

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению контрольной работы *по анатомии* № 1

«Анатомический анализ положения тела»

для студентов заочной формы обучения

Для выполнения контрольной работы студенты должны освоить следующие разделы анатомии: «Кости», «Соединения костей», «Мышцы», «Динамическая анатомия». В контрольной работе студенты проводят анатомический анализ положения одной из 21 поз. Студент получает № позы в соответствии с буквой, с которой начинается его фамилия:

А – поза № 1;	К – поза № 8;	С – поза № 15;
Б – поза № 2;	Л – поза № 9;	Т – поза № 16;
В – поза № 3;	М – поза № 10;	У, Ф – поза № 17;
Г – поза № 4;	Н – поза № 11;	Х, Ц – поза № 18;
Д – поза № 5;	О – поза № 12;	Ч, Ш – поза № 19;
Е, Ж – поза № 6;	П – поза № 13;	Щ, Э – поза № 20;
З, И – поза № 7;	Р – поза № 14;	Ю, Я – поза № 21.

Контрольная работа содержит задание по динамической анатомии и таблицу по работе опорно-двигательного аппарата. Баллы в контрольной работе начисляются за знание основ динамической анатомии и за знание анатомии опорно-двигательного аппарата.

Порядок начисления баллов за выполнение задания

по динамической анатомии:

- * В задании № 1 студент рисует изображение позы в двух проекциях: вид спереди и вид сбоку; за правильное выполнение начисляется 1 балл.
- * В задании 2 студент описывает площадь опоры (1 балл).
- * В задании 3 студент обозначает на схемах общий центр тяжести (1 балл) и описывает его положение (1 балл); определяет проекцию ОЦТ на площадь опоры и указывает отношение вертикали, опущенной из ОЦТ, к суставам опорной конечности (1 балл).
- * В задании 4 студент указывает и обосновывает вид равновесия (1 балл).

* В задании 5 студент обозначает на схемах углы устойчивости (1 балл) и обосновывает степень устойчивости тела (1 балл).

* В задании 7 студент указывает и обосновывает тип дыхания в данной позе. За правильное выполнение задания начисляется 2 балла.

* В задании 8 студент указывает группы мышц, которые несут максимальную нагрузку при удержании тела в данной позе (2 балла).

Таким образом, за правильное выполнение всех заданий по динамической анатомии студент получает 12 баллов.

Порядок начисления баллов за выполнение задания

по анатомии опорно-двигательного аппарата:

Для выполнения задания по анатомии опорно-двигательного аппарата студент заполняет таблицу (задание 6):

За правильное заполнение каждой графы в таблице начисляется 1 балл; таким образом, за правильное и полное заполнение всей таблицы начисляется 18 баллов. Указанное количество баллов начисляется при правильном и полном перечислении всех мышц, удерживающих положение звеньев тела в суставах, их точек начала и прикрепления. При описании положения звеньев тела в суставах (первый столбец таблицы) необходимо использовать **анатомическую терминологию**, например:

« положение шейного отдела позвоночного столба в дугоотростчатых суставах: разгибание » (или: сгибание).

При неполном заполнении графы во втором столбце таблицы начисляется полбалла (0,5 баллов) за графу. Например, если правильно перечислены все мышцы, но точки начала и прикрепления мышц не названы, начисляется 0,5 балла.

Контрольная работа оценивается от 15 до 30 баллов.

3
ПОЗЫ



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21

Анатомический анализ положения тела (контрольная работа)

Фамилия И.О. _____

Группа _____ Курс _____

Факультет _____

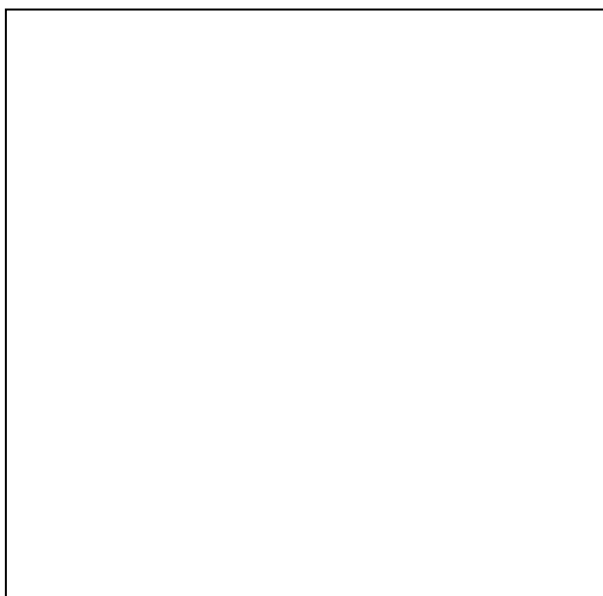
1. Схематическое изображение позы в двух проекциях: спереди и сбоку (схемы А и В)

