**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по самостоятельной работе для студентов 1 курса *заочной формы обучения***

**по дисциплине «Анатомия человека»**

***Общие требования к письменной самостоятельной работе студентов (домашние работы)***

Текст печатается на компьютере.

Каждая страница должна иметь одинаковые поля: левое – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – по 20 мм.

Абзацный отступ – 1,25 мм.

Текст форматируется по ширине страницы с применением автоматического переноса слов.

Шрифт Times New Roman кегль 14, межстрочный интервал 1,5.

Все страницы должны иметь сквозную нумерацию. Титульный лист входит в общую нумерацию страниц, но номер на нем не проставляется. Номера страниц проставляются арабскими цифрами внизу посередине страницы. Весь текст должен быть отредактирован единообразно.

**Структура работ:**

1. Титульный лист.

2. Оглавление (содержание).

3. Введение.

4. Главы.

5. Заключение (выводы).

6. Список литературных источников.

**Домашняя работа №1**

 **Тема: «Мой соматотип»**

Вопросы для рассмотрения (содержание работы):

1. Конституциональная морфология.

2. Размеры тела.

3. Антропометрия. Антропометрические исследования (правила и методики проведения антропометрии). Антропометрические точки.

4. Пропорции тела.

5. Состав массы тела.

6. Соматотипы: их классификация и описание.

7. Определение собственного соматотипа (соматотипирование) по схеме: Черноруцкого, Хит-Картера, Р.Н. Дорохова, П.Н. Башкирова, Шелдона, В.П. Чтецова и др. (на выбор студента, но не менее 2 методик).

8. Рекомендации по выбору спортивной специализации для данного (вычесленного) соматотипа.

9. Заключение.

*Рекомендуемая литература:*

- Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник для ин-ов физ. культуры. 2011-14.

- Алексанянц Г.Д., Абушкевич В.В. и др. Спортивная морфология: Учебник для ин-ов физ. культуры, М.: Советский спорт: 2005.

- Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) – учебник для ин-ов физической культуры / под редакцией Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.\_ М.: Олимпия, 2008.

- Ресурсы Интрернета (с указанием ссылок).

Можно использовать не указанные первоисточники.

***Срок сдачи – не позднее 15 октября 2021***

**Домашняя работа № 2**

**Тема: Возрастная морфология. Особенности морфологии опорно-двигательного аппарата** **(ОДА)**

Вопросы для рассмотрения (содержание работы):

1. Возрастные и половые морфологические особенности костей:

- позвоночника;

- грудной клетки (ребра, грудина);

- костей скелета верхней конечности;

- костей скелета нижней конечности.

2. Половозрастные морфологические изменения соединений костей (синдесмозов, синхондрозов, синостозов, симфизов и диартрозов).

- в детском возрасте;

- в пожилом возрасте.

3. Факторы, влияющие на состояние скелета, связанные с занятиями спортом.

4. Механизм (механизмы) возникновения у спортсменов изменений структур ОДА (адаптации, не травмы!).

5. Морфологические адаптации скелета к избранному виду спорта в результате многолетней тренировки (конкретно для вида спорта).

6. Заключение (о необходимости этих знаний для спортсменов и физкультурников).

Рекомендуемая литература:

- Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник для ин-ов физ. культуры. 2011-14.

-Сапин М.Р., Брыксина З.Г.: Анатомия и физиология детей и подростков. 2000.

- Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология: Учеб. пос., М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 236 с.

- Глухих Ю.Н., Серебряков Г.Н. Основы динамической морфологии. - Омск, СибГАФК, 1998.

- Кузьменко Ю.Д. Морфофункциональные особенности позвоночника спортсменов некоторых видов спорта: Канд. дис. Смоленск, 1973.

- Лысов П.К., Никитюк Б.Д., Сапин М.Р. Анатомия (с основами спортивной морфологии. - М.: Медицина, 2003.

 - Морфология человека / Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. - М.: Изд-во МГУ, 1990.

- Семенов В.Г. Теоретико-методологические основы адаптации двигательного аппарата спортсменов: Докт. дис. М., 1997.

Можно использовать не указанные научные первоисточники.

- Ресурсы Интрернета (с указанием ссылок).

***Срок сдачи: не позднее 10 декабря 2021 г.***