

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bfff679172805558e69e3

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления 
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 7

Председатель 
/Г.Е. Суслин/



Рабочая программа дисциплины
Динамическая анатомия

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

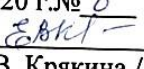
Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

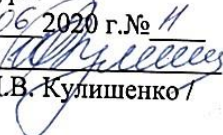
Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8

Председатель УМКом 
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

И.о. зав. кафедрой 
/ И.В. Кулишенко /

Мытищи
2020

Авторы-составители:

Бруй К.Е. доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры;
Попова И.А. ассистент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Рабочая программа дисциплины «Динамическая анатомия» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 и является обязательной для изучения.

Содержание

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.	29
7. Методические указания по освоению дисциплины	30
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	30
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	32

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины как фундаментальной теоретической дисциплины медико-биологической подготовки тренеров по видам спорта обеспечить их современными знаниями общебиологического, теоретического и методического плана спортивной тренировки с учетом возрастных и половых особенностей, развития анатомических основ учения о движениях, закономерностей полового диморфизма, анализа положений и движений человека при занятиях спортом.

Задачи дисциплины:

Обеспечить будущих тренеров по спорту необходимыми знаниями о последовательности (алгоритм) анатомического анализа положений и движений человека организма человека в покое и при мышечной деятельности;

Раскрыть основные механизмы положения тела или управления движениями с позиции законов механики;

Выявить возрастные, половые и индивидуальные особенности расположения ОЦМ тела человека;

Обеспечить будущих тренеров по спорту необходимыми знаниями об основных движениях верхних и нижних конечностей, выполняемых при занятиях спортом, работе двигательного аппарата при приближении к туловищу предметов;

Выявить закономерности различных состояний организма, возникающих при занятиях спортом;

Раскрыть основные функциональные характеристики опорно-двигательного аппарата нижней конечности при ударах, при отдалении туловища от места опоры, в специфических положениях тела при формировании двигательных навыков;

Выявить основы работы двигательного аппарата при движениях, связанных с опорной, рессорной и локомоторной функциями нижней конечности.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к базовой части блока образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Б1.О.12) и является обязательной для изучения.

Преподавание дисциплины «**Динамическая анатомия**» строится на основе следующих знаний и умений, ранее полученных и изучаемых параллельно «Анатомия человека», «Биохимия двигательной деятельности человека»

Студент должен иметь представления о последовательности анатомического анализа положений и движений человека в покое и при мышечной деятельности; об основных понятиях и общих закономерностях строения организма, механизмах регуляции двигательных действий при выполнении мышечной работы различного вида, характера, мощности; анатомических основах формирования механизмов двигательных навыков, анатомических особенностях двигательной деятельности спортсменов различных видов спорта.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3	3
Объем дисциплины в часах	108	108
Контактная работа:	56,3	12,3
Лекции	16	4
Практические занятия	20	2
Лабораторные занятия	18	4
Самостоятельная работа	42	86
Контроль	9,7	9,7

Форма промежуточной аттестации (очная форма) – экзамен, 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации (заочная форма) – экзамен, 3 семестр

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

	Кол-во часов
--	---------------------

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
Тема 1. Общие вопросы анатомического анализа положений и движений спортсмена	4	4	4
Тема 2. Работа двигательного аппарата	4	4	4
Тема 3. Анатомический анализ положений тела. Классификация положений тела. Действующие силы. Сила тяжести, реакции опоры, трения, сопротивления внешней среды, инерции	2	4	4
Тема 4. Анатомический анализ движений тела	2	2	4
Тема 5. Позы спортсменов. Анатомический анализ положений и движений	4	4	4
Итого	16	18	20

По заочной форме обучения

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
Тема 1. Общие вопросы анатомического анализа положений и движений спортсмена	2	-	-
Тема 2. Работа двигательного аппарата	2	-	-
Тема 3. Анатомический анализ положений тела. Классификация положений тела. Действующие силы. Сила тяжести, реакции опоры, трения, сопротивления внешней среды, инерции	-	2	-
Тема 4. Анатомический анализ движений тела	-	2	-
Тема 5. Позы спортсменов. Анатомический анализ положений и движений	-	-	2
Итого	4	4	2

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Организация самостоятельной работы студентов очной формы

