15. Умеющий рационально использовать время, информацию и материальные ресурсы, соблюдать порядок на рабочем месте, осуществлять коллективную работу

ЛР 16. Заботящийся о повышении деловой репутации Компании, привлечении клиентов

ЛР 17. Проявляющий корректность и внимательность в обращении с клиентами и коллегами

ЛР 18. Проявляющий терпимость и уважение к обычаям и традициям граждан различных национальностей и народностей России, учитывающий их культурные особенности, вероисповедание, способствующий сохранению самобытности

ЛР 19. Проявляющий терпимость и уважение к обычаям и традициям граждан различных национальностей и народностей России, учитывающий их

культурные особенности, вероисповедание, способствующий сохранению самобытности

ЛР 20. Выработавший принципы экологически целесообразного поведения, бережного отношения к своей жизни, жизни других людей, природы, планеты в целом

ЛР 30. Сохраняющий и укрепляющий психологическое и психическое здоровье и развитие

## Содержание

Практическое занятие № 1. Строение и пластика скелета большой формы - черепа

Практическое занятие № 2. Пластическая анатомия мышц головы и шеи, детали лица и кожи.

Практическое занятие № 3. Пластическая анатомия туловища

Практическое занятие № 4. Пластическая анатомия верхних и нижних конечностей

Практическое занятие № 5. Пластика стареющей внешности

Практическое занятие № 6. Типы телосложения человека. Типы лица и его составляющих

## Практическое занятие № 1.

### Строение и пластика скелета большой формы - черепа.

#### Теоретическая часть

Скелетом головы является *череп*, расположенный над позвоночным столбом и соединённый с ним посредством атлантозатылочного сустава. *Череп*-это комплекс костей, образующих прочную костную коробку, в которой помещаются головной мозг и органы чувств. Он служит костной основой для верхнего отдела пищеварительной и дыхательной систем. В процессе своего формирования часть костей черепа проходят две стадии - перепончатую (у новорожденных детей можно видеть остатки в виде родничков) и костную; часть, помимо них, проходят и хрящевую стадию (как и большинство костей скелета). Все кости черепа, кроме нижней челюсти, соединены неподвижными соединениями (рис. 1).

Различают мозговую и лицевую череп. В состав мозгового черепа входят 8 костей:

*непарные* – лобная, затылочная, клиновидная, решетчатая и

*парные* – височная, теменная.

В состав лицевого черепа входят 15 костей из них:

*6 парных* – верхнечелюстная, скуловая, носовая, слезная, нёбная, нижняя раковина;

*3 непарных* – сошник, нижняя челюсть, подъязычковая кость.

