

Распределение вариантов для домашней контрольной работы № 2  
по дисциплине «Анатомия»  
(2 курс, специальность 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»)

№ варианта	Положение/движение	ФИО студента
1	Стойка смирно	Апостолова Ксения Васильевна
2	Упор присев	Армеева Екатерина Владимировна
3	Упор лежа	Баланин Алексей Игоревич
4	Стойка на руках	Горшков Артём Георгиевич
5	Сед	Дибирова Милена Романовна
6	Сед углом	Домингуш Адилсон Мигель
7	Сед согнувшись	Искендерова Айгюн Алиусифовна
8	Сед с захватом	Каменова Ангелина Сергеевна
9	Сед на пятках, руки на поясе	Лебедек Алла Эрнестовна
10	Сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх	Михайленко Светлана Анатольевна
11	Присед, руки на поясе	Мулыкина Наталья Александровна
12	Полуприсед, руки вперед	Нуриддинов Бегмахмад Джононович
13	Круглый присед	Пахомова Кристина Анатольевна
14	Полуприсед наклонных, руки вперед	Правдина Виолетта Алексеевна
15	«Старт пловца»	Репина Вера Александровна
16	Присед на левой, руки вперед	Садаева Валентина Леонидовна
17	Выпад левой, руки на поясе	Сварковский Дмитрий Валентинович
18	Наклонный выпад вправо, руки вверх	Терентьева Галина Андреевна
19	Выпад с наклоном, руки скрестно	Чернояров Никита Владимирович
20	Глубокий выпад, руки назад	Чigareва Наталья Ефимовна
21	Выпад левой вправо, руки в стороны	Виноградова Мария Леонидовна
22	Прыжок с места	Бачинин Андрей Дмитриевич
23	Ходьба	
24	Бег	
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
26	Вис на прямых руках	

Рекомендации по выполнению Домашней контрольной работы № 2:

- Рекомендуемый учебник: Иваницкий М.Ф. Анатомия человека/учебник для высших учебных заведений.
- Листы с заданиями распечатать самостоятельно. Вписать ответы на задания от руки.
- Титульный лист для домашней контрольной работы не требуется.

**Домашняя контрольная работа № 2 по анатомии**  
**Анатомический анализ положения тела**

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_  
Группа 201-АФК

**1. Описание статического положения тела (позы)**

---

---

---

---

**2. Силы, действующие на тело:**

---

---

---

**3. Схематическое изображение позы, площади опоры и расположение ОЦТт (схемы А и В)**

--	--

**Схема А** (положение тела, вид сбоку, ОЦТт)

**Схема В** (площадь опоры и ОЦТт)

**4. Характеристика (описание) площади опоры** \_\_\_\_\_

---

---

---

### 5. Положение общего центра тяжести (ОЦТ)

- а). Обозначить на схемах А и В положение ОЦТ.
- б). Описать положение ОЦТ.
- в). Определить на схемах А и В проекцию ОЦТ на площади опоры.

---

### 6. Вид равновесия тела

---

Обоснование	вида	равновесия
-------------	------	------------

---

---

### 7. Характеристика степени устойчивости тела

- а). Нарисовать на схемах А и В углы устойчивости и обозначить их (передний и задний углы устойчивости буквами  $\alpha$  и  $\beta$ , правый и левый –  $\gamma$  и  $\lambda$ ).
- б). Оценить приблизительную величину углов устойчивости ( $<15^\circ$ ,  $15-45^\circ$ ,  $>45^\circ$ ).
- в). Оценить соотношение углов устойчивости ( $\alpha < \beta$ ;  $\alpha > \beta$ ;  $\alpha = \beta$ ;  $\gamma < \lambda$ ;  $\gamma > \lambda$ ;  $\gamma = \lambda$ ).

### Заключение о степени устойчивости тела (обосновать)

вперед/назад \_\_\_\_\_

вправо/влево \_\_\_\_\_

### 8. Положение звеньев тела в суставах и работа мышц

Положение звеньев тела в суставах (вид движения)	Мышцы, выполняющие работу
Плечевой сустав _____	
локтевой сустав _____	
лучезапястный сустав _____	
тазобедренный сустав _____	

коленный сустав <hr/>	
голеностопный сустав <hr/>	

**Состояние позвоночного столба:**

Шейный лордоз \_\_\_\_\_

Грудной кифоз \_\_\_\_\_

Поясничный лордоз \_\_\_\_\_

Заключение по анализу работы мышц (указать группы мышц, которые несут максимальную нагрузку и их состояние: сокращенное, растянутое; определить характер работы мышц) \_\_\_\_\_

**9. Особенности дыхания при выполнении анализируемого положения тела (указать тип дыхания: грудной, брюшной, смешанный; характер дыхания: свободное, затрудненное; причины изменения типа и характера дыхания).**

---



---



---



---

**10. Дать характеристика работы внутренних органов, изменение их положения и функционирования**

---



---



---



---



---

**11. Оценка анализируемого положения тела (вывод о пользе или вреде данного упражнения, о целесообразности применения его в тренировочном процессе)**

**11.1 Влияние на ОДА:**

---



---



---

---

---

11.2 Влияние на развитие физических качеств:

---

---

---

---

11.3 Влияние на другие системы и их функции:

---

---

---

---

11.4 Вывод о возможности использования данного положения:

---

---

---

---



Сед



Сед углом



Сед согнувшись



Сед с захватом



Сед на пятках, руки на поясе



Сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх



Присед, руки на поясе



Полуприсед, руки вперед



Круглый присед



Полуприсед наклонный, руки вперед



Полуприсед наклонный – «старт пловца»



Присед на левой, руки вперед



Выпад левой, руки на поясе



Наклонный выпад вправо, руки вверх



Выпад с наклоном, руки скрестно



Глубокий выпад, руки назад



Выпад левой вправо, руки в стороны