Название темы	Вопросы для самостоятельной работы студентов	Виды работ	Количество часов	Методическое обеспечение	Форма отчетности
1	2	3	4	5	6
Тема 1. Общие вопросы анатомического анализа положений и движений спортсмена	1 Морфология положения или движения. Механика положений или движений, действующие силы, расположение общего центра тяжести (о.ц.т.) тела и центра тяжести (ц.т.) его отдельных звеньев, площадь опоры, вид равновесия, условия равновесия, степень устойчивости, центр объема и удельный вес тела.	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	8	Лит 6.1.1; 2, 3. 6.2.1.1, 2, 3, https://www.rsl.ru	Устный опрос. Конспект.
Тема 2. Работа двигательного аппарата	1. Состояние пассивного двигательного аппарата: положение звеньев тела в суставах, величина углов в суставах, амплитуда и направление движения.	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	8	Лит 6.1.1; 2, 3. 6.2.1.1, 3, 4, 6. https://www.rsl.ru	Устный опрос. Конспект.

	Расположение вертикали о.ц.т. тела по отношению к осям вращения в суставах, моменты силы тяжести отдельных звеньев тела. 2.Состояние активного двигательного аппарата: мышцами-антагонистами и синергистами	ным вопросам.			
Тема 3. Анатомический анализ положений тела. Классификация положений тела	1.Действующие силы. Сила тяжести, реакции опоры, трения, сопротивления внешней среды, инерции Активные пассивные Общий центр тяжести. Площадь опоры. Вид равновесия тела. Степень устойчивости тела Центр объема и удельного веса тела человека. Опора. Нагрузка. Равновесие и устойчивое равновесие.	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	8	Лит. 6.1.1;2,3. 6.2.1,4,6. https://www.rsl.ru	Устный опрос. Конспект.
Тема 4. Анатомический анализ движений тела. Классификация движений тела	1. Характер работы: удерживающая; уступающая; преодолевающая; баллистическая. Движения простые, сложные, циклические.	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложен-	8	Лит 6.1.1;2,3. 6.2.1,1.3, 7,8	Устный опрос. Конспект.

	Фазы движения	ным вопро-сам.			
Тема 5. Анатомический анализ положений и движений	1 Старт в плавании. Прыжок в длину с места. Ходьба. Бег. Кувырок.	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопро-сам.	10	Лит 6.1.1;2,3. 6.2.1, 1, 2,3, 5.	Устный опрос. Конспект.
Итого			42		

Организация самостоятельной работы студентов заочной формы

Название темы	Вопросы для самостоятельной работы студентов	Виды работ	Ко-личеств о ча-сов	Методическое обеспечение	Форма отчет-ности
1	2	3	4	5	6
Тема 1. Общие вопросы анатомического анализа положений и движений спортсмена	1 Морфология положения или движения. Механика положений или движений, действующие силы, расположение общего центра тяжести (о.ц.т.) тела и центра тяжести (ц.т.) его отдельных звеньев, площадь опоры, вид равновесия, условия равновесия, степень устойчивости,	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопро-сам.	20	Лит 6.1.1;2,3. 6.2.1.1,2, 3, https://www.rsl.ru	Устный опрос. Конспект.

	центр объема и удельный вес тела.				
Тема 2. Работа двигательного аппарата	1.Состояние пассивного двигательного аппарата: положение звеньев тела в суставах, величина углов в суставах, амплитуда и направление движения. Расположение вертикали о.ц.т. тела по отношению к осям вращения в суставах, моменты силы тяжести отдельных звеньев тела. 2.Состояние активного двигательного аппарата: мышцами-антагонистами и синергистами	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	20	Лит 6.1.1;2,3. 6.2.11, 3,4,6. https://www.rsl.ru	Устный опрос. Конспект.
Тема 3. Анатомический анализ положений тела. Классификация положений тела	1.Действующие силы. Сила тяжести, реакции опоры, трения, сопротивления внешней среды, инерции Активные пассивные Общий центр тяжести. Площадь опоры. Вид равновесия тела. Степень устойчивости тела Центр объема и удельного веса тела человека. Опора. Нагрузка. Равно-	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	20	Лит. 6.1.1;2,3. 6.2.1,4,6. https://www.rsl.ru	Устный опрос. Конспект.

