Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

по дисциплине «**АНАТОМИЯ**»

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»
(на базе основного общего образования

Очная форма обучения
Курс - 2
Семестр –3,4
Объем в часах всего – 168
Аудиторные всего - 112
в т.ч.: лекции – 64
практические занятия –48
лабораторные занятия –
самостоятельная работа –56
Экзамен – 4 семестр

Екатеринбург 2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее-ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее-СПО)
49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Разработчики :
КФК преподаватель Устюгов А.А.

Рабочая учебная программа рассмотрена на заседании кафедры Естественно научных дисциплин (протокол заседания кафедры от 15.03.2018 №6)

Зав.кафедрой Рогов О.С.

Рабочая учебная программа утверждена на заседании Методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) «УралГУФК» (протокол от 22.03.2018 №7)

Председатель Методического совета /М.И.Салимов

СОДЕРЖАНИЕ стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 21

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Анатомия

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Анатомия» является частью основной профессиональной образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Анатомия» принадлежит циклу профессиональных дисциплин.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС) (таблица 1)

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Код компетенции	Наименование формируемой компетенции (или ее части)
ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК-2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК-3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК-4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК-5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК-6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами

ОК-7	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий
ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК-9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
ОК-10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся
ОК-11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих
ОК-12	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-1.1	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия
ПК-1.2	Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-1.3	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
ПК-1.4	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.
ПК-1.5	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК-1.6	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК-2.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК-2.2	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК-2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК-2.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК-2.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.
ПК-3.2	Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.
ПК-3.3	Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности

В результате освоения компетенции обучающийся должен уметь: определять топографическое строение и расположение органов и частей тела; определять возрастные особенности строения организма человека;
применять знания по анатомии при изучении профессиональных модулей и профессиональной деятельности;

определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений;

отслеживать динамику изменений особенностей организма в процессе занятий физической культуры и спорта;В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: основные закономерности роста и развития организма человека;
возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи;

анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузками; способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков;
динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;

основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии, и анатомии человека;

строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, по- ловой, эндокринной, нервной, включаю центральную нервную систему (ЦНС) с анализаторами;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Количество часов (зачетных единиц) на освоение программы учебной

дисциплины «Анатомия»:
максимальная учебная нагрузка студента 168 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 112 часов самостоятельной работы обучающегося 56 часов (1 зачетная единица).

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**	
	Очное	**Заочное**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	112	
в том числе:		
лабораторные занятия	-	
практические занятия	48	
контрольные работы	-	
курсовая работа (проект) не предусмотрено	-	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	56	
в том числе:		
подготовка к лекциям, практическим занятиям, выполнение домашней работы, выполнение упражнений, подготовка конспектов первоисточников, рефераты.	10 10 10 2 2 2	
Итоговая аттестация в форме экзамена		

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «анатомия»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов		Уровень освоения
		Очное	Заочное	
1	**2**	3	4	**5**
Раздел 1.	**Общие вопросы анатомии.**	**6**		
Тема 1.1 Введение.	Содержание учебного материала	2	1	
	Введение. Организм как единое целое, взаимосвязь социальных и биологических факторов в развитии человека. Краткий исторический очерк. Общие данные о строении организма человека. Уровни строения организма. Виды тканей. Строение эпителиальной ткани. Функции.			*1/2*
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Краткий исторический очерк. Зарисовать и отметить виды эпителиальной ткани.	1	7	
Тема 1.2 Строение ткани	Содержание учебного материала	2	1	*1/2*
	Строение соединительной ткани. Строение и функции нервной ткани. Строение и функции мышечной ткани.			

	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с учебником, лекциями, атласом. Нарисовать схему классификации соединительной, эпителиальной, мышечной и нервной тканей.	1	7	
Тема 1.3 **Строение органов и систем органов**	Содержание учебного материала	2	1	*1/2*
	Органы. Системы органов. Определение, строение, функции. Основные анатомо-физиологические понятия: основные математические оси и плоскости. Латинские термины.			
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия:	-		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выписать и заучить основные анатомические термины и оси: сочетательная, фронтальная, горизонтальная.	1	7	
Раздел 2. **Модуль №1**	**Характеристика опорно-двигательного аппарата.**	**26**	**4**	

Тема 2.1 **Скелет и его части**	Содержание учебного материала	2	1	*2*
	Скелет, его части и функции. Классификация костей. Виды соединительных костей. Строение и классификация суставов.			
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия:	-		
	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Характеристика опорно-двигательного аппарата	1	7	
Тема 2.2 **Скелет туловища**	Содержание учебного материала	4	1	
	Скелет туловища. Позвоночный столб: строение, функции. Грудная клетка. Строение грудины и ребер. Соединение костей грудной клетки. Виды конституций человека по строению грудной клетки Взаимосвязь конституции различных видов спорта. Профессиональный отбор.			1/2
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия: Проекция основных анатомических образований скелета туловища на поверхность тела человека и их использование в практике физвоспитания.	1	1	
	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с учебником, лекциями, атласом.	1	7	
Тема 2.4	Содержание учебного материала	2	1	2

