

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и НО  
Дата подписания: 04.03.2024 15:15:15  
Уникальный программный ключ:  
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)**

Авиационный колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор Авиационного колледжа

\_\_\_\_\_ В.А. Зибров

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы  
по дисциплине  
ОП.01 Анатомия**

по специальности среднего профессионального образования

49.02.01 Физическая культура

Рассмотрены и рекомендованы для  
использования в учебном процессе  
на заседании цикловой комиссии  
Протокол № 1 от 31.08.2022 г

Составители:  
Преподаватель  
Авиационного колледжа

Л.М.Демьянова

Ростов-на-Дону

2022 г.  
Содержание

1 Общие положения.....	3
2 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины.....	4
3 Содержание и норма времени самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся.....	6
4 Рекомендуемая литература.....	8
Приложение А.....	10
Приложение Б.....	11

## 1 Общие положения

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы (далее самостоятельная работа) обучающихся по дисциплине ОП.01 Анатомия предназначены для обучающихся по специальности среднего профессионального образования (для - СПО) 49.02.01 Физическая культура

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью:

- формирования индивидуальной образовательной траектории обучающихся;
- формирования общих и профессиональных компетенций, обучающихся;
- обобщения, систематизации, закрепления, углубления и расширения полученных знаний и умений обучающихся;
- формирования умений поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности профессионального мышления: способности к профессиональному и личностному развитию, самообразованию и самореализации;
- формирования умений использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;
- развития культуры межличностного общения, взаимодействия между людьми, формирование умений работы в команде.

Объем времени, отведенный на самостоятельную работу, находит отражение в учебном плане. Тематика самостоятельной работы устанавливается в рабочей программе дисциплины.

В методических рекомендациях на основе наблюдений за выполнением обучающимися аудиторной самостоятельной работы, опроса обучающихся о затратах времени на то или иное задание, хронометража собственных затрат времени на решение той или иной задачи, определены затраты времени на самостоятельное выполнение конкретного учебного задания.

При планировании самостоятельной работы учитывается мотивация обучающихся и уровень их подготовленности к самостоятельной работе.

Самостоятельная работа сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение. С этой целью разработаны методические рекомендации по формированию учебно-методических материалов по каждой форме внеаудиторной самостоятельной работы. Примерные затраты времени на выполнение обучающимся основных видов заданий для самостоятельной работы представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Примерные нормы времени для реализации самостоятельной работы.

Вид самостоятельной работы	Норма времени, ч.	Примечание
<b>I. Работа с литературными источниками</b>		
Подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендованной литературы	2-4	1 статья (до 10 стр.)
Поиск необходимой информации в глобальной сети Интернет	1	
Работа со словарем, справочником	1	
<b>Подготовка:</b>		
доклада, написание тезисов доклада	3	10-20 минут
сообщения	2	5-10 минут

Подбор литературы, диагностик, игр, упражнений и т.д.	2-3	
<b>II. Практические работы</b>		
Подготовка к практическому занятию	1-1,5	
Выполнение комплекса упражнений	0,5	
<b>III. Подготовка к контролю знаний:</b>		
- к сдаче контрольных нормативов	1	
- к тестированию (задания в тестовой форме,)	1	
- к дифференцированному зачету	8	

При предъявлении видов заданий на самостоятельную работу используется дифференцированный подход к обучающимся.

Перед выполнением обучающимися самостоятельной работы преподаватель, проводит инструктаж по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

В процессе инструктажа преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится за счет объема времени, отведенного на изучение учебной дисциплины.

Контроль результатов самостоятельной работы может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по учебной дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу, в письменной, устной или смешанной форме, с использованием возможностей компьютерной техники и Интернета.

**Формы контроля самостоятельной работы:**

**а) текущий контроль:**

- доклады (сообщения);
- тестирование;

**б) промежуточная аттестация (экзамен - 3 семестр; экзамен - 4 семестр);**

**Критериями оценки результатов самостоятельной работы обучающегося являются:**

- уровень освоения обучающимися учебного материала;
- уровень сформированности умений обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированности умений обучающегося активно использовать физкультурно-оздоровительные знания;
- уровень сформированности общих и профессиональных компетенций.
- умение показать и продемонстрировать комплексы упражнений.

Правила оформления письменной самостоятельной работы осуществляется в соответствии с «Правилами оформления письменных работ, обучающихся для гуманитарных направлений подготовки», утвержденные приказом Ректора ДГТУ №242 от 16.12.2020 г.

**2 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины**

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.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

32 - строение и функции систем органов здорового человека: опорно - двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами;

33 - основные закономерности роста и развития организма человека;

34 - возрастную морфологию, анатомио-физиологические особенности детей, подростков и молодежи;

35 - анатомио-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;

36 - динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;

37 - способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 - определять топографическое расположение и строение органов, частей тела;

У2 - определять возрастные особенности строения организма человека;

У3 - применять знания по анатомии в профессиональной деятельности;

У4 - определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений;

У5 - отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в

процессе занятий физической культурой и спортом;

В соответствии с рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы в процессе изучения дисциплины формируются следующие личностные результаты:

ЛР 2: Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

ЛР 4: Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 9: Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 14: Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения.

