

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

\_\_\_\_\_ И.И. Готовцев

\_\_\_\_\_ 2023 г.

## Анатомия человека

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **естественных дисциплин**

Учебный план 49.03.01 Физическая культура 2023-24.plx  
49.03.01 Физическая культура

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 2
аудиторные занятия	84	зачеты 1
самостоятельная работа	69	
часов на контроль	27	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Неделя	17 3/6		18 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	12	12	16	16	28	28
Лабораторные	24	24			24	24
Практические			32	32	32	32
Итого ауд.	36	36	48	48	84	84
Контактная работа	36	36	48	48	84	84
Сам. работа	36	36	33	33	69	69
Часы на контроль			27	27	27	27
Итого	72	72	108	108	180	180

Программу составил(и):

*Старший преподаватель , Кардашевская Марианна Васильевна* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Анатомия человека**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 05.05.2022 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**естественных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

Зав. кафедрой Данилова А.И.

Председатель УМС

28.06.2023 г.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС Коркин Е.В.

\_\_ \_\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в \_\_\_\_\_ учебном году на заседании кафедры  
**естественных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Данилова Анна Ильинична

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС

\_\_ \_\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в \_\_\_\_\_ учебном году на заседании кафедры  
**естественных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Данилова Анна Ильинична

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС

\_\_ \_\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в \_\_\_\_\_ учебном году на заседании кафедры  
**естественных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Данилова Анна Ильинична

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС

\_\_ \_\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в \_\_\_\_\_ учебном году на заседании кафедры  
**естественных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ - г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Данилова Анна Ильинична

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель дисциплины – создать целостное представление об организме человека, раскрыть механизмы адаптации его к физическим нагрузкам и тем самым способствовать медико-биологическому обеспечению современного спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Ознакомительная
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физиология человека
2.2.2	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
2.2.3	ЛФК
2.2.4	Основы медицинских знаний и оказания первой помощи
2.2.5	Восстановительные средства в спорте
2.2.6	Допинг контроль в спорте
2.2.7	Здоровый образ жизни
2.2.8	Массаж
2.2.9	Спортивная медицина

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	не полностью знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии; - химический состав организма человека; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;
Уровень 2	замет морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии; - химический состав организма человека; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;
Уровень 3	знает в полном объеме морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии; - химический состав организма человека; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	не полностью умеет - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;
Уровень 2	умеет - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;
Уровень 3	умеет в полном объеме - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	не достаточно владеет - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений;
Уровень 2	владеет - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений;
Уровень 3	владеет в полном объеме - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

	- проведения анатомического анализа физических упражнений;
<b>УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	не полностью знает - понятие и классификация систем; - структуру закономерности функционирования систем;
Уровень 2	знает - понятие и классификация систем; - структуру закономерности функционирования систем;
Уровень 3	знает в полном объеме - понятие и классификация систем; - структуру закономерности функционирования систем;
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	не полностью умеет - работать с информацией, представленной в различной форме;
Уровень 2	умеет - работать с информацией, представленной в различной форме;
Уровень 3	умеет в полном объеме - работать с информацией, представленной в различной форме;
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	не полностью владеет - использованием методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование);
Уровень 2	Владеет - использованием методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование);
Уровень 3	владеет в полном объеме - использованием методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование);

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	основные принципы работы функциональных систем организма человека, как в покое, так и при различных режимах мышечной деятельности;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	разбираться в механизмах регуляции физиологических функций, обеспечивающих возможность осуществления мышечной работы, так и достижение предельных результатов спортивной деятельности;
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	методами исследований физического состояния человека в покое и при работе

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>						
1.1	Введение в предмет. Уровни организации организма. /Лек/	1	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Учение о костях. /Лек/	1	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.3	Учение о соединениях. /Лек/	1	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.4	Учение о мышцах /Лек/	1	3	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.5	Динамическая анатомия. /Лек/	1	3	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