Скелет черепа	Скелет головы. Отделы черепа и их характеристика. Соединение костей черепа.			
	Лабораторные работы:			
	Практические занятия: Проекция основных образований скелета головы на поверхность тела человека и их использование в практике физвоспитания.	1		
	Контрольные работы:			
	Самостоятельная работа обучающихся: Основные топографические образования и функции скелета.	2	7	
Тема 2.6 **Скелет верхних конечностей**	Содержание учебного материала	2	1	
	Строение и функции костей верхних конечностей и их соединений. Кости пояса верхних конечностей и их соединение. Кости свободной верхней конечности и их соединение. Строение и функции.			2
	Лабораторные работы:			
	Практические занятия: Проекция основных анатомических образований скелета верхних конечностей на поверхность тела человека. Значение в практике физвоспитания.	1	1	
	Контрольные работы:			
	Самостоятельная работа обучающихся: Перечислить клетки костной ткани. Состав кости. За счет чего кость растет в длину и ширину? Что такое остеон?	2	7	
Тема 2.8 **Скелет нижних**	Содержание учебного материала	4		2
	Скелет нижних конечностей. Основные отделы. Кости тазового пояса и их соединение. Таз как целое. Отличие мужского таза от женского. Кости			

конечностей	свободной нижней конечности. Соединение костей нижней конечности. Функциональные характеристики стопы. Профилактика плоскостопия.			
	Лабораторные работы:			
	Практические занятия: Проекции основных анатомических образований скелета нижней конечности на поверхность тела человека. Их использование в практике физвоспитания.	1	1	
	Контрольные работы:			
	Самостоятельная работа обучающихся: Виды грудной клетки. Классификация костей.	2	7	
Тема 2.10 **Модуль №2** **Миология**	Содержание учебного материала	4	1	2
	Мышечная система. Характеристика. Классификация. Строение и функции мышц. Синергисты и антогонисты. Мимические мышцы лица. Строение и функции жевательных мышц. Строение и функции мышц шеи. Мышцы туловища. Общая характеристика мышц туловища. Строение и функции. Основные группы. Мышцы, участвующие в движении позвоночного столба. Мышцы, участвующие в механизме дыхания.			
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия: Проекция мышц туловища на поверхность тела человека и их использование в практике физ. воспитания. Проекция мышц головы и шеи на поверхность тела человека.	2	1	

	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Отличие скелета человека от скелета животного. Зарисовать строение поперечно-исчерченной мышечной ткани: скелетной и сердечной. Синергисты и антагонисты.	1		
Тема 2.12 **Мышцы верхних конечностей**	Содержание учебного материала	4		2
	Мышцы верхних конечностей. Общая характеристика мышц верхних конечностей. Функциональные группы мышц, производящие движение пояса, верхних конечностей. Функциональные группы мышц, производящие движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и суставах кисти.			
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия: Проекция мышц верхних конечностей на поверхность тела человека. Динамометрия	1		
	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Классификация мышц. Что такое апоневроз и фасция?	2	7	
Тема 2.13 **Мышцы нижних конечностей**	Содержание учебного материала	4		1/2
	Мышцы нижних конечностей. Общая характеристика. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях бедра в тазобедренном суставе. Функциональные группы мышц, производящие движения в коленном, голеностопном и межфаланговых суставах. Мышцы, укрепляющие свод стопы. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.			

	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия: Проекция мышц нижних конечностей на поверхность тела человека.	1		
	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выучить основные мышечные группы опорно-двигательного аппарата и их функции. Выписать и заучить виды соединительных костей.	2	7	
Раздел 3.	**Нервная система.**	**12**		
Тема 3.1 **Модуль №3** **Строение центральной нервной системы**	Содержание учебного материала	2	1	1/2
	Общий обзор нервной системы. Строение и функции нервной системы, классификация. Строение и виды нейронов по количеству дендритов и выполняемой функции. Строение синопса. Строение и функции центральной нервной системы. Спинной мозг. Место расположения, формы, строение и функции. Нервные центры. Значение спинного мозга в регуляции мышечного тонуса.			
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия:	-		
	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Нервная система.	2	7	
	Содержание учебного материала	2	1	1/2
	Головной мозг. Отделы головного мозга. Строение и функции продолговатого, заднего (мост и мозжечок) и среднего мозга. Строение четвертого			