ЛР 15: Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта

### **3 Содержание и норма времени самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся**

Содержание и норма времени самостоятельной работы обучающихся представлены в таблице 2.

Таблица 2

<b>Наименование разделов/тем</b>	<b>Тематика самостоятельной работы</b>	<b>норма времени (согласно учебному плану)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

<b>Раздел 1. Организм человека как единое целое</b>		
Тема 1.6. Подготовка дидактического материала. Заполнение терминологического словаря Выполнение заданий в рабочей тетради.	Рекомендуемые темы докладов (сообщений)	4
<b>Раздел 2. Опорно - двигательный аппарат</b>		
Тема 2.9 Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ	Рекомендуемые темы докладов (сообщений)	4
Тема 2.16 Выполнение заданий в рабочей тетради. Поиск и обзор электронных источников информации для выполнения творческих работ	Рекомендуемые темы докладов (сообщений)	6
<b>Раздел 3. Анатомо-физиологические основы саморегуляции функций организма</b>		
Тема 3.9 Выполнение заданий в рабочей тетради. Работа с анатомическим атласом. Работа с терминологическим словарем	Вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях	6
Тема 3. 18 Выполнение заданий в рабочей тетради Подготовка мультимедийных презентаций творческих работ. Составление и решение ситуационных задач.	Вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях	6
<b>Раздел 4. Анатомо- физиологические основы крово - и лимфообращения</b>		
Тема 4.9 Составление схем магистральных сосудов малого и большого кругов кровообращения.	Практическая работа	4
<b>Раздел 5. Внутренняя среда организма. Кровь</b>		
Тема 5.6 Выполнение заданий в рабочей тетради. Составление ситуационных задач.	Практическая работа	4
<b>Раздел 6. Анатомо - физиологические основы процесса дыхания</b>		
Тема 6.7 Выполнение заданий в рабочей тетради. Работа с анатомическим атласом. Составление тестовых заданий. Подготовка наглядно-дидактического материала.	Практическая работа	4
<b>Раздел 7. Анатомо - физиологические основы пищеварения</b>		
Тема 7.6 Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ	Рекомендуемые темы докладов (сообщений)	6
Тема 7.14 Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ	Рекомендуемые темы докладов (сообщений)	6
<b>Раздел 8. Анатомо - физиологические основы выделения и репродукции</b>		
Тема 8.4 Выполнение заданий в рабочей тетради.	Доклад	4
Тема 8.9 Выполнений заданий в тетради. Подготовка к текущей аттестации	Практическая работа	4
<b>Итого:</b>		<b>58</b>

### **3.1 Подготовка доклада**

*Темы докладов (сообщений) для самостоятельной проработки*

1. Характеристика гормонов.
2. Физиологическая роль желез внутренней секреции.
3. Строение и функции гипофиза

4. Строение и функции эпифиза
5. Строение и функции поджелудочной железы
6. Строение и функции парашитовидной железы
7. Строение и функции вилочковой железы
8. Строение и функции надпочечников.
9. Строение и функции половых желез.
10. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом

***Цели самостоятельной работы:***

- формирование интереса к физкультурно – оздоровительной деятельности;
- развитие скоростно – силовых качеств обучающихся;
- развитие умения самостоятельно искать, отбирать систематизировать и оформлять комплексы упражнений по заданной теме;
- получение опыта физкультурно – оздоровительных мероприятий.

***Порядок выполнения работы:***

1. Изучить литературу по данной теме (с использованием Интернет-ресурсов).
2. Изучить методические указания выполнения задания.
3. Выполнить задания в соответствии с требованиями (Приложение А).

***Форма контроля:*** заслушивание и обсуждение доклада (сообщения).

Правила оформления письменной самостоятельной работы осуществляется в соответствии с «Правилами оформления письменных работ, обучающихся для гуманитарных направлений подготовки», утвержденные приказом Ректора ДГТУ №242 от 16.12.2020 г.

**Критерии оценки самостоятельной работы:**

В приложении Б

## 4 Рекомендуемая литература

1. Кабанов Николай Александрович, Кабанов Н. А.           Анатомия человека: Учебник Для СПО   Москва: Юрайт, 2021
2. Замараев Виктор Алексеевич, Никитюк Дмитрий Борисович, Замараев В. А., Година Е. З., Никитюк Д. Б. Анатомия для студентов физкультурных колледжей: Учебник и практикум Для СПО   Москва: Юрайт, 2020
3. Мальцев, В. П. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17314-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532854> (дата обращения: 17.11.2023).
4. Замараев В. А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей: учебник и практикум для студ. учрежд. СПО / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Юрайт, 2020. — 416 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-04247-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452455>
5. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 421 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14057-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531720> (дата обращения: 17.11.2023).



## Приложение А

### Требования к написанию доклада (сообщения)

#### Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

**Композиционное оформление доклада** – это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

**Основная часть**, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

**Заключение** - это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.



## Приложение Б

### Критерии оценивания доклада (сообщения)

**Оценка 5** – ставится, если выполнены все требования к написанию и защите работы: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка 4** – основные требования к работе и её защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка 3** – имеются существенные отступления от требований к работе. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка 2** – тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.