

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.03.2025 09:16:04
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffda443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Анатомия человека с основами спортивной морфологии</i> <i>ПРЕРЕКВИЗИТ</i>
Направление подготовки / Специальность	<i>для обучающихся по направлениям подготовки (специальностям), реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям на основе модели «2+2»</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик(и)	<i>Назмутдинова Вероника Иршатовна, к.б.н., доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта Институт физической культуры</i>

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися.

1. «Введение в остеологию». «Скелет верхней конечности», «Скелет нижней конечности», «Введение в миологию», «Мышцы верхней конечности», «Мышцы нижней конечности» и др. темы.

Пройти тестовые задание (оценка остаточных знаний или отработка пропущенного занятия).

2. «Введение в остеологию». «Скелет верхней конечности», «Скелет нижней конечности», «Введение в миологию», «Мышцы верхней конечности», «Мышцы нижней конечности» и др.

Анатомический альбом. По темам семинаров в альбоме выполняются анатомические зарисовки, схемы, таблицы.

3. «Мышцы верхней конечности», «Мышцы нижней конечности», «Мышцы туловища, головы и шеи», «Сердечно-сосудистая система».

Анатомические карточки. Выучить анатомические карточки, на практическом занятии сдать преподавателю.

4. «Анализ спортсмена». Творческое задание «Модельные характеристики спортсмена». Подготовка прикладного проекта. Провести анализ научно-методической литературы (со списком используемой литературы) и составить модельные характеристики спортсмена; оценить морфофункциональное состояние спортсмена-студента и сопоставить с модельными характеристиками. Разработать чек-лист по материалам задания (допустимо использование искусственного интеллекта).

1. План самостоятельной работы

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности / контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)
1	2	3	4	5	6
1	Введение в остеологию. Кости и их соединения	Тестирование Анатомический альбом	Тест - 1 б. Анатомический альбом - 2 б.	3	3
2	Скелет головы (череп)	Тестирование Анатомический альбом	Тест Анатомический альбом	3	3
3	Скелет туловища	Тестирование Анатомический альбом	Тест Анатомический альбом	3	3
4	Скелет верхней конечности	Тестирование Анатомический альбом	Тест Анатомический альбом	3	3
5	Скелет верхней конечности	Тестирование Анатомический альбом	Тест Анатомический альбом	3	3
6	<i>Введение в миологию</i>	Тестирование Анатомический альбом	Тест Анатомический альбом	3	3
7	Мышцы верхней конечности	Тестирование Анатомический альбом Анатомические карточки	Тест Анатомический альбом	4	4

8	Мышцы нижней конечности	Тестирование Анатомический альбом Анатомические карточки	Тест - 1 б. Анатомический альбом - 2 б Карточки - 1 б	4	4
	Мышцы туловища, головы и шеи	Тестирование Анатомический альбом	Тест Анатомический альбом Карточки	4	4
9	Пищеварительная система	Тестирование Анатомический альбом	Тест Анатомический альбом	3	3
10	Дыхательная система	Тестирование Анатомический альбом	Тест Анатомический альбом	3	3
11	Мочеполовая система	Тестирование Анатомический альбом Карточки	Тест Анатомический альбом Карточки	4	4
12	Сердечно-сосудистая система	Тестирование Анатомический альбом	Тест Анатомический альбом Карточки (2 вида)	5	4
13	Нервная система. Анализаторы Учение об органах чувств (сенсорные системы).	Тестирование Анатомический альбом Карточки	Тест Анатомический альбом Карточки	4	4
15	Модельные характеристики спортсмена	Творческое задание. Подготовка прикладного проекта. Разработка чек-листа	Защита проекта (презентация) Чек-лист	10	8
14	Подготовка к занятиям	Повторение лекционного материала и изучение дополнительной литературы	Фронтальный опрос, дискуссия	0	18
16	Подготовка к дифференцированном у зачету	Повторение изученного материала и выполнение контрольных заданий	Итоговое тестирование и защита проекта	0	18
					=98

1. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

1. Тестирование по темам. «Введение в остеологию». «Скелет верхней конечности», «Скелет нижней конечности», «Введение в миологию», «Мышцы верхней конечности», «Мышцы нижней конечности» и др.

Пройти тестовые задание (оценка остаточных знаний или отработка пропущенного занятия).

Рекомендации по выполнению:

- Повторить пройденный материал

Критерии оценивания:

60% и менее – «неудовлетворительно»;

61-75% - удовлетворительно, 0,5 б.

76-90% – хорошо, 0,7 б.

91- 100% – отлично, 1 балл.

2. Анатомический альбом. По темам семинаров в альбоме выполняются анатомические зарисовки, схемы, таблицы: «Введение в остеологию», «Скелет верхней конечности», «Скелет нижней конечности», «Введение в миологию», «Мышцы верхней конечности», «Мышцы нижней конечности»

Рекомендации по выполнению:

- Выполнить анатомические зарисовки, составить таблицы, схемы в альбоме.