1.6	Учение о внутренних органах. /Лек/	2	3	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.7	Учение о сердечно-сосудистой и иммунной системе. /Лек/	2	4	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.8	Учение об органах внутренней секреции. /Лек/	2	4	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.9	Учение о нервной системе и органах чувств /Лек/	2	5	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.10	Скелет туловища. /Лаб/	1	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.11	Скелет черепа. /Лаб/	1	1	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.12	Скелет верхних конечностей. /Лаб/	1	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.13	Скелет нижних конечностей /Лаб/	1	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.14	Соединение костей туловища и черепа. /Лаб/	1	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.15	Соединение костей верхней конечности. /Лаб/	1	1	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.16	Соединение костей нижней конечности /Лаб/	1	1	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.17	Мышцы шеи и головы. /Лаб/	1	1	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.18	Мышцы спины, груди и живота. /Лаб/	1	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.19	Дыхательные мышцы. /Лаб/	1	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.20	Мышцы пояса верхней конечности и плеча. /Лаб/	1	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.21	Мышцы предплечья и кисти. /Лаб/	1	1	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.22	Мышцы таза и бедра. Мышцы голени, стопы /Лаб/	1	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.23	Анатомический анализ статических положений /Лаб/	1	1	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.24	Анатомический анализ техники движений в ИВС (без смены и со сменой опоры) /Лаб/	1	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.25	Пищеварительная система. /Пр/	2	4	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.26	Дыхательная система /Пр/	2	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

1.27	Моче-половая система. /Пр/	2	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.28	Текущий контроль по внутренним органам. /Пр/	2	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.29	Сердце. /Пр/	2	4	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.30	Артериальная система. Ветви восходящей и дуги аорты. /Пр/	2	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.31	Артериальная система. Ветви нисходящей аорты. /Пр/	2	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.32	Венозная система. /Пр/	2	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.33	Проводящие пути ЦНС /Пр/	2	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.34	Текущий контроль по ЦНС и проводящим путям ЦНС. /Пр/	2	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.35	Шейное и плечевое сплетения. /Пр/	2	1	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.36	Поясничное и крестцовое сплетения. /Пр/	2	1	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.37	Текущий контроль по периферической нервной системе. /Пр/	2	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.38	Симпатическая и парасимпатическая нервная система. /Пр/	2	2	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.39	Органы чувств. /Пр/	2	1	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.40	Текущий контроль по вегетативной нервной системе и органам чувств. /Пр/	2	1	УК-1 ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.41	Введение в предмет. Уровни организации живого организма /Ср/	1	6			0	
1.42	Учение о костях /Ср/	1	10			0	
1.43	Учение о мышцах /Ср/	1	10			0	
1.44	Динамическая анатомия /Ср/	1	10			0	
1.45	Учение о внутренних органах /Ср/	2	8			0	
1.46	Учение о сердечно-сосудистой и иммунной системе /Ср/	2	6			0	
1.47	Учение об органах внутренней секреции /Ср/	2	9			0	
1.48	Учение о нервной системе и об органах чувств /Ср/	2	10			0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Текущие контроли:

1. Устный опрос по остеологии;
2. Устный опрос по синдесмологии;
3. Устный опрос по мышцам туловища;
4. Устный опрос по мышцам конечностей;

5. Устный опрос по анатомическому анализу.
6. Устный опрос по внутренним органам.
7. Устный опрос по сердечно-сосудистой и иммунной системам.
8. Устный опрос по центральной нервной системе и проводящим путям.
9. Устный опрос по периферической нервной системе.
10. Устный опрос по вегетативной нервной системе и органам чувств.

Рубежные контроли:

1. Тестирование по остеологии и синдесмологии.
2. Контрольная работа по функциональной анатомии опорно-двигательного аппарата. Проводится по специально разработанным картам, которые студент должен заполнить. Студент должен дать характеристику и детали строения и движений в одном предложенном суставе и перечислить мышцы, действующие в данном суставе вокруг осей.
3. Тестирование по внутренним органам сердечно-сосудистой системе.
4. Контрольная работа в конце семестра по комплексному кровоснабжению и иннервации опорно-двигательного аппарата. Проводится по специально разработанным картам, которые студент должен заполнить. Студент должен указать, какие сосуды и нервы обеспечивают предложенные на картинке мышцы туловища и конечностей.