Тема 3.2 **Строение головного мозга**	желудочка			
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия:	-		
	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с учебником, лекциями, атласом. Зарисовать нейрон как структурно-функциональную единицу нервной системы	2	7	
Тема 3.3 **Строение периферической нервной системы**	Содержание учебного материала	4	1	1/2
	Строение и функции промежуточного и конечного мозга. Ретикулярная формация. Периферическая нервная система. Черепно-мозговые нервы, ход основных ветвей и области иннервации. Спинномозговые нервы. Шейное и плечевое сплетения, основные ветви и области их иннервации. Поясничное и крестцовое сплетение, их ветви и области иннервации.			
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия:	-		
	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подписать основные части. Выучить классификацию нейронов. Выучить классификацию нервной системы.	1	7	
Тема 3.5 **Вегетативная**	Содержание учебного материала	2		1/2
	Вегетативная нервная система. Общий обзор. Особенности строения			

нервная система	рефлекторной дуги и область иннервации			
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия:	-		
	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Знать отличия вегетативной нервной системы от соматической. Знать классификацию рефлексов.	2	7	
Тема 3.7 **Строение сенсорных систем**	Содержание учебного материала	2		1/2
	Общая характеристика сенсорных систем. Их строение и функции. Двигательная сенсорная система и ее значение для координации движений и пространственных восприятий. Зрительная сенсорная система. Слуховая сенсорная система. Строение. Местоположение.			
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия: Тактильная, болевая и температурная сенсорные системы. Значение сенсорных систем при двигательной деятельности.	2		
	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Зарисовать соматическую и вегетативную рефлекторные дуги. Зарисовать строение глазного яблока и подписать основные образования. Зарисовать строение слуховой сенсорной системы	2	7	
Раздел 4.	**Сердечно – сосудистая система.**	**14**		
Тема 4.1 **Строение сердечно-**	Содержание учебного материала	6	1	1/2
	Общий обзор сосудистой системы. Сердце. Место положения, форма, вес, размер. Камеры сердца. Строение стенки, клапанный аппарат. Большой и			

сосудистой системы	малый круг кровообращения.			
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия: Кровеносная система. Понятие о круге кровообращения. Сосуды малого круга кровообращения. Артерии большого круга кровообращения. Аорта и ее части. Артерии шеи и головы. Артерии, питающие верхние конечности, туловище и нижние конечности.	2		
	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сердечно-сосудистая система. Работа с учебником, лекциями, атласом. Зарисовать строение сердца. Подписать основные образования. Где начинается и где заканчивается малый и большой круг кровообращения? Знать основные отделы сосудистой системы и ее строение.	1	7	
Тема 4.2 **Строение венозной и лимфатической системы**	Содержание учебного материала	8		1/2
	Лимфатическая система. Общая характеристика. Отличие лимфы от крови. Пути проведения лимфы. Лимфоидные органы.			
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия: Вены большого круга кровообращения. Система нижней полой вены. Система верхней полой вены. Воротная вена.	2		
	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Значение лимфатической системы для организма человека. Особенности строения	2	7	

	лимфатической системы. Почему увеличиваются лимфоузлы?			
Раздел 5	**Строение внутренних органов**	**12**		
Тема 5.1 **Строение органов дыхания**	Содержание учебного материала	4		1/2
	Общий обзор органов дыхания. Воздухоносные пути. Легкие, плевра и средостение: особенности строения и функции.			
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия:	-		
	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Система органов дыхания. Работа с учебником, лекциями, атласом. Зарисовать строение и последовательность воздухоносных путей и подписать. Зарисовать ацинус. Что такое сурфоктант? Почему вредно дышать чистым кислородом? Что такое средостение?	1	7	
Тема 5.2 **Строение органов пищеварения и желез внутренней секреции**	Содержание учебного материала	4		1/2
	Общий обзор органов пищеварения. Анатомо-физиологические характеристики желез внутренней секреции. Понятие о гормонах, их значение. Работа гипофизависимых и гипофизнезависимых желез. Иммунная система. Иммунитет и его виды. Иммунодефицит. Связь между иммунитетом и спортивной формой.			
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия:	-		
	Контрольные работы:	-		