	весие и устойчивое равновесие.				
Тема 4. Анатомический анализ движений тела. Классификация движений тела	1. Характер работы: удерживающая; уступающая; преодолевающая; баллистическая. Движения простые, сложные, циклические. Фазы движения	Изучение и конспектирование учебной и научнометодической литературы по предложенным вопросам.	20	Лит 6.1.1;2,3. 6.2.1,1.3, 7,8	Устный опрос. Конспект.
Тема 5. Анатомический анализ положений и движений	1 Старт в плавании. Прыжок в длину с места. Ходьба. Бег. Кувырок.	Изучение и конспектирование учебной и научнометодической литературы по предложенным вопросам.	6	Лит 6.1.1;2,3. 6.2.1, 1, 2,3, 5.	Устный опрос. Конспект.
Итого			86		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы сформированности	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания (баллы)
ОПК -1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малоизвестных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные про-	Текущий контроль: устный опрос, практические задания, конспект, тестирование, лабораторные работы. Промежуточная аттестация: Экзамен	41-60

			блемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. Владеть: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы опреде-	Текущий контроль: устный опрос, практические задания, конспект, тестирование, лаборатор-	61-100

			ления физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта	ные работы. Промежуточная аттестация: Экзамен	
--	--	--	--	---	--

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризу-

ющих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (Устный опрос)

- 1) Что означает термин «динамическая анатомия»?
- 2) Какие силы действуют на тело спортсмена при статических положениях и при движениях?
- 3) Что такое общий центр тяжести тела человека и для чего его определяют?
- 4) Какие виды равновесия тела вы знаете?
- 5) От чего зависит степень устойчивости тела?
- 6) Дайте классификацию основных движений спортсмена.
- 7) Проанализируйте положение и работу различных частей тела спортсмена при проксимальной опоре.
- 8) Проанализируйте положение и работу различных частей тела спортсмена при дистальной опоре.
- 9) Какие движения называются циклическими?
- 10) Какие фазы движений выделяют в ходьбе? Какие мышцы работают в каждой фазе и какую работу они совершают?
- 11) Какие фазы выделяют при плавании кролем на груди? Дайте анатомическую характеристику каждой фазы.
- 12) Какие движения называются ациклическими?
- 13) Проведите анатомический анализ прыжка в длину с места.
- 14) Какие движения называются вращательными?

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Особенности строения костей в детском, юношеском, зрелом, пожилом и старческом возрастах.
2. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Основные заболевания костей.
3. Двигательная активность и гигиена физического воспитания.
4. Определение процесса движения.
5. Структуру организма, осуществляющие процесс движения.
6. Принцип рычага в работе суставов.
7. Общая анатомия скелета, его определение, функции, химический состав костей, костная ткань.
8. Строение кости как органа
9. Отдельные части кости (эпифиз, диафиз, метафиз). Надкостница (периост). Компактное, губчатое вещество, костно- мозговая жидкость. Костный мозг (красный, жёлтый). Проведение диагностики неотложных состояний и диагностических исследований.
10. Классификация костей.

11. Виды соединения костей. Подвижные. Сустав, строение, виды суставов, объём движений. Неподвижные и полуподвижные соединения.
12. Рост кости в длину и толщину.
13. Особенности строения костей в детском, юношеском, зрелом, пожилом и старческом возрастах.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Позы спортсменов, рекомендуемые для анатомического анализа

1. Стойка ноги врозь, руки в стороны
2. Стойка на руках, ноги врозь
3. Присед, колени вместе
4. Упор присев на правой, левая сзади на носке
5. Упор, стоя на коленях
6. Упор лежа сзади
7. Полушпагат
8. Стойка на лопатках
9. Сед
10. Мост

Анатомический анализ положения
Ф.И.О. студента (ки) _____
№ группы _____
Курс _____
Факультет _____
Преподаватель _____

1. Описание позы (указать положение туловища с учетом всех отделов позвоночного столба, головы, верхних конечностей, нижних конечностей)
2. Схематическое изображение положения (позы) в двух проекциях
3. Действующие силы (описание направления действующих сил)
Обозначить на схемах векторы действующих сил
4. Положение ОЦТ. Обозначить на схемах положение ОЦТ
5. Площадь опоры

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ

1. Медиальный мениск чаще всего повреждается при травме ... сустава
 - а) тазобедренного,
 - б) коленного,

- в) локтевого,
- г) голеностопного.