Верхняя часть мозгового черепа *основанием черепа* называется *сводом*, а нижняя

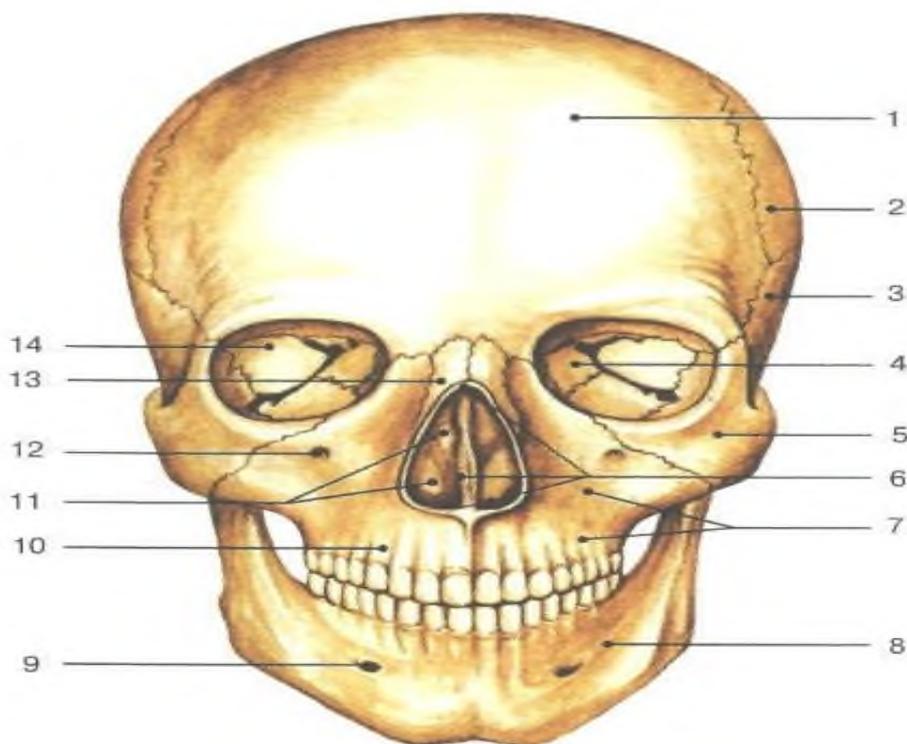


Рис. 1 Череп – вид спереди и сбоку

### Череп

Вид спереди

- 1 – лобная кость
- 2 – теменная кость
- 3 – клиновидная кость
- 4 – слезная кость
- 5 – скуловая кость
- 6 – сошник
- 7 – верхняя челюсть
- 8 – нижняя челюсть
- 9 – подбородочное отверстие
- 10 – альвеолярное отверстие
- 11 – нижняя носовая раковина
- 12 – передняя носовая ость
- 13 – носовая кость
- 14 – решетчатая кость

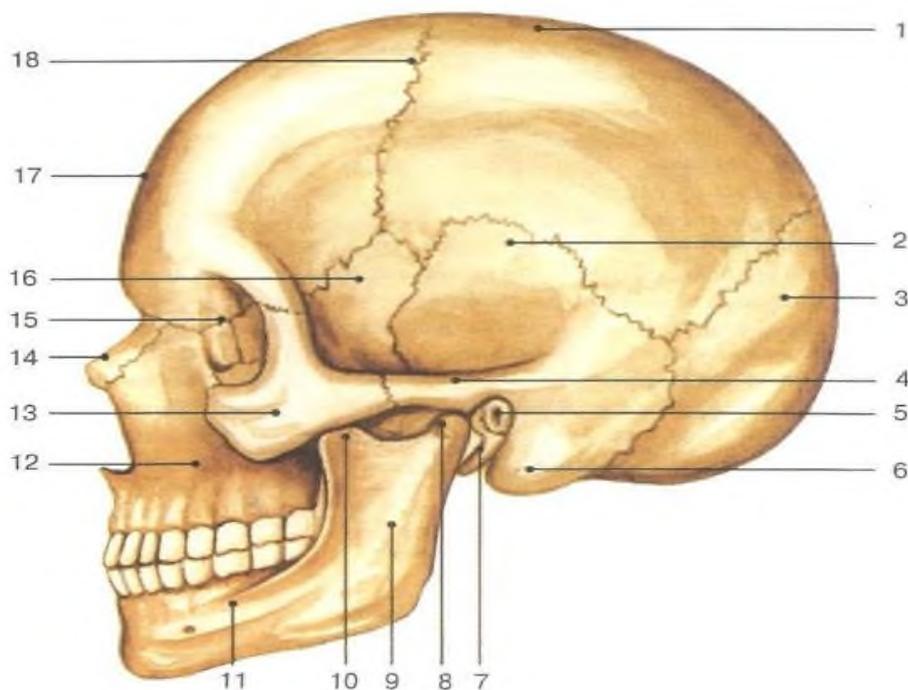


Рис. 1 Череп – вид спереди и сбоку

### Череп

Вид сбоку

- 1 – теменная кость
- 2 – височная ямка
- 3 – затылочная кость

- 4 – височная кость
- 5 – слуховое отверстие
- 6 – сосцевидный отросток височной кости
- 7 – шиловидный отросток
- 8 – мышечковый отросток нижней челюсти
- 9 – канал нижней челюсти
- 10 – венечный отросток нижней челюсти
- 11 – челюстно-подъязычная линия
- 12 – альвеолярный отросток
- 13 – скуловая кость
- 14 – носовая кость
- 15 – глазничная поверхность
- 16 – клиновидная кость
- 17 – лобная кость
- 18 – зубчатые швы