	Самостоятельная работа обучающихся: Система органов пищеварения. Работа с учебником, лекциями, атласом. Знать основные отделы пищеварительного тракта и их значение в пищеварении. Что такое пищеварение? Эндокринная система. Работа с учебником, лекциями, атласом. Значение желез внутренней секреции для организма. Назвать железы, ее гормоны и их влияние на физические процессы или органы «мишени». Почему «спортивная форма» не может длиться более 1,5 месяцев. Роль гипофизарно-надпочечниковой и симпато-адреналовой систем в спортивной деятельности. Иммунная система. Работа с учебником, лекциями, атласом. Что относится к центральным органам иммунитета? Что относится к периферическим органам иммунитета? Что такое иммунитет? Какие клетки отвечают за иммунитет?	1	7	
Тема 5.3. **Строение мочевых органов**	Содержание учебного материала	4		1/2
	Почки. Нефрон - структурно-функциональная единица почки. Местоположение, строение, функции. Влияние мышечной работы на функцию органов выделения. Строение и функции половых органов.			
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия: Проекция внутренних органов на поверхность тела человека	2		

	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Мочеполовая система. Работа с учебником, лекциями, атласом. Что относится к мочевым органам? Где располагаются почки? Что является структурно-функциональной единицей почки? Зарисуйте нефрон. Мужская половая система. Что относится к наружным половым органам? Что относится к внутренним половым органам? Женская половая система. Что относится к наружным половым органам? Что относится к внутренним половым органам?	1	7	
Раздел 6.	**Анатомический анализ положений и движений тела.**	**8**		
Тема 6.1 **Анатомический анализ положений и движений тела.**	Содержание учебного материала	2	1	3
	План положения и движения тела спортсмена. Морфология положения или движения. Механизм положений или движений. Работа двигательного аппарата. Действующие силы. Понятие о центре тяжести, о центре объема тела человека. Площадь опоры. Виды и условия равновесия. Степень устойчивости. Особенности механизма внешнего дыхания. Влияние данного упражнения на организм. Выводы и рекомендации. Анатомическая характеристика положений тела спортсмена. Виды положений: симметрия и ассиметрия. Положение тела с нижней опорой, с верхней опорой и со смешанной опорой. Устойчивое и неустойчивое равновесие. Положение тела стоя (стойки). Антропометрические положения. Спокойные положения. Напряжение положения. Механизм положений или движений. Осанка. Виды осанки. Классификация. Характеристики осанки. Дефекты осанки. Роль физических упражнений в улучшении осанки. Анатомические характеристики движений спортсмена. Виды движений: сложные и простые, симметричные и ассиметричные, цикличные и ацикличные, с переменой места и без перемены места. Поступательные и			

	вращательные упражнения. Характеристика ходьбы. Характеристика бега. Изменение в системах организма. Прыжок в длину с места. Характеристика. Вращательные движения. Характеристика. Сальто назад с места. Анатомическая характеристика физических упражнений.			
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия:	-		
	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Анатомический анализ положений и движений тела. Работа с учебником, лекциями, атласом. Написание рефератов и их защита. Раскрыть положительные и отрицательные влияния упражнений на системы организма. Проследить взаимосвязь между упражнениями и изменениями организма.	3	15	
Итого:	Всего часов:	168	168	
	Лабораторные работы:	-		
	Практические занятия:	48	10	
	Контрольные работы:	-		
	Самостоятельная работа обучающихся:	56	152	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Графический редактор GIMP.
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1) Устюгов, А.А. Анатомия : методические материалы / А.А.Устюгов. – Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2020.

Электронные образовательные ресурсы

1). Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 416 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/437249 (дата обращения: 10.02.2020).

2). Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 464 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10759-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/444603 (дата обращения: 10.02.2020).

Электронные ресурсы

1. Официальный сайт Президента Российской Федерации – http://president.kremlin.ru
2. Министерство спорта РФ https://www.minsport.gov.ru
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
6. Информационно-справочный портал http://www.library.ru/
7. «Адаптивная физическая культура» – Сайт журнала http://www.afkonline.ru/
8. «Физкультура и спорт» Сайт журнала www.fismag.ru
9. Библиотека Российской академии наук http://www.rasl.ru/
10. Виртуальная библиотека WWW: Наука, образование, естественные, общественные и гуманитарные науки, экономика, право http://www.vlib.org/
11. Некоммерческая электронная библиотека ImWerdenhttps http://imwerden.de/
12. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина https://www.prlib.ru/
13. Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
14. Электронно-библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/
15. Wikipedia свободная энциклопедия www.wikipedia.org
16. Сайт Библиотекарь.Ру http://www.bibliotekar.ru/

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально/

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Применением дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий по дисциплине

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форс-мажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работниками лично присутствовать в Институте.

Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения.

Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой.

Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИПЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов и исследований.