2. Кости мозгового отдела черепа

- а) подъязычная, нижняя челюсть, затылочная, теменные;
- б) верхнечелюстные, сошник, височные, нижние носовые раковины, лобная;
- в) лобная, затылочная, решетчатая, клиновидная, теменные, височные;
- г) скуловые, носовые, слезные, решетчатая, клиновидная.

3. Кости лицевого отдела черепа

- а) верхнечелюстные, небные, скуловые, носовые, слезные, нижние носовые раковины, сошник, подъязычная, нижняя челюсть;
- б) лобная, решетчатая, клиновидная, височные, подъязычная, сошник, нижняя челюсть;
- в) затылочная, небные, скуловые, носовые, слезные, клиновидная, нижние носовые раковины, сошник;
- г) теменные, верхнечелюстные, небные, скуловые, носовые, слезные, сошник.

4. По направлению мышечных волокон различают мышцы

- а) веретенообразные, косые, широкие;
- б) сердечные, гладкие, поперечно-полосатые;
- в) двубрюшные, двуглавые, сфинктеры;
- г) двуперистые, одноперистые, сфинктеры.

5. Основные части мышцы

- а) брюшко, сухожилия;
- б) фасции, влагалища сухожилий;
- в) синовиальные сумки, блоки мышц;
- г) волокна, апоневрозы.

6. Соединительно-тканными чехлами мышц, названными Н.И. Пироговым «мягким скелетом тела», являются

- а) мембраны,
- б) апоневрозы,
- в) фасции,
- г) синовии.

7. Мышечная ткань, сокращающаяся под действием воли человека

- а) скелетная поперечно-полосатая,
- б) гладкая,
- в) сердечная поперечно-полосатая,
- г) висцеральная.

8. Состав медленных («красных») мышечных волокон отличается

- а) большим количеством миофибрилл и малым саркоплазмы,
- б) равным сочетанием миофибрилл и саркоплазмы,
- в) наличием клеток-сателлитов (источников новых волокон),

г) малым количеством миофибрилл и большим - саркоплазмы.

9. Мимические мышцы прикрепляются к

- а) лобной кости и костям лицевого черепа,
- б) височной кости и костям лицевого черепа,
- в) коже и костям лицевого черепа,
- г) коже.

10. Скелетные мышцы построены из

- а) гладкой мышечной ткани,
- б) соединительной ткани,
- в) поперечно-полосатой мышечной ткани,
- г) эпителиальной ткани.

11. Структурно-функциональная единица гладкой мышечной ткани

- а) веретенообразная клетка,
- б) многоядерное волокно,
- в) кардиомиоцит,
- г) фиброцит.

12. Мышцы, работающие в суставе в одном направлении, являются

- а) антогонистами,
- б) двуглавыми,
- в) синергистами,
- г) гладкими.

13. Мышца, лежащая под широчайшей мышцей спины

- а) большая ромбовидная,
- б) мышца, поднимающая лопатку,
- в) трапецевидная,
- г) нижняя задняя зубчатая.

14. Щель в нижнем отделе передней брюшной стенки, через которую проходит у мужчин семенной канатик, у женщин - круглая связка матки, образует

- а) паховый канал,
- б) паховое кольцо,
- в) пупочное кольцо,
- г) лобковый симфиз.

15. Мышца, начинающаяся на отростке лопатки и лежащая на передней поверхности плеча, называется

- а) дельтовидной,
- б) подлопаточной,
- в) клювовидно-плечевой,
- г) двуглавой мышцей плеча.

16. Квадратный пронатор начинается от

- а) медиального края локтевой кости,

- б) поперечных отростков шейных позвонков,
- в) медиального края лопатки,
- г) большого вертела бедренной кости.

17. В отведении плеча участвуют

- а) дельтовидная, надостная;
- б) подлопаточная, подостная;
- в) клювовидно-плечевая, широчайшая;
- г) двуглавая мышца плеча, дельтовидная.

18. В сгибании бедра участвуют

- а) медиальная, промежуточная и латеральная широкие мышцы бедра, прямая мышца бедра;
- б) близнецовые, грушевидная, квадратная мышца бедра, полуперепончатая;
- в) двуглавая мышца бедра, полуперепончатая, полусухожильная, большая приводящая;
- г) напрягатель широкой фасции бедра, прямая мышца бедра, подвздошно-поясничная, гребенчатая, портняжная.