### Вопросы к практическому занятию

1. Ответьте на вопросы:
  - а) Что такое череп?
  - б) Какова основная функция черепа?
  - в) На какие отделы делится череп?
  - г) Сколько костей составляют мозговой отдел черепа?
  - д) Сколько костей составляют лицевой отдел черепа?
2. Из каких двух частей складывается череп головы человека?
2. Назовите внешние кости мозговой части черепа и дайте им краткое объяснение.
3. Как вы думаете, есть ли у черепа подвижные кости?
4. Что такое скулы и какую роль они играют как кости черепа?

### Задания к практическому занятию

1. Выполните рисунок черепа человека (вид спереди, вид сбоку) с обозначением костей.
2. Пользуясь учебником, заполните таблицу.

Кости черепа

Название мозгового отдела черепа	Части, входящие в состав кости	Вид кости и месторасположение	Функция
Лобная кость	занимает переднюю часть свода черепа, снизу граничит с лицевым черепом	обуславливает размеры и форму лба	
Чешуя Лобной кости			
Глазничные части			
Носовая часть			
Затылочная			

Клиновидная			
Решетчатая			
Височная			

## Практическое занятие № 2.

### Пластическая анатомия мышц головы и шеи, детали лица и кожи.

#### Теоретическая часть

Мышцы лица и шеи, особенности их строения и распределения на группы, место расположения.

Мышц на голове и шее более 100 и подразделяют их на несколько групп (рис. 2).

Мышцы головы подразделяются на 3 группы:

- мимические;
- жевательные;
- подзатылочные.

Последняя группа мышц изучается вместе с мышцами спины.

*Мимические мышцы* – тонкие мышечные пучки, которые начинаются от костей черепа и прикрепляются к коже или целиком лежат в мягких тканях лица. При своем сокращении они приводят в движение кожу лица.

*Жевательные мышцы* начинаются на костях черепа и прикрепляются к нижней челюсти. При сокращении они производят движения нижней челюсти в височно-нижнечелюстном суставе.

*Подзатылочная* группа мышц изучается вместе с мышцами спины.



Рис. 2.  
Мышцы головы и шеи

1 – надчерепные мышцы и сухожильный шлем;	8 – подбородочная мышца;
2 – височные мышцы;	9 – мышца, опускающая угол рта;
3 – круговая мышца глаза;	10 – круговая мышца рта;
4 – мышца, поднимающая угол рта;	11 – жевательная мышца;
5 – щечная мышца;	12 – большая скуловая мышца;
6 – мышца, опускающая нижнюю губу;	13 – носовая мышца;
7 – подкожная мышца шеи;	14 – мышца ушной раковины

### Вопросы к практическому занятию

1. Чем определяется пластика носа?
2. Сделайте анатомический рисунок носа с обозначением всех его составляющих.
3. Перечислите основные типы форм носа
4. Что представляет собой ротовое отверстие?
5. Какие факторы влияют на форму губ?