Критерии оценивания:

- Полнота выполнения задания (рисунки, таблицы, схемы и т.п.), рисунки в цвете (2 балла).

3. Анатомические карточки. «Мышцы верхней конечности», «Мышцы нижней конечности», «Мышцы туловища, головы и шеи», «Сердечно-сосудистая система».

Рекомендации по выполнению:

- Выучить анатомические карточки
- На практическом занятии сдать преподавателю.

Критерии оценивания:

- Ответы без ошибок (1 балл)

4. Творческое задание. Подготовка прикладного проекта

Рекомендации по выполнению:

- Провести анализ научно-методической литературы (список используемой литературы привести в конце задания-презентации)
- Составить модельные характеристики спортсмена;
- Оценить морфофункциональное состояние спортсмена-студента, выполняющего проект.
- Сопоставить полученные данные студента с модельными характеристиками спортсмена выбранного вида спорта.
- Создать чек-лист по материалам задания. Допустимо использование искусственного интеллекта (не замена материала задания).

Критерии оценивания:

- Проект. Полнота выполнения, оформление результатов в шаблоне-презентации с указанием полного списка использованной литературы. Современные научные данные (5 баллов).
- Чек-лист должен быть содержательным, с полным объемом материала, иллюстративным.
- Соответствие данных современным исследованиям. Включает краткое пояснение новых терминов (3 балла)
- Защита проекта (2 балла балл)

2. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине

Дифференцированный зачет, промежуточная аттестация для студентов, набравших менее 61 балл в течение семестра или не согласных с оценкой, полученной по итогам текущего контроля. Дифференцированный зачет включает итоговое тестирование (или устное собеседование с преподавателем дисциплины) и защиту проекта (4 минуты).

Рекомендации для подготовки к тестированию (или собеседованию) творческому заданию:

- Повторить пройденный материал и ключевые понятия, обсуждавшиеся на занятиях.
- Подготовить творческое задание (проект, чек-лист).

- В творческом задании: использование шаблона, полнота изученных критериев, провести измерения антропометрии и функционального состояния, провести анализ полученных данных (сопоставить с разработанными модельными характеристиками), сделать выводы.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету:

1. Основные исторические этапы развития анатомии как науки.
2. Внешние формы человеческого тела
3. Стадии развития человека. Возрастная периодизация.
4. Кость как орган. Развитие скелета.
5. Фиброзные соединения костей. Хрящевые соединения костей.
6. Строение сустава. Движения суставов. Оси движения.
7. Строение позвоночного столба. Движения позвоночного столба.
8. Грудная клетка. Форма. Размеры и подвижность грудной клетки.
9. Кости мозгового черепа. Кости лицевого черепа. Индивидуальные особенности строения черепа.
10. Кости пояса верхней конечности.
11. Кости свободной верхней конечности. Кости кисти.
12. Структурные изменения костей верхней конечности в зависимости от вида спорта.
13. Суставы верхней конечности.
14. Кости пояса нижней конечности.
15. Кости свободной нижней конечности.
16. Суставы нижней конечности. Стопа как целое.
17. Структурные изменения костей верхней конечности в зависимости от вида спорта.
18. Мышца как орган. Рычаги первого и второго рода.
19. Движение пояса нижней конечности.
20. Круговые движения пояса верхней конечности.
21. Отведение приведения плеча. Сгибание и разгибание плеча.
22. Пронация и супинация плеча. Круговые движения плеча.
23. Сгибание и разгибание предплечья.
24. Движения в суставах кисти. Верхняя конечность как целое.
25. Движения нижней конечности в тазобедренном и в коленном суставе.
26. Движения нижней конечности в голеностопном суставе.
27. Движения нижней конечности в суставах стопы. Нижняя конечность как целое.
28. Движения позвоночного столба.
29. Мышцы и фасции головы.
30. Органы пищеварительной системы.
31. Органы дыхательной системы. Особенности развития дыхательной системы при различных видах спорта.
32. Органы мочеполовой системы.
33. Органы кровеносной системы. Состав крови.
34. Строение сердца. Топография сердца.
35. Сосуды большого круга кровообращения.
36. Ветви восходящей аорты. Ветви дуги аорты. Ветви нисходящей аорты.
37. Пути оттока крови.
38. Органы лимфатической системы. Морфология селезенки.
39. Железы внутренней секреции. Пищеварительные железы.
40. Строение нервной системы. Строение спинного мозга.
41. Строение головной мозга.
42. Оболочки мозга. Проводящие пути ЦНС.
43. Периферическая нервная система. Строение нерва. Нервные сплетения.
44. Симпатическая и парасимпатическая нервная система.
45. Орган зрения. Преддверно-улитковый орган. Покровы тела.

Результаты дифференцированного зачета переводятся в традиционную оценку по следующей шкале:

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».