19. Мышца, разгибающая бедро и отводящая его, а также фиксирующая таз и туловище при напряженном стоянии, называется

- а) малой ягодичной,
- б) средней ягодичной,
- в) большой ягодичной,
- г) напрягателем широкой фасции бедра.

20. В супинации голени участвуют

- а) портняжная, тонкая;
- б) медиальная головка икроножной, полусухожильная;
- в) латеральная головка икроножной, двуглавая мышца бедра;
- г) напрягатель широкой фасции бедра, портняжная.

21. Площадь поперечного сечения мышцы в ее наиболее широком участке, проведенного перпендикулярно длинной оси, называется

- а) анатомическим поперечником,
- б) общим объемом,
- в) физиологическим поперечником,
- г) абсолютным весом.

22. Мышца брюшного пресса, НЕ участвующая в сгибании позвоночного столба

- а) квадратная мышца поясницы,
- б) прямая мышца живота,
- в) внутренняя косая мышца живота,
- г) поперечная мышца живота.

23. Мышца, участвующая в приведении и супинации стопы

- а) короткая малоберцовая,

- б) передняя большеберцовая,
- в) длинная малоберцовая,
- г) третья малоберцовая.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Общие вопросы анатомического анализа положений и движений спортсмена
2. План анализа положений и движений тела
3. Работа двигательного аппарата
4. Особенности механизма внешнего дыхания
5. Особенности расположения и функции внутренних органов, состояние сердечно-сосудистой системы
6. Анатомический анализ положений тела
7. Классификация положений тела
8. Стойка
9. Мост
10. Вис на выпрямленных руках
11. Вис, прогнувшись (на кольцах)
12. Упор на параллельных брусьях
13. Анатомический анализ старта пловца с тумбочки
14. Анатомический анализ движений тела
15. Ходьба
16. Бег
17. Анатомический анализ плавания кролем на груди
18. Прыжок в длину с места
19. Метание копья
20. Сальто назад с места

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

Дать анатомический анализ

Раздел: Гимнастика

1. Выход из строя и подход к учителю.
2. Размыкание приставным шагом влево.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
4. Переноска гимнастического мостика вдвоем.
5. Приседание – руки вперед.
6. Прыжок на месте со сменой ног (ножницы).
7. Прыжок на обеих (подскок), руки произвольно.

8. Перестроение из одной шеренги в две.
9. Перевод гимнастической палки из горизонтального положения в вертикальное и обратно (исходное положение – руки вытянуты, хват верхний).
10. Лазание по канату без помощи ног.
11. Из виса широким хватом переход в вис на согнутых руках (перекладина за головой).
12. Прыжки со скакалкой (на двух, на одной, со сменой ног).
13. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа сзади руки на стульях.
14. Из наклона, вперед нагнувшись, ноги врозь, руки в стороны, повороты туловища (мельница).
15. Передвижение в упоре сзади: а) ногами вперед; б) спиной вперед.
16. Подъем силой на перекладине (через одну руку).
17. Из упора на руках (брусья) подъем разгибом.

Раздел: Легкая атлетика

1. Низкий старт (исходное положение стоя).
2. Высокий старт (исходное положение стоя).
3. Толкание ядра с места.
4. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции.
5. Передача эстафеты.
6. Старт из положения лежа (полоса препятствий).

Раздел: Спортивные игры

Баскетбол

1. Стойка игрока.
2. Передача мяча двумя руками от груди на месте.
3. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места.
4. Передача мяча одной рукой от плеча.
5. Передача мяча двумя руками от головы.
6. Броски мяча по кольцу двумя руками снизу (после перемещения вперед).
7. Передача мяча одной рукой снизу и сбоку.
8. Ведение мяча на месте.
9. Бросок двумя руками от головы в прыжке.

Волейбол

1. Верхняя передача мяча.
2. Перемещение приставными шагами.

3. Прием мяча двумя руками снизу (после перемещения вперед).
4. Нижняя прямая подача.
5. Верхняя прямая подача.
6. Блокирование нападающего удара.

Футбол

1. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
3. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.
4. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.
5. Удар мяча головой.