### Задания к практическим занятиям

1. Выполните в тетрадях рисунок:
  - форм губ (вид спереди и вид сбоку),
  - глаза и пластики глаз в зависимости от расположения внешних и внутренних уголков глаз,
  - формы бровей

Пользуясь учебником, заполните таблицу

пол	женщина	мужчина
-----	---------	---------

особенность		
череп		
форма лица		
цвет кожи		
подбородок		
челюсти		
губы		
нос		
глаза		
брови		
лоб		
волос		

2. Дополните фразы:

а) Различают две формы шеи \_\_\_\_\_

б) Границы шеи:

Сзади

Спереди

Длина шеи зависит от:

в) С топографа-анатомической точки зрения выделяют области шеи:

3. Характеристика областей шеи

Пользуясь учебником, заполните таблицу

часть шеи характеристика	Передняя	Боковая	Задняя
Расположение			
Пластическое и рельефное значение			

1. Перенести схему в рабочую тетрадь. Выучить.
2. Дать характеристику каждой из указанных мышц



### Практическое занятие № 3.

#### Пластическая анатомия туловища

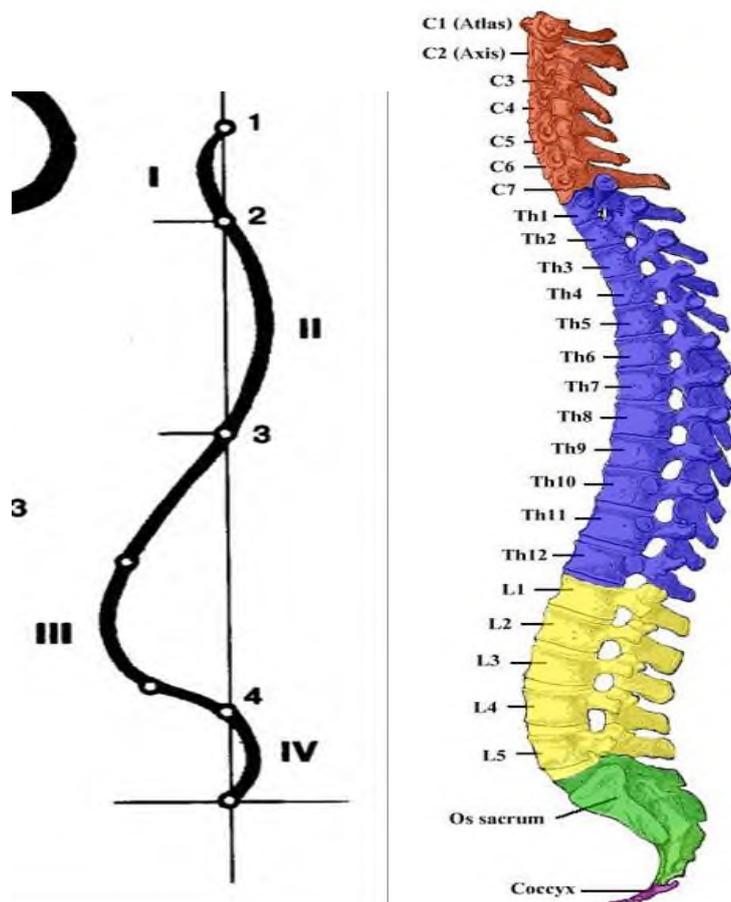
##### Теоретическая часть

Отделы скелета: позвоночный столб, грудная клетка, кости таза человека. Состоит из 32-34 позвонков, соединённых между собой хрящами, суставами и связками.

Различают 5 отделов позвоночника:

- I – Шейная часть (7 позвонков);
- II – Грудная часть (12 позвонков);
- III – Поясничная часть (5 позвонков);
- IV – Крестцовая часть (5 позвонков);
- V – Копчиковая часть (3-5 позвонков).

Есть 2 вида изгиба позвоночника: лордоз и кифоз. Лордоз – это те части позвоночника, которые выгнуты вентрально (вперед) – шейный и поясничный. Кифоз – это те части позвоночника, которые выгнуты дорсально (назад) – грудной и крестцовый. Изгибы позвоночника способствуют сохранению человеком равновесия. Во время быстрых, резких движений изгибы пружинят и смягчают толчки, испытываемые телом.