## 5.2. Темы письменных работ

## 5.3. Фонд оценочных средств

Система контроля за ходом и качеством усвоения студентами содержания данной дисциплины включает следующие виды: Текущий контроль – проводится систематически с целью установления уровня овладения студентами учебного материала в течение семестра. К формам текущего контроля относятся: опрос, тестирование (Т), контрольной работы (К).

Выполнение этих работ является обязательным для всех студентов, а результаты являются основанием для выставления оценок (баллов) текущего контроля.

Промежуточный контроль – оценка уровня освоения материала по самостоятельным разделам дисциплины. Проводится в заранее определенные сроки. Проводится два промежуточных контроля в семестр. В качестве форм контроля применяют коллоквиумы, контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами домашних заданий с отчетом (защитой), тестирование по материалам дисциплины.

Итоговый контроль – оценка уровня освоения дисциплины по окончании ее изучения в форме зачета (экзамена).

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включает в себя:

- Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- Описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания;
- Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Фонд оценочных средств прилагается к рабочей программе дисциплины как приложение.

Фонд оценочных средств (ФОС) - комплекты методических и оценочных материалов, методик и процедур, предназначенных для определения соответствия или несоответствия уровня достижений обучающихся планируемым результатам обучения.

ФОС должны соответствовать ФГОС и ООП, целям и задачам обучения, предметной области, быть достижимыми, исполнимыми, включать полноту представления материалов.

При составлении ФОС для каждого результата обучения по дисциплине, модулю, практике необходимо определить этапы формирования компетенций, формы контроля, показатели и критерии оценивания сформированности компетенции на различных этапах ее формирования, шкалы и процедуры оценивания.

## 5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценка качества освоения ООП базируется на ФГОС ВО по направлению подготовки – «Физическая культура» и включает: разработку объективных процедур оценки уровня знаний и умений обучающихся, компетенций выпускников; регулярного проведения самообследования по согласованным критериям для оценки качества усвоения дисциплины посредством тестирования.

Оценка качества освоения ООП бакалавриата включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую аттестацию студентов (экзамен). Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям ООП (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Текущий и промежуточный контроль результатов изучения дисциплины

При изучении дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль осуществляется в течение изучения отдельного раздела по всем видам занятий, промежуточный контроль осуществляется при проверке тестовых заданий по вопросам изучаемого курса.

Текущая аттестация (контроль) работы студентов осуществляется в процессе учебной деятельности. В течение изучения отдельного раздела на каждом виде занятий (лекция, практическое занятие, самостоятельная работа) студентам выставляются отметки (баллы). Если по каким-либо уважительным причинам студент не присутствовал на обязательных видах занятий, ему предлагаются другие виды работы (контрольные работы, реферат, тестирование), которые также оцениваются преподавателем.



<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>6.1.1. Основная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Иваницкий М. Ф., Никитюк Б. А., Гладышева А. А., Судзиловский Ф. В.	Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры	Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018
Л1.2	Иваницкий М.Ф.	Анатомия человека: учебник	М: Олимпия, 2003
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Иваницкий М.Ф., Никитюк Б.А.	Анатомия человека	М.: Человек, 2011
Л2.2	М. М. Курепина, Ожигова А.П., Никитина А.А.	Анатомия человека : учебник для студентов вузов	М. : Гуманитар.издат.центр ВЛАДОС, 2014
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
Э1			
Э2			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
6.3.1.1	Microsoft Office 2010		
6.3.1.2	ЭО moodle		
6.3.1.3	Adobe Reader		
6.3.1.4	chrome		
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			
6.3.2.1	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний		
6.3.2.2	Международная электронная энциклопедия "Википедия"		
6.3.2.3	справочник химика – доступ свободный		
6.3.2.4	доступ к образовательным ресурсам «Единое окно»		
6.3.2.5	электронная библиотека ЧГИФКИС		
6.3.2.6	Электронно-библиотечная система		
6.3.2.7	Мир энциклопедий		
6.3.2.8	Глоссарий.Ru		
6.3.2.9	Научная библиотека		
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №104.	Учебная аудитория	Лек	Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор;

