

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сочинский государственный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Спортивная морфология»

| | |
|--|--------------------------------|
| Шифр и направление подготовки | 49.03.01 «Физическая культура» |
| Квалификация (степень) выпускника | бакалавр |
| Профиль подготовки: | «Спортивная тренировка» |
| Форма обучения: | очная |
| Выпускающая кафедра | Физической культуры и спорта |
| Кафедра-разработчик рабочей программы | Физической культуры и спорта |
| Год набора 2024 | |

| Семестр | Трудоём- кость (час./зет.) | Лекцион. занятий, (час.) | Практич. занятий, (час.) | СРС, (час.) | КР/КП | Форма промежуточного контроля (экз./зачет) |
|---------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------|-------|---|
| 8 | 108/3 | 21 | 14 | 73 | - | Зачет |
| Итого | 108/3 | 21 | 14 | 73 | - | Зачет |

Сочи 2024

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Спортивная морфология»

Рабочую программу составил:  к.б.н., доцент Полякова А.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Заведующий кафедрой



Полякова А.В.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ

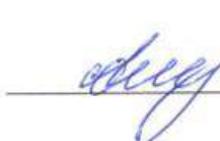
Директор НОБ



Онищенко Е.В.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и
методического обеспечения



Васильченко В.В.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 202__ 202__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 202__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

подпись

ФИО

(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Рабочая программа переутверждена на 2025 - 2026 учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 2025 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

подпись

ФИО

(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Рабочая программа переутверждена на 2026 - 2027 учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 2026 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

подпись

ФИО

(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Рабочая программа переутверждена на 2027 - 2028 учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 2027 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

подпись

ФИО

(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины «Спортивная морфология» является создание целостного представления об организме человека, раскрытие механизма адаптации его к физическим нагрузкам и тем самым способствовать медико-биологическому обеспечению современного спорта

Задачами спортивной морфологии являются:

- 1) исследование и выявление признаков наиболее информативных при спортивном отборе;
- 2) исследование морфологических признаков, используемых для проведения спортивного контроля за состоянием спортсмена, в том числе и для профилактики явлений перетренированности.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений

| Код и наименование компетенции | Дисциплины, участвующие в формировании компетенции (перечисляются дисциплины, практики кроме, ГЭ, ВКР) |
|---|---|
| Универсальные компетенции | |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Физическая культура и спорт Ознакомительная практика |
| Профессиональные компетенции | |
| ПК-1 Подготовка занимающихся по видам спорта на различных этапах спортивной подготовки | Основы детско-юношеского спорта; Биомеханика физических упражнений; Теория и методика оздоровительной тренировки; Физиологические механизмы формирования тренированности; Биомеханика физических упражнений; Акмеология; Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий; Массаж; Педагогика физической культуры и спорта; Лечебная физическая культура Спортивная морфология; Педагогическая практика; Тренерская практика; Профессионально-ориентированная практика |

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Компетенции и индикаторы их достижения | | В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны: |
|---|---|--|
| | Код и наименование индикатора достижения компетенции | |
| Универсальные компетенции | | |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Знать: морфологическое строение и функции органов и систем органов организма человека. Уметь: определять соматотип как морфологическое проявление конституции. Владеть: навыками использования информации медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида |
| | УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних | Знать: закономерности физического и психического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды у спортсменов |