Схема А

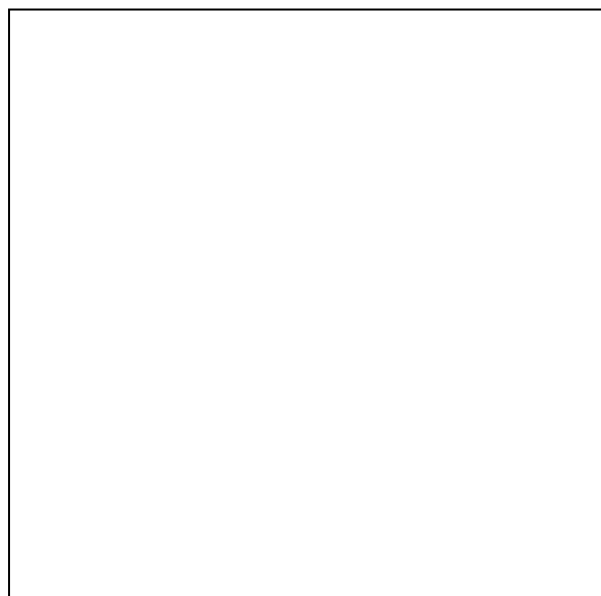


Схема В

2. Характеристика (описание) площади опоры _____

3. Положение общего центра тяжести (ОЦТ)

а). Обозначить на схемах А и В положение ОЦТ.

б). Описать положение ОЦТ.

в). Определить на схемах А и В проекцию ОЦТ на площади опоры.

г). Указать, как по отношению к суставам позвоночного столба и опорных конечностей проходит вертикаль, опущенная из ОЦТ (спереди, сзади, через ось вращения суставов).

4. Вид равновесия тела (подчеркнуть правильный ответ)

Устойчивое

Ограниченно устойчивое

Неустойчивое

Безразличное

Обоснование вида равновесия _____

5. Характеристика степени устойчивости тела

а). Нарисовать на схемах А и В углы устойчивости и обозначить их (передний и задний углы устойчивости буквами α и β , правый и левый – γ и λ).

б). Оценить приблизительную величину углов устойчивости ($<15^\circ$, $15-45^\circ$, $>45^\circ$).

в). Оценить соотношение углов устойчивости ($\alpha < \beta$; $\alpha > \beta$; $\alpha = \beta$; $\gamma < \lambda$; $\gamma > \lambda$; $\gamma = \lambda$).

Заключение о степени устойчивости тела (выбрать правильный ответ и обосновать)

Высокая _____

Средняя _____

Низкая _____

6. Положение звеньев тела в суставах и работа мышц

Положение звеньев тела в суставах	Мышцы, выполняющие удерживающую работу	
	Название мышц	Точки начала и прикрепления мышц
Шейный отдел позвоночного столба в дугоотростчатых суставах _____ _____		

<p>Грудной и поясничные отделы позвоночника в дугоотростчатых суставах</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		
<p>Пояс верхних конечностей в грудино-ключичном суставе</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		
<p>Плечо в плечевом суставе</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		
<p>Предплечье в локтевом суставе</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		
<p>Кисть в лучезапястном суставе</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		

Бедро в тазобедренном суставе _____ _____		
Голень в коленном суставе _____ _____		
Стопа в голеностопном суставе _____ _____		

7. Особенности дыхания при выполнении анализируемого положения тела (указать тип дыхания: грудной, брюшной, смешанный; характер дыхания: свободное, затрудненное; причины изменения типа и характера дыхания).

8. Оценка анализируемого положения тела (указать группы мышц, которые несут максимальную нагрузку и их состояние: сокращенное, растянутое; вывод о целесообразности применения его в тренировочном процессе)