Результаты обучения: освоенные умения, усвоенные знания	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Знать: – основные закономерности роста и развития организма; – динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения; – строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая ЦНС; – возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи; – анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;	Вводный, текущий контроль в форме тестирования. Экспертная оценка выполнения практической работы. Экспертная оценка выполнения практической работы. Защита рефератов. Выполнение контрольной работы. Экспертная оценка выполнения практической работы Итоговый контроль в форме

– способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков. **Уметь:** – определить топографическое строение и расположение органов и частей тела; – определить возрастные особенности строения организма человека; – применять знания по анатомии при изучении профессиональных модулей и профессиональной деятельности; – определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; – отслеживать динамику изменений особенностей организма в процессе занятий ФКиС.	экзаменов. Экспертная оценка выполнения практической работы Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения практической работы Экспертная оценка выполнения практической работы

Варианты контрольной работы по дисциплине
«Анатомия»

Вариант 1

1. Физиология эндокринных желез организма. Гормоны, их свойства и функции. Гипер- и гипофункции эндокринных желез.
2. Опорно-двигательный аппарат человека, его строение, функции.

Вариант 2

1. Физиология продолговатого мозга.
2. Строение мышечного волокна.

Вариант 3

1. Нервная ткань. Особенности строения и функции нейрона.
2. Структура и функции синапсов. Механизм передачи возбуждения и торможения в синапсе.

Вариант 4

1. Понятие об онтогенезе, росте. и развитии организма человека.
2. Кровь как разновидность соединительной ткани. Функции крови. -

Вариант 5

1. Физиология промежуточного мозга.
2. Система кровообращения. Круги кровообращения, их функции. Возрастные особенности системы кровообращения у детей и подростков.

Вариант 6

1. Функции сердца.
2. Иммунитет. Иммунная система организма.

Вариант 7

1. Функции дыхательной системы. Механизмы регуляции дыхания. Возрастные анатомо-морфологические особенности дыхательной системы человека.
2. Физиология пищеварения. Регуляция пищеварения.

Вариант 8

1. Анатомо-физиологические особенности лимбической системы и базальных ядер.
2. Общий план строения и функции органов пищеварительной системы. Регуляция пищеварения. Возрастные морфофизиологические особенности органов пищеварения.

Вариант 9

1. Обмен веществ и энергии. Возрастные особенности обмена веществ.
2. Физиология мочеполовой системы.

Вариант 10

1. Общий план строения скелета человека. Типы соединения костей.
2. Основы организации правильного питания. Профилактика желудочно -кишечных заболеваний.

Вариант 11

1. Учение ИЛ. Павлова об анализаторах. Классификация анализаторов. Значение анализаторов в познании окружающего мира.
2. Теплообразование. Баланс теплопродукции и теплоотдача. Терморегуляция. Теплообмен у детей и подростков.

Вариант 12

1. Сенсорная система зрения. Гигиена зрения.
2. Роль выделительной системы в поддержании постоянства внутренней среды организма.

Вариант 13

1. Сенсорная систем слуха. Гигиена слуха.
2. Типы высшей нервной деятельности и темперамента, их классификация и характеристика.

Вариант 14

1. Понятие о первой и второй сигнальной системах действительности (И.П. Павлов). Формирование второй сигнальной системы в онтогенезе. Художественный и мыслительный типы ВНД.
2. Строение и функции кожи.

Вариант 15

1. Общий план строения нервной системы. Рефлекс как элементарный акт нервной деятельности. Рефлекторная дуга, ее звенья и их функции.
2. Функции спинного мозга.

Вариант 16.

1. Анатомия и физиология среднего мозга.
2. Наркомания и токсикомания. Основные этапы протекания заболевания. Абстинентный синдром.

Вопросы для самоконтроля знаний по разделам и темам, вынесенным для самостоятельного освоения студентами в межсессионный период

1. Общие понятия о клетке, ее строение и функции.
2. Отделы скелета человека.
3. Строение кости как органа.
4. Классификация соединений костей.
5. Общий план строения сустава.
6. Алгоритм суставов.