| | | |
|-------------------------------------|---|--|
| | условий реализации конкретной профессиональной деятельности | <p>Уметь: определять стадии адаптации с учетом интенсивности воздействия физических нагрузок на организм</p> <p>Владеть: методами антропометрии при изучении морфологических особенностей спортсменов в различных видах спорта</p> |
| | УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования | <p>Знать: медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений, занимающихся;</p> <p>Уметь: применять методы медико-биологического контроля состояния занимающихся.</p> <p>Владеть: навыками управления адаптацией организма к физическим нагрузкам.</p> |
| Профессиональные компетенции | | |
| ПК-1 | ПК-1.1. Осуществляет отбор занимающихся и комплектует группы групп | <p>Знать: разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся</p> <p>Уметь: проводить отбор в спорте, выявлять способных спортсменов по морфофункциональным, психологическим признакам</p> <p>Владеть: методами проведения спортивного отбора и требованиями к комплектованию групп в соответствии с морфологическими особенностями и стандартами спортивной подготовки</p> |
| | ПК-1.2 Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки. | <p>Знать: особенности адаптацией организма к физическим нагрузкам, морфологические изменения при занятиях спортом и чрезмерных физических нагрузках.</p> <p>Уметь: регулировать физические нагрузки с учетом морфологических особенностей спортсменов в каждом возрастном периоде</p> <p>Владеть: навыками внесения соответствующих корректив в процессе тренировочных занятий методами медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.</p> |
| | ПК-1.3 Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов. | <p>Знать: Морфофункциональные особенности всех систем организма занимающихся, функциональные изменения в организме при физических нагрузках</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>Уметь: вносить корректировки в тренировочный процесс при перестройки различных функций организма.</p> <p>Владеть: навыками определения типа осанки для корректировки физической нагрузки и укрепления мышечного корсета</p> |
|--|--|--|

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

| № раздела | Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины | Всего часов | Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы | | | |
|-----------|---|-------------|---|----------------------|--------------|-----|
| | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные | СРС |
| 1 | Тема 1. Введение в спортивную морфологию | 10 | 2 | 2 | - | 6 |
| 2 | Тема 2. Методы исследования спортивной морфологии | 10 | 2 | 2 | - | 6 |
| 3 | Тема 3. Общий обзор конституциональной морфологии | 10 | 2 | 2 | - | 6 |
| 4 | Тема 4. Соматотипы как морфологическое проявление конституции | 10 | 2 | 2 | - | 6 |
| 5 | Тема 5. Введение в возрастную морфологию | 10 | 2 | 2 | - | 6 |
| 6 | Тема 6. Развитие и становление опорно-двигательного аппарата в онтогенезе | 10 | 2 | 2 | - | 6 |
| 7 | Тема 7. Морфофункциональные особенности сердечно-сосудистой системы в онтогенезе. | 10 | 2 | 2 | - | 6 |
| 8 | Тема 8. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках | 10 | 2 | - | - | 8 |
| 9 | Тема 9. Общебиологические основы адаптации организма к физическим нагрузкам | 10 | 2 | - | - | 8 |
| 10 | Тема 10. Зависимость адаптации от интенсивности воздействия | 10 | 2 | - | - | 8 |
| 11 | Тема 11. Отбор в спорте, значение морфофункциональных показателей при спортивном отборе | 8 | 1 | - | - | 7 |
| | Зачет | | | | | |
| | | 108 | 21 | 14 | - | 73 |

4.1.1 Лекционные занятия

| № п/п | Наименование модуля дисциплины | Краткое содержание занятия |
|-------|---|---|
| 1 | Тема 1. Введение в спортивную морфологию | Спортивная морфология. Предмет и задачи спортивной морфологии Классификация спортивной морфологии Отбор в спорте, значение морфофункциональных показателей при спортивном отборе |
| 2 | Тема 2. Методы исследования в спортивной морфологии | Методы антропометрии и антропоскопии. Рентгенологический метод. Метод ультразвуковой эхолокации. Методы микроскопического исследования (метод биопсии). |
| 3 | Тема 3. Общий обзор конституциональной морфологии | Понятие о конституциональной морфологии. Состав тела. Размеры и пропорции тела |
| 4 | Тема 4. Соматотипы как морфологическое проявление конституции | Соматотипы как морфологическое проявление конституции Классификация соматотипов, используемых в исследованиях по спортивной морфологии. Осанка тела и ее анатомические основы |
| 5 | Тема 5. Введение в возрастную морфологию | Понятие о возрастной морфологии, ее задачи и методы исследования. Основные закономерности, роста и развития. |
| 6. | Тема 6. Развитие и становление опорно-двигательного аппарата в онтогенезе | Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата в онтогенезе. Возрастные особенности костной