1 — Шейный отдел 2 — Грудной отдел 3 — Поясничный отдел 4 — Крестец 5 — Копчик

### Вопросы к практическому заданию

1. Что представляет собой позвоночный столб?
2. Перечислите отделы позвоночника
3. Укажите, из какого количества позвонков состоит отдел позвоночника:  
Шейный,  
Грудной,  
Поясничный,  
Крестцовый,  
Копчиковый.
4. Дайте определение понятиям:

Лордоз  
Кифоз  
позвоночный столб  
позвонок  
межпозвоночные диски

### **Задания к практической работе**

1. Зарисуйте с обозначениями – Шейная часть (7 позвонков);
2. Зарисуйте с обозначениями – Грудная часть (12 позвонков);
3. Зарисуйте с обозначениями – Поясничная часть (5 позвонков);
4. Зарисуйте с обозначениями – Крестцовая часть (5 позвонков);
5. Зарисуйте с обозначениями – Копчиковая часть (3-5 позвонков).

### **Практическое занятие № 4.**

#### **Пластическая анатомия верхних и нижних конечностей**

##### **Теоретическая часть**

Скелет верхних конечностей образуется костями плечевого пояса и костями свободной верхней конечности. К костям плечевого пояса относятся:

- 2 лопатки и 2 ключицы.

Скелет верхних конечностей состоит из трех отделов: плеча (I), предплечья (II) и кисти (III).

К костям верхней конечности относятся: плечевая кость, кости предплечья и кости кисти рук. Плечо образовано одной длинной костью - плечевой. Оно сочленяется с предплечьем, которое состоит из двух костей, находящихся рядом, локтевой и лучевой. Кисть соединяется с предплечьем тоже подвижно. В её скелете различают два ряда коротких мелких косточек запястья, пять длинных косточек пясти, образующих опору ладони, и косточки пальцев.

Плечевой сустав образован головкой плечевой кости и суставной впадины лопатки. В этом суставе возможны сгибания и разгибание, приведение и отведение, вращение наружу и вращение вовнутрь. Скелет (кости) верхней конечности



### Вопросы к практическому занятию

### Задания к практическому занятию

1. Заполните таблицу.

*Скелет плечевого пояса и свободной части верхней конечности*

рисунок кости	название	вид	расположение	функция
---------------	----------	-----	--------------	---------

2. Заполните таблицу.

*Скелет нижнего пояса и свободной части нижней конечности*

рисунок кости	название	вид	расположение	функция
---------------	----------	-----	--------------	---------

3. Найти в литературе, журналах, интернет-источниках пластику верхних и нижних конечностей, составить каталог «Пластика свободных конечностей человека» на листах формата А4.

## **Практическое занятие № 5. Пластика стареющей внешности**

### **Теоретическая часть**

Мимика лица при различных эмоциональных состояниях Человеку свойственно не только стареть, а и мечтать, радоваться, печалиться, любить и ненавидеть, проявлять силу и слабость характера и множество других эмоций. В общении друг с другом мы привыкли быстрее всего понимать и угадывать то или иное психологическое состояние человека по выражению его лица. Мимические мышцы есть та своеобразная клавиатура, которая вольно или невольно выдает и выражает эмоции человека, его переживания. Напряжение или ослабление той или иной мимической мышцы отражается на лице соответствующими изменениями кожного покрова. Причём, всевозможные складки, морщины, набухания и утончения поверхностных форм лица располагаются более или менее перпендикулярно по отношению к мышцам.

Отличительная особенность мышц головы состоит в том, что, помимо мышц, прикрепленных обоими концами к костям, имеются мимические мышцы, которые прикреплены одним концом к твёрдой основе, а вторым к соседним мышцам или к коже лица. В силу этой особенности мимических мышц (при их сокращении) кожа лица временно сморщивается и кожные складки делаются тем заметнее и резче, чем активнее сокращение мышцы.