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
<p>Учебным планом на изучение дисциплины «Анатомия человека» предусмотрено проведение учебных занятий в форме лекций, а также семинарских занятий. Formой контроля знаний по итогам освоения предмета является зачет и экзамен. Одним из центральных звеньев в учебно – познавательной деятельности студентов является самостоятельная работа с учебным материалом. При самостоятельной проработке учебного материала необходимым элементом работы является конспектирование. Записи содействуют лучшему и прочному освоению знаний, по мере необходимости им можно пользоваться к зачету. Можно использовать следующие формы записей: цитирование, план, тезисы, аннотация, конспект. Прежде чем приступить к самостоятельной работе по изучению того или иного учебного материала, необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом и списком рекомендуемой литературы, затем необходимо прочитать записи лекций, ознакомиться с материалами учебного пособия и прочитав учебный материал. При составлении конспектов необходимо исходить из последовательности изложения учебного материала, раскрывая содержание темы по вопросам, данным в тематическом плане. Содержание тематических планов совпадает с порядком изложения учебного материала в учебнике, пособии, обучающем тексте.</p> <p>Конспекты рекомендуется вести в отдельной тетради. В начале конспектов лучше сделать оглавление, что впоследствии дает возможность быстро отыскать в тетради нужную тему. Кроме того, следует указывать источники, по которым</p>

составляется конспект, авторы, год написания. Для того, чтобы в процессе освоения учебных материалов больше участвовала зрительная память, подчеркивайте цветными маркерами выводы, формулы или наиболее важные мысли.

#### Методические рекомендации преподавателю

Привлечение студентов к самостоятельной учебно – познавательной деятельности в области допинга, к активному сотрудничеству во время лабораторно-практических занятий является неременным условием их профессионального становления как педагогов – воспитателей. Согласно учебному плану стоит на 7 семестре. обучаются студенты профиля «спортивная тренировка» и «физкультурное образование». Целью освоения дисциплины является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области естественных наук, формирования у студента современных представлений об организации, значимости, роли и задачах допинг-контроля в спорте и реализации их в своей профессиональной деятельности. Основные задачи курса: познакомить студентов с Всемирным антидопингового кодекса, обязанностях и правах спортсменов при проведении допинг-контроля, о классификации разрешенных и запрещенных препаратов и методов, дается их характеристика, а также раскрываются общие принципы питания спортсменов. При обучении курса используются различные формы занятий: лекции и семинарские занятия, консультации.

Лекция призвана помочь студентам в их самостоятельной работе над учебными материалами, направить по нужному руслу, пробудить интерес к более детальному и глубокому изучению предмета.

Семинарские занятия служат дополнением к лекционному курсу. Он посвящен детальному изучению отдельной темы и проводится отдельно по учебным группам. Отличительной особенностью семинара является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем и вопросов; преподаватель должен дать возможность свободно высказываться по обсуждаемому вопросу, помочь им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель требует тщательной подготовки к семинару, в противном случае не будет действенным и превратится в скучный обмен вопросами и ответами. Семинары могут быть различными как по содержанию, так и по построению, организации работы. Обсуждаются заранее поставленные вопросы. Нужно заблаговременно ознакомить с планом семинарского занятия и рекомендуемой литературой. Можно проводить семинары в форме обсуждения докладов или рефератов. При этом для того, чтобы активно обсуждать проблему, аргументировано высказывать свою точку зрения, обмениваться мнениями и спорить в поисках истины – к нему должны готовиться все.