***Комитет образования и науки Курской области***

***Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Советский социально-аграрный техникум имени В.М. Клыкова»***

***МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ***

***по написанию контрольных работ***

***по МДК.01.03 Подготовка педагога дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности***

***Тема 1.4. Анатомия, физиология и гигиены***

***для студентов 2 курса 29 группы***

***специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования***

***заочной формы обучения***

***п. Коммунар, 2018***

Методические рекомендации по написанию контрольных работ по МДК.01.03 Подготовка педагога дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности Тема 1.4. Анатомия, физиология и гигиены для студентов 29 группы специальность 44.02.03 Педагогика дополнительного образования заочного отделения рассмотрены на заседании предметной – цикловой методической комиссии Советского социально-аграрного техникума имени В.М. Клыкова.

Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018года

Составитель: преподаватель: **Е.В. Атанова**

***ВВЕДЕНИЕ***

***1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ***

Студент заочник в соответствии с учебным планом выполняет одну контрольную работу по МДК.01.03 Подготовка педагога дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности Тема 1.4. Анатомия, физиология и гигиены для студентов 29 группы специальность 44.02.03 Педагогика дополнительного образования заочного отделения. Тема контрольной работы выбирается в соответствии с индивидуальным шифром студента (первая буква фамилии). Выполнять контрольную работу можно только по тем темам, которые относятся к шифру студента (работа, написанная не по своему шифру, не рецензируется).

Для правильного выбора темы необходимо руководствоваться следующей таблицей.

*Таблица*

***Распределение тем контрольных работ***

***по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»***

***для студентов заочного отделения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Первая буква фамилии*** | ***Номер темы*** |
| 1 | А; И(Й); С; Щ | 1; 10; |
| 2 | Б; К; Т; Э | 2; 11 |
| 3 | В; Л; У; Ю | 3; 17; |
| 4 | Г; М; Ф; Я | 4; 12; |
| 5 | Д; Н; Х; | 5; 13; |
| 6 | Е (Ё); О; Ц; | 7; 14; |
| 7 | Ж; П; Ч; | 8; 15; |
| 8 | З; Р; Ш; | 9; 16; |

Контрольная работа выполняется по одной из предложенных тем. Например, при выполнении контрольной работы №1, студент, чья фамилия начинается на букву «А» или «И» «Щ», выбирает одну из двух возможных тем (1; 10).

Контрольная работа представляется не позднее, чем за месяц до начала сессии.

2***. МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ:***

* контрольная работа должна быть написана в точном соответствии с заданной темой и планом;
* каждая работа выполняется на листах формата А-4. Следует пронумеровать страницы и оставить на них поля не менее 3 см для замечаний преподавателя;
* оформление титульного листа выполняется в соответствии с положением написания контрольных работ Советского социально-аграрного техникума имени В.М. Клыкова;
* недопустимо дословное переписывание текста из учебных пособий, книг, статей;
* каждый вопрос надо начинать с новой страницы;
* ответы на вопросы желательно располагать в порядке номеров, указанных в задании;
* приводимые в контрольной работе цитаты, цифры и факты должны иметь сноски на источник с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, места и года издания, используемых страниц. Сноски даются под текстом страницы;
* в конце текста работы необходимо привести список использованной литературы с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, тома, главы, места и года издания, используемых страниц;
* если в работе допущены недочёты и ошибки, то студент должен выполнить все указания преподавателя;
* контрольные работы должны быть выполнены в срок в соответствии с учебным планом – графиком. В период сессии работы на проверку не принимаются;
* работа, выполненная не по своему варианту, не учитывается и возвращается студенту, без оценки;
* студенты, не имеющие зачёты по контрольной работе, к экзамену (зачету, дифференцированному зачету) не допускаются;

**Варианты контрольной работы**

**Вариант №1 Краткая история развития анатомии.**

1. Дайте определение терминам «анатомия» и «физиология».

2. Охарактеризуйте основные периоды развития анатомии и физиологии.

3. Расскажите об известных Российских ученых в области анатомии и физиологии. 4. Какие методы исследования применяются:

а) в анатомии;

б) в физиологии?

**Вариант №2 Строение клетки и тканей.**

1. Расскажите о строении клетки и дайте определение понятию «ткань».

2. Назовите виды тканей.

3. Какие ткани относятся к эпителиальным, объясните особенности их строения и функции.

4. Расскажите о строении и роли в организме соединительной ткани.

5. Назовите виды соединительной ткани и охарактеризуйте их.

**Вариант №3 Кровеносная система человека**

1. Состав и роль крови в организме.

2. Перечислите основные функции крови.

3. Расскажите об осмотическом давлении и *рН* крови.

4. Опишите строение эритроцитов.

5. Классификация лейкоцитов и их функциональная роль.

**Вариант №4 Кровеносная система человека**

1. Объясните строение зернистых лейкоцитов.

2. Расскажите о строении незернистых лейкоцитов, их составе и значении.

3. Что такое лейкоцитарная формула, ее практическое применение?

4. В чем особенности строения тромбоцитов? Их роль в организме.

5. Что такое группы крови?

6. Что вы знаете о резус-факторе?

7. Расскажите о скорости оседания эритроцитов и ее клиническом значении.

