

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа студентов обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных рефератов.

СР включает следующие виды работ:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- подготовка к семинарским, практическим занятиям;
- поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- выполнение домашнего задания в виде подготовки презентации, реферата по изучаемой теме;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- для студентов заочной формы обучения – выполнение контрольной работы;
- подготовка к экзамену.

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Предмет изучения анатомии и физиологии человека.
2. Общее строение суставов скелета человека. Виды суставов.
3. Виды движения в суставах скелета человека. Привести примеры, показать.
4. Общее строение, виды и формы мышц.
5. Центр веса. Тренировка опорно-двигательного аппарата.
6. Зрительный, слуховой, двигательный, кожный, обонятельный, вкусовой анализаторы и их функциональное значение для хореографии.
7. Условный рефлекс. Образование и торможение условных рефлексов.
8. Двигательные навыки. Механизм и этапы образования двигательных навыков.
9. Дать характеристику скорости (скорости мышечных реакций как одному из показателей двигательных качеств).
10. Выносливость. Определение, виды, приемы тренировки.
11. Анатомо-физиологическая характеристика гибкости. Развитие гибкости.
12. Ловкость и координация движений. Роль нервной системы в развитии координации движений.
13. Усталость и восстановительные процессы. Механизмы развития и компенсации.
14. Понятие о тренированности, перетренировке. Активный отдых как механизм компенсации.
15. Система кровообращения. Большой круг кровообращения и его значения для организма.
16. Общее строение сердца. Особенности функциональных свойств миокарда.
17. Сердечная деятельность и ее регуляция.
18. Сердечнососудистая система и ее функциональное значение в хореографии.
19. Общее строение органов дыхания.
20. Понятие о гипоксии, механизмах ее развития и компенсации.
21. Дыхание и движение. Дыхание во время танца.
22. Общее строение пищеварительной системы.
23. Особенности питания в хореографии.
24. Принципы предоставления первой помощи.
25. Ранение и травмы. Виды.
26. Раны. Обработка ран.
27. Кровотечения. Виды. Остановка кровотечения.
28. Растяжение связок и вывих суставов. Переломы костей. Первая (доврачебная) помощь.

29.Обморок. Доврачебная помощь.

30.Основные принципы профессиональной гигиены в хореографии.