К примеру, сокращение лобной мышцы в вертикальном направлении приподымает брови вверх, одновременно образуя поперечные морщины на лбу, и чем мышца сокращается сильнее, тем морщины обозначаются резче и глубже. Степень видимости мышечного покрова обуславливается толщиной подкожножирового слоя, их покрывающего. Вследствие различных физиологических причин подкожножировой слой головы (как и всей фигуры) может претерпевать изменения, не зависящие от состояния мышечных покровов – утончаться или утолщаться, то есть приобретать формы, не обусловленные нижележащим мышечным покровом. Мимические мышцы немногочисленны, поэтому не представляет труда запомнить их местоположение и функции.

#### *Мимические мышцы*

1. *Лобный мускул* (мышца удивления, внимания). Одним концом прикреплен к лобной части сухожильного шлема головы (твёрдая основа), а другим – к надглазничному краю круговой мышцы глаза и к коже под бровями (мягкий край).

2. *Круговая мышца глаза*. Имеет более или менее твердую основу прикрепления к сухожильным пластинкам края глазницы на уровне слезника, остальная кольцевая часть мышцы, охватывающая всю

глазничную впадину и верхнюю часть скулы, прикреплена к мягким частям кожи лица. Верхнее и нижнее веко, как более твердая хрящевая часть круговой мышцы глаза, может действовать самостоятельно и в известных сочетаниях с работой других мимических мышц усиливает выражение презрения, высокомерия.

### **Вопросы к практическому занятию**

1. Общая характеристика скелета головы, особенности соединения костей, форма черепа и формообразование головы человека.
2. Строение мозгового черепа.
3. Строение лицевого черепа.
4. Отверстия лицевого черепа.
5. Пластика черепа и ее влияние на форму головы, внешность человека.
6. Особенности деталей лица и кожи.
7. Пластические точки лица.
8. Пластика бровей, глаз, ресниц, носа, ушей, губ.
9. Связь пластики и деталей лица с особенностями характера личности.
10. Детали лица и мода – современная и историческая.
11. Анализ пластики лица на примерах портретной живописи, портретной фотографии, иллюстрации из журналов.
12. Кожа лица, подкожная жировая клетчатка, пластика кожи.
13. Анализ индивидуальных особенностей внешности.

### **Задания к практической работе**

1. Подготовить сообщение на темы: Анатомические особенности строения черепа человека и влияния их на пластику головы
2. Анализ пластики скелета разновозрастных фигур
3. Подготовка сообщения по теме: «Подкожная жировая клетчатка и ее влияние на пластику фигуры человека»
4. Подбор иллюстраций и анализ пластики фигуры в различных положениях.
5. Подбор иллюстраций и анализ пластики лица, мимики и работы мимических мышц.

## **Практическое занятие № 6.**

### **Типы телосложения человека. Типы лица и его составляющих**

#### **Теоретическая часть**

Гармоничность пропорций тела является одним из критериев оценки развития и состояния здоровья. При диспропорции в строении тела можно думать о нарушении ростовых процессов и обусловивших его причинах (эндокринных, хромосомных и др.).

Конституционные особенности телосложения становятся очевидными с ранних этапов развития ребенка: одни дети обладают хрупким, изящным (так называемым гранильным) телосложением, другие – крепкими мышцами и относительно короткими конечностями, третьи отличаются преобладанием жировой ткани над мышечной. Предрасположенность к тому или иному типу телосложения определяется наследственностью ребенка, но проявляется и закрепляется она под воздействием факторов внешней среды. По мере взросления организма конституциональные особенности закрепляются и проявляются в относительно стабильных вариациях нормативного развития организма, которые называют типами телосложения. В некоторой мере тип конституции ребенка можно определить уже в 7-8 лет и довольно точно – в 11-12 лет.

#### **Вопросы к практическому занятию**

1. Пропорции тела человека, какие бывают?
2. Возрастные особенности тела человека

#### **Задания к практическому занятию**

1. Пользуясь учебником выполните в тетради рисунок возрастных изменений тела человека.
2. Пользуясь учебником выполните в тетради рисунок пропорций тела мужчины и женщины.