**Вариант №5 Мышечная система человека**

1. Классификация мышечных тканей.

2. Объясните строение гладкой мышечной ткани.

3. Строение и функция поперечнополосатой ткани.

4. Назовите структурнофункциональные особенности мышечной ткани сердца.

**Вариант №7 Кости человека и их соединения**

1. Расскажите о значении костной системы в организме.

2. Объясните строение кости как органа.

3. Классификация костей.

4. Перечислите беспрерывные и прерывные соединения костей.

5. Назовите основные элементы сустава, их функциональную роль Классификация суставов.

**Вариант** **№8 Кости человека и их соединения**

1 Что такое скелет? Назовите его отделы.

2. Опишите строение шейных позвонков.

3. Как устроены грудные и поясничные позвонки?

4 Объясните строение крестцовых и копчиковых позвонков.

5. Опишите строение ребер и грудины.

**Вариант №9 Кости человека и их соединения**

1. Назовите отделы и составные элементы черепа.

2. Строение теменной и лобной костей.

3. Особенности строения затылочной кости.

4. Опишите строение височной кости.

5. Объясните строение верхней челюсти. Структурно-функциональные особенности нижней челюсти.

6. Особенности строения внутреннего основания черепа.

**Вариант №10 Кости человека и их соединения**

1. Строение лопатки и ключицы.

2. Назовите соединения пояса верхней конечности.

3. Опишите строение плечевой кости.

4. Перечислите особенности строения костей предплечья и кисти.

5. Назовите основные соединения костей верхней конечности.

6. Охарактеризуйте структурные особенности строения бедренной кости.

**Вариант №11 Кости человека и их соединения**

1. Опишите кости голени.

2. Особенности строения костей стопы.

3. Расскажите о костях таза.

4. Опишите строение и основные движения тазобедренного сустава,

5. Особенности строения и функции соединений костей нижней конечности.

**Вариант** **№11 Мышечная система человека**

1. Расскажите о строении скелетных мышц.

2. Что вы знаете о вспомогательном аппарате скелетных мышц?

3. Дайте классификацию мышц.

4. Перечислите основные мышцы спины, их фасции.

5. Охарактеризуйте мышцы и фасции груди.

**Вариант №12 Мышечная система человека**

1. Как устроена диафрагма?

2. Перечислите основные мышцы живота.

3. Расскажите о фасциях и топографических особенностях живота.

4. Назовите мимические и жевательные мышцы.

**Вариант №13 Мышечная система человека**

1. Перечислите мышцы и фасции шеи.

2. Расскажите о мышцах плечевого пояса.

3. Охарактеризуйте мышцы свободной верхней конечности.

4. Расскажите о фасциях и топографических образованиях верхней конечности.

5. Перечислите и охарактеризуйте мышцы таза.

**Вариант №15 Мышечная система человека**

1. Расскажите о мышцах бедра

2. Перечислите мышцы голени и стопы.

3. Назовите фасции нижней конечности.

4. Перечислите основные топографические образования нижней конечности.

**Вариант №16 Обмен веществ и энергия человека**

1. Дайте определение обмену веществ и энергии.

2. Расскажите о белковом обмене.

3. Что такое углеводный обмен? Как происходит его регуляция?

4. Расскажите о липидном обмене и его значении для организма человека.

5. Охарактеризуйте водный и минеральный обмен.

**Вариант №17** **Обмен веществ и энергия человека**

1. Роль витаминов в организме человека.

2. Расскажите об образовании и расходе энергии.

3. Что такое основной обмен?

4. Каков расход энергии при разных ступенях физической нагрузки?

5. Что такое рациональное питание?

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

**Основные источники**:

**1. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека: Учебник / Н.И. Федюкович. — Рн/Д: Феникс, 2013. — 510 c.**

2. Афонькин, С.Ю. Анатомия человека: Школьный путеводитель / С.Ю. Афонькин; Ил. Т.В. Канивец… — СПб.: БКК, 2012. — 96 c.

3. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский. — М.: ИЦ Академия, 2013. — 496 c.

4.Козлов, В.И. Анатомия человека: Учебное пособие. 3-е изд., доп. и перераб / В.И. Козлов, О.А. Гурова. — М.: Практическая медицина, 2015. — 364 c.

5. Курепина, М.М. Анатомия человека / М.М. Курепина, А.П. Ожигова и др… — М.: Владос, 2010. — 383 c.4.Сапин, М.Р. Функциональная анатомия половых органов человека / М.Р. Сапин. — Элиста: Джангар, 2014. — 88 c.

5. Сапин, М.Р. Анатомия человека (с элементами физиологии) / М.Р. Сапин. — М.: Медицина, 2003. — 432 c.

7. Швырев, А.А. Анатомия человека для студентов вузов и колледжей / А.А. Швырев. — Рн/Д: Феникс, 2012. — 188 c.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Издательство: Феникс, 2012

5. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 1-е изд.,стер. – М.: КНОРУС, 2015. - (Среднее профессиональное образование).

6. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников и др. - 11-е изд., стер. - М. :Академия, 2011. - (Среднее профессиональное образование).

**Интернет-ресурсы:**

<http://www.e-reading.club/book.php?book=1036342>