

Приложение 1 к РПД
Анатомия физических упражнений
44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-
оздоровительной деятельностью
Форма обучения – очная
Год набора - 2023

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИС-
ЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
3.	Направленность (профи-ли)	Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью
4.	Дисциплина (модуль)	Анатомия физических упражнений
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

I. Методические рекомендации

1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время прове-
дения лекционных занятий

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим)
занятиям

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслуши-

ваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

1.4 Методические рекомендации по подготовке выступления на семинаре

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

1.5 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тесту)

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

1.6 Методические рекомендации по составлению кроссворда

Для составления кроссворда по заданной теме необходимо проанализировать разные источники (учебная и научная литература, сеть Internet, энциклопедии, практические пособия и т.д.).

Кроссворд составляется индивидуально. Работа может быть представлена в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

При составлении кроссворда:

- не допускается наличие незаполненных клеток в сетке кроссворда;
- не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;
- загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;
- не допускаются аббревиатуры, сокращения;
- рисунок кроссворда должен быть четки.

1.7 Методические рекомендации по созданию презентации

Алгоритм создания презентации:

1 этап – определение цели презентации

2 этап – подробное раскрытие информации,

3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

1.8 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

II. Планы практических занятий

Практическое занятие Строение мышечной системы (2 ч)

План:

1. Мышцы туловища.
2. Мышцы шеи.
3. Мышцы верхних конечностей.
4. Мышцы нижних конечностей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие, функции скелетных мышц.
2. Изменение общей массы скелетной мускулатуры от массы тела в зависимости от возраста.
3. Общее строение скелетных мышц.
4. Строение мышечного волокна. Саркомеры.
5. Классификация скелетных мышц (по форме, направлению мышечных волокон, расположению, функциям).
6. Вспомогательные аппараты мышц и их значение.

Задания для самостоятельной работы:

1. Мышцы-антагонисты и мышцы-синергисты.
2. Мышцы головы: классификация, расположение, функции.
3. Мышцы шеи: классификация, расположение, функции.
4. Мышцы спины: классификация, расположение, функции.
5. Мышцы живота и тазового дна: классификация, расположение, функции.
6. Мышцы верхней конечности: классификация, расположение, функции.
7. Мышцы нижней конечности: классификация, расположение, функции.

Литература: [1, с. 14-24]; [3, с. 6-17]; [3, с. 135-161].

Интерактивная форма (2 ч): Дискуссия на тему «Значение биомеханики в понимании анатомии физических упражнений».

Практическое занятие Разминка и растяжка (4ч)

План:

1. Общая и специальная разминка.
2. Растяжка различных групп мышц.

Вопросы для самоконтроля:

1. Растяжка мышц передней поверхности бедра и подколенного сухожилия
2. Растяжка отводящей мышцы с широко расставленными ногами
3. Растяжка ягодичных мышц со скрещенными ногами
4. Растяжка мышц бедер и нижней части спины («Веревка»)
5. Растяжка мышц верхней части спины и плеча
6. Растяжка подвздошно-большеберцовой связки

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить комплекс общей разминки.
2. Составить комплекс специальной разминки.

Литература: [3, с. 114-124]; [4, с. 126-147].

Интерактивная форма (2 ч): Защита презентаций, обсуждение.

Практическое занятие Анатомия различных мышечных групп (4 ч)

План:

1. Анатомия туловища.
2. Анатомия верхних конечностей.
3. Анатомия нижних конечностей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Активная растяжка подколенных сухожилий.
2. Анатомия ног, бедер и ягодиц.
3. Анатомия спины.
4. Анатомия грудных мышц.
5. Анатомия плеч.
6. Анатомия рук.
7. Анатомия мышц живота и поясницы

Задания для самостоятельной работы:

1. Провести анализ простых и сложных движений и всего двигательного аппарата в целом

Литература: [3, с. 116-157]; [4, с. 235-261].

Интерактивная форма (4 ч): Составление плана упражнений на растяжку, для профилактики сколиоза и т.д. для определённой возрастной группы школьников с учётом групп мышц спины, живота, ног и рук.