

ВОПРОСЫ

к дифференцированному зачету

по дисциплине «АНАТОМИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ»

для студентов 1 курса очной формы обучения

по направлению подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

1. Объяснить понятие «анатомия двигательных действий»
2. Положение человека в природе
3. Характеристика понятий «движение», «двигательное действие»
4. Раскрыть определения «двигательное умение» и «двигательный навык» (на примере ИВС)
5. Что такое «физическое упражнение», отличия произвольных и непроизвольных упражнений
6. Характеристика осей и плоскостей
7. Назвать возможные движения вокруг осей (на примере локтевого и тазобедренного суставов).
8. Назвать возможные движения вокруг осей (на примере коленного и грудино-ключичного суставов).
9. Области и формы человеческого тела
10. Возрастные и половые особенности
11. Размеры тела (изменение пропорций тела во времени)
12. Измерения длинотных и обхватных параметров тела (согласно имеющимся канонам)
13. Определение морфофункциональных показателей предплечья и кисти (длинотная и силовая характеристика)
14. Дать определение «позы тела», охарактеризовать основные позы при выполнении физических упражнений (с примерами из ИВС)
15. Раскрыть определение «положение тела» и дать его характеристику (с примерами из ИВС)
16. Внешние силы, действующие на организм спортсмена (с примерами из ИВС)
17. Внутренние силы, действующие на организм спортсмена (с примерами из ИВС)
18. Что такое общий и частный центры тяжести
19. От чего зависит расположение ОЦТ (с примерами)
20. Площадь опоры (с примерами из ИВС)
21. Виды равновесия тела (с примерами из ИВС)
22. Что влияет на степень устойчивости тела (с примерами из ИВС)
23. Кинематические звенья, пары, цепи (примеры)
24. Характеристика морфофункциональных состояний мышц (примеры)
25. Варианты сочетаний состояний мышц при статических положениях и в движении (примеры)
26. Силовая характеристика мышцы (условия, влияющие на проявление силы мышц)

27. Определение «рычага», «плечо рычага», «плечо силы»
28. Характеристика рычага 1 рода – равновесия (с примерами)
29. Характеристика рычага 2 рода – силы (с примерами)
30. Характеристика рычага 2 рода – скорости (с примерами)
31. Статическая работа мышц, ее разновидности (с примерами)
32. Динамическая работа мышц, ее разновидности (с примерами)
33. Режимы мышечного сокращения (с примерами)
34. Анатомический анализ статического симметричного упражнения (из ИВС)
35. Анатомический анализ асимметричного статического упражнения (из ИВС)
36. Динамическая анатомия. Методы исследования.
37. Анатомический анализ статических упражнений (на примере виса).
38. Анатомический анализ статических упражнений (на примере гимнастического моста).
39. Анатомический анализ статических упражнений (на примере стойки).
40. Анатомический анализ статических упражнений (на примере упора).
41. Анатомический анализ статических упражнений (на примере шпагата).