7. Факторы, укрепляющие сустав.
8. Классификация суставов.
9. Плечевой сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, уча-ствующие в движении плеча.
9. Локтевой сустав. Суставы, образующие локтевой сустав и мышцы,участвующие в движении предплечья.
10. Лучезапястный сустав. Кости**,** образующие сустав. Мышцы, участ-вующие в движении кисти.
11. Тазобедренный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мыш-цы, участвующие в движении бедра.
13. Коленный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы,участвующие в движении голени.
14. Позвоночный столб. Строение и функциональное значение.
15. Соединения позвоночного столба.
16. Факторы, влияющие на подвижность в суставе.
17. Виды равновесия тела человека. Условия равновесия. Понятие угла устойчивости. Примеры из спортивной практики.
18. Общий центр тяжести тела человека. Половые и возрастные особен-ности его местоположения.
19. Положение общего центра тяжести человека при ходьбе и беге.
20. Анатомический анализ положения вертикальная стойка.
21. Анатомический анализ положения вис на руках.
22. Классификация мышц.
23. Строение скелетной мышцы как органа.
19. Мышцы, образующие брюшной пресс. Функциональное значение брюшного пресса.
20. Строение и функции диафрагмы.
21. Факторы, влияющие на силу мышц. Мышечный тонус.
22. Общее понятие о внутренних органах. Классификация внутренних органов по строению и функции: полые и паренхиматозные.
23. Отделы пищеварительного тракта и особенности строения стенки каждого отдела.
24. Строение стенки полого внутреннего органа.
25. Отделы толстого кишечника. Отличие толстого кишечника от тон-кого по строению.
26. Внутренне строение почки.
27. Особенности строения стенки воздухоносных путей.
28. Строение легких.
29. Строение, функции и проекция гортани.
30. Классификация сердечно-сосудистой системы. Артерии и вены.
31. Строение аорты. Области кровоснабжения от ее частей (восходящей, дуги и нисходящей).
32. Система верхней полой вены.
33. Система воротной зоны.
34. Внутреннее строение сердца.
35. Круги кровообращения и их функциональное значение.
36. Сосуды, отходящие от дуги аорты и области их кровоснабжения.

37. Кровоснабжение и иннервация сердца.
38. Общее понятие о нервной системе.
39. Классификация нейронов. Классификация рецепторов.
40. Отделы головного мозга. Желудочки головного мозга и их топо-графия.
41. Строение спинного мозга и его функции.
42. Проводящие пути ЦНС: их классификация и общая характеристика проекционных и чувствительных путей.
43. Общая характеристика желез внутренней секреции.

Экзаменационные вопросы по анатомии

1. Анатомия как наука и предмет преподавания, Ее значение для тренеров и преподавателей физической культуры и спорта
2. Общее понятие о клетке.
3. Виды тканей. Строение и функция соединительной ткани.
4. Развитие организма. Этапы развития. Возрастная периодизация.
5. Виды тканей. Строение и функция эпителиальной ткани.
6. Части, поверхности, области тела человека. Плоскости симметрии, оси вращения.
7. Строение кости как органа. Строение длинных трубчатых костей.
8. Химические и физические свойства костей.
9. Развитие и рост костей. Надкостница, ее строение и значение.
10. Классификация соединений костей. Непрерывные и полупрерывные соединения.
11. Классификация суставов. Основные и вспомогательные элементы суставов.
12. Алгоритм суставов (схема изучения суставов).
13. Факторы, обуславливающие подвижность в соединениях кое гей.
14. Позвоночный столб, его отделы. Строение позвонка, его особенности к равных омелах.
15. Соединения позвоночного столба. Атланто-осевой и атланто-затылочный суставы.
16. Состав грудной клетки. Строение грудины и ребер.
17. Форма грудной клетки. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом,
18. Кости мозгового и лицевого черепа.
19. Соединения между костями черепа. Височно-нижнечелюстной сустав.
20. Контрфорсы черепа. Возрастные особенности черепа.
21. Строение и соединения костей пояса верхней конечности. Грудиноключичный сустав.
22. Строение плечевой кости и костей предплечья.
23. Строение костей кисти.
24. Строение плечевого сустава (по схеме).
25. Строение локтевого сустава (по схеме).
26. Строение лучезапястного сустава (по схеме).
27. Соединения костей кисти.
28. Строение тазовой кости.
29. Таз в целом. Особенности строения большого и малого таза. Половые отличия таза.
30. Строение бедренной кости и костей голени.

31. Строение костей стопы.
32. Тазобедренный сустав (по схеме).
33. Коленный сустав (по схеме)
34. Голеностопный сустав (по схеме).
35. Стопа как целое. Соединения костей стопы. Виды плоскостопия.
36. Классификация и строение мышц.
37. Строение и механизм сокращения мышечного волокна.
38. Вспомогательный аппарат мышц, его значение. Виды работы мышц.
39. Факторы, влияющие на силу мышц. Мышечный тонус.
40. Рычаговый принцип работы мышц. Антагонизм и синергизм мышц,
41. Мышцы, участвующие в движениях пояса верхних конечности
42. Мышцы, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе.
43. Мышцы, участвующие в движениях предплечья в локтевом суставе.
44. Мышцы, участвующие в движениях кисти в лучезапястном суставе.
45. Собственные мышцы кисти.
4б. Мынцы, участвующие в движениях бедра в тазобедренном суставе.
47. Мышцы, участвующие в движениях голени в коленном суставе.
48. Мышцы, участвующие в движениях стопы в голеностопном суставе.
49. Собственные мышцы стопы.
50. Мышцы, участвующие в сгибании позвоночного столба.
51. Мышцы, участвующие в разгибании позвоночного столба.
52. Мышцы вдоха основные и вспомогательные.
53. Мышцы выдоха. Функциональное значение мышц брюшного пресса.
54. Слабо защищенные места брюшной стенки, их функциональное значение.
55. Мышцы, участвующие в движениях нижней челюсти в височно-нижнечелюстном суставе.
56. Мимические мышцы, их особенности и функциональное значение.
57. Последовательность анатомического анализа положений и движений тела человека.
58. Понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение тела в пространстве.
59. Общий центр тяжести, объема, виды равновесия, степень устойчивости
60. Площадь опоры, факторы влияющие на степень устойчивости тела.
61. Анатомический анализ положения вертикальная стойка.
62. Анатомический анализ положения упор лежа.
63. Анатомический анализ положения гимнастический мост.
64. Анатомический анализ положения борцовский мост.
65. Анатомический анализ положения стойка на кистях.
66. Анатомический анализ положения угол в упоре на брусьях.
67. Анатомический анализ положения вис на прямых руках.
68. Анатомический анализ положения вис на согнутых руках
69. Анатомический анализ положения вис на подколенках.
70. Анатомический анализ положения вис на стопах.
71. Анатомический анализ движения прыжка в длину с места
72. Анатомический анализ движения сальто назад.
73. Анатомический анализ движения ходьба.
74. Анатомический анализ движения бег.

75. Общее понятие о внутренних органах. Классификация внутренних органов по строению и функции: полые и паренхиматозные органы.
76. Строение стенки полых внутренних органов.
77. Строение, функции и проекция слюнных желез. Строение, функции и проекция поджелудочной железы.
78. Внутреннее строение и функции печени.
79. Строение и функции полости рта и ее органов.
80. Строение, функции и проекция глотки.
81. Строение, функции и проекция пищевода.
82. Строение, функции и проекция желудка.
83. Строение, функции и проекция тонкой кишки.
84. Строение, функции и проекция толстой кишки.
85. Брюшина, ее строение, ход, образования и функциональное значение.
86. Строение и функции носовой полости. Особенности строения стенки дыхательных путей.
87. Строение, функции и проекция гортани.
88. Строение, функции и проекция трахеи и бронхов.
89. Внешнее строение легких: части, поверхности, доли. Отличия в строении правого и левого легких.
90. Внутреннее строение легких: бронхиальное дерево, понятие об ацинусе и альвеолах.
91. Плевра, полость плевры. Понятие о средостении.
92. Внешнее строение, местоположение и проекция почек.
93. Внутреннее строение почки. Функциональное значение нефрона и стадии образования мочи.
94. Строение, функции и проекция мочеточников.
95. Строение и функции внутренних половых органов.
96. Общее понятие о сердечно-сосудистой системе: классификация, функции, круги кровообращения.
97. Состав крови.
98. Строение стенки сосудов.
99. Микроциркулярное сосудистое русло, его строение и функциональное значение.
100. Понятие о лимфатической системе. Строение сердца, особенности его топографии у спортсменов.
101. Кровоснабжение и иннервация сердца.
102. Аорта, ее части и проекция. Ветви восходящей части дуги аорты.
103. Наружная и внутренняя сонные артерии, их ветви и области кровоснабжения.
104. Подключичная артерия, ее ветви и области кровоснабжения.
105. Артерии верхней конечности, их проекция и области кровоснабжения.
106. Грудная и брюшная аорта, их ход, проекция ветви и области кровоснабжения.
107. Артерии таза, их ветви и области кровоснабжения.
108. Артерии нижней конечности, их проекция и области кровоснабжения.
109. Вены верхней и нижней конечностей и их проекция.
110. Система воротной вены и ее функциональное значение.
111. Система верхней и нижней полых вен.
112. Общее понятие о нервной системе: развитие, функции и классификация.
113. Строение и функции нервной ткани.