Лыжная подготовка

1. Попеременный двухшажный ход: отталкивание ногами и скольжение.
2. Одновременный двухшажный ход.
3. Повороты на месте переступанием.
4. Попеременный двухшажный ход: движения руками.
5. Подъем «ёлочкой».
6. Спуск в высокой стойке.
7. Подъем в гору «лесенкой».
8. Подъем ступающим шагом.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение занятий	до 100
лабораторная работа	до 100
устный опрос	до 100
реферат	до 100
практическое задание	до 100
тест	до 100
конспект	до 100
экзамен	до 100

Шкала оценки посещаемости:

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	80-100 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	40-70 баллов
Нерегулярное посещение занятий	10-30 баллов
Регулярные пропуски	0 баллов

Шкала оценки качества конспекта:

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	90-100 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	60-80 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	30-50 баллов

Шкала оценки устного опроса студента:

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	80-100 баллов
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение ма-	60-80 баллов

териалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	30-50 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-10 балла

Шкала оценки практических заданий студента:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	80-100 баллов
выполнено с одной ошибкой.	40-70 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	10-30 балла
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Шкала оценки результатов тестирования:

количество правильных ответов в %	количество баллов
1-10	10
11-20	20
21-30	30
31-40	40
41-50	50
51-60	60
61-70	70
71-80	80
81-90	90
91-100	100

Шкала оценки лабораторных работ студента:

Критерии	Количество баллов
выполнена без ошибок.	80-100 баллов
выполнена с одной ошибкой.	40-70 баллов
выполнена с двумя и более существенными ошибками.	10-30 балла
не выполнена лабораторная работа.	0 баллов

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-100 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	60-80 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	30-50 баллов

Шкала оценки результатов экзамена за каждый вопрос билета (всего три вопроса в билете):

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	90-100 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	70-80 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	50-60 баллов

Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	10-30 баллов
---	---------------------

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Замараев, В.А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов /В.А. Замараев, Е.З. Година, Д.Б. Никитюк. — М. : Юрайт, 2017. — 416 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/8B720F71-BC29-4496-8E04-9686E789614F#page/1>
2. Лысов, П.К. Анатомия человека [Текст] : (с основами спорт. морфологии) : учебник для вузов в 2-х т. / П. К. Лысов, М. Р. Сапин. - 2-е изд.. - М. : Академия, 2015.

6.2.Дополнительная литература:

1. Атлас анатомии человека [Электронный ресурс] . - 2-е изд. – М.: Рипол Классик, 2014. - 576 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=353533>
2. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология [Текст]: учебник для вузов. - М. : Юрайт, 2014. - 537с.
3. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [Текст] : учебник для вузов. - 10-е изд. - М. : Человек, 2015. - 624с.
4. Любимова, З.В. Возрастная анатомия и физиология [Электронный ресурс]: учебник для вузов в 2-х т. / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2017. — Режим доступа:https://biblio-online.ru/viewer/6CDA3C72-B8D8-42A2-8E15_7DC0FD1BEE53#page/1 <https://biblio-online.ru/viewer/45E60D87-645E-4A93-B448-81B8D373B8E3#page/1>

5. Петренко, В.М. О конституции человека [Электронный ресурс]: введение в общую анатомию человека. – М.: Директ-Медиа, 2016. - 137 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439694>
6. Петренко, В.М. Развитие человека [Электронный ресурс]: вопросы развития в анатомии человека. – М.: Директ-Медиа, 2015. - 165 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344683>
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : гимнастика : учебник для вузов / Крючек Е.С., ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2014. - 288с.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : легкая атлетика : учебник для вузов / Грецов Г.В., ред. - 2-е изд. - М. : Академия, 2014. - 288с.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : лыжный спорт : учебник для вузов / Сергеев Г.А., ред. - 4-е изд.- М. : Академия, 2015. - 176с.
10. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник для вузов / Железняк Ю.Д., ред. - 9-е изд. - М.: Академия, 2014. - 464с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

- catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
- [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
- <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
- [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
- <http://Publ. Lib.ru/ARC> –Универсальная библиотека электронных книг.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) Методические рекомендации по практическим занятиям. Авторы-составители: Бруй К.Е., Попова И.А.
- 2) Методические рекомендации «самостоятельная работа студентов». Авторы-составители: Бруй К.Е., Попова И.А.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЦЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных fgosvo.ru pravo.gov.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием .
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.