114. Строение рефлекторной дуги, отличия соматической и вегетативной рефлекторных дуг.
114. Проводящие пути ЦНС.
115. Строение, функции и отделы вегетативной нервной системы. Отличия этих отделов.
116. Строение спинного мозга: проекция, поверхности, борозды, корешки, деление на сегменты, топография серого и белого вещества, ветви спинномозгового нерва.
117. Строение и функции продолговатого мозга.
118. Строение заднего мозга, его части и функциональное значение.
119. Строение среднего мозга, его части и функциональное значение.
120. Строение промежуточного мозга, его части и функциональное значение.
121. Конечный мозг: его части, доли, борозды, извилины. Микроскопическое строение коры полушарий головного мозга. I и II сигнальные системы конечного мозга
122.Локолизация корковых концов анализаторов в полушариях конечного мозга..
123. Ядра основания мозга и их функция.
124. Шейное сплетение: его образование. Проекция, ветви и области иннервации.
125. Плечевое сплетение: его образование. Проекция, ветви и области иннервации.
126. Межреберные нервы, их проекция и области иннервации.
127. Поясничное сплетение: его образование, проекция, ветви и области иннервации.
128. Крестцовое сплетение: его образование, проекция, ветви и области иннервации.
129. Обонятельный, зрительный и преддверно-улитковый нервы, их функция и области иннервации.
130. Черепно-мозговые нервы, их функции, ветви и области иннервации.
131. Общая характеристика желез внутренней секреции, их назначение, классификация и свойства.
132. Строение гипофиза и эпифиза, их функции, гормоны, кровоснабжение.
133. Строение щитовидной и паращитовидной желез, их функции, гормоны, кровоснабжение.
134. строение вилочковой железы и надпочечников, их функции, гормоны и кровоснабжение.
135. Мужские и женские половые железы, их строение, функции, гормоны и кровоснабжение.
136. Общее понятие об органах чувств, их значение в жизни человека.
137. Понятие об анализаторе: его части и назначение.
138. Рецепторный аппарат: классификация, характеристика и функциональное значение.
139. Орган зрения, его отделы. Строение глазного яблока: его мышцы, вспомогательный аппарат и светопреломляющие среды глаза.
140. Орган слуха, его отделы и их строение.
141. Строение вестибулярного аппарата.
142. Строение и функции кожи.
143. Органы вкуса и обоняния, их строение и функции.

Темы рефератов:

1. Анатомический анализ положения вертикальная стойка.
2. Анатомический анализ положения упор лежа.
3. Анатомический анализ положения гимнастический мост.
4. Анатомический анализ положения борцовский мост.
5. Анатомический анализ положения стойка на кистях.

6. Анатомический анализ положения угол в упоре на брусьях.
7. Анатомический анализ положения вис на прямых руках.
8. Анатомический анализ положения вис на согнутых руках
9. Анатомический анализ положения вис на подколенках.
10. Анатомический анализ положения вис на стопах.
11. Анатомический анализ движения прыжка в длину с места
12. Анатомический анализ движения сальто назад.
13. Анатомический анализ движения ходьба.
14. Анатомический анализ движения бег.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Виды деятельности	Тема	баллы	
		min	max
Модуль 1.			
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,28 балла	**1,68**	**2,8**
Практические работы	Конечный мозг: его части, доли, борозды, извилины. Микроскопическое строение коры полушарий головного мозга. I и II сигнальные системы конечного мозга	**0,5**	**0,8**
	Шейное сплетение: его образование. Проекция, ветви и области иннервации.	**0,5**	**0,8**
	Плечевое сплетение: его образование. Проекция, ветви и области иннервации.	**0,5**	**0,8**
	Межреберные нервы, их проекция и области иннервации.	**0,5**	**0,8**
Лабораторные работы	Поясничное сплетение: его образование, проекция, ветви и области иннервации.	**0,5**	**0,8**
Тестирование	Крестцовое сплетение: его образование, проекция, ветви и области иннервации.	**0,5**	**0,8**
Самостоятельная работа			
Составление таблиц, картосхем.	Отличия в строении правого и левого легких.	**1**	**1,7**
Подготовка сообщений, докладов и рефератов	Строение и функции носовой полости. Особенности строения стенки дыхательных путей.	**1**	**1,7**
	Строение, функции и проекция гортани. Строение, функции и проекция трахеи и бронхов. Внешнее строение легких: части, поверхности, доли.	**1**	**1,7**
	Плевра, полость плевры. Понятие о средостении.	**1**	**1,7**
Подготовка к тестированию	Внутреннее строение легких: бронхиальное дерево, понятие об ацинусе и альвеолах.	**1**	**1,7**
	Внутреннее строение почки. Функциональное значение нефрона и стадии образования мочи.	**1**	**1,7**
Составление конспектов	Внешнее строение, местоположение и проекция почек.	**1**	**1,7**
	Строение, функции и проекция мочеточников.	**1**	**1,7**
Модуль 2.			
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,28 балла	**1,2**	**2**
Практические работы	Анатомический анализ положения вис на прямых руках.	**2**	**4**
Лабораторные работы	Анатомический анализ положения вис на согнутых руках Анатомический анализ положения вис на подколенках.	**0,5**	**0,8**
Тестирование	Анатомический анализ положения вис на стопах. Анатомический анализ движения прыжка в длину с места	**2**	**4**

Самостоятельная работа			
Подготовка к тестированию	Анатомический анализ движения сальто назад. Анатомический анализ движения ходьба.	**1**	**1,7**
Составление конспектов	Анатомический анализ движения бег.	**1,3**	**2**
	ИТОГО	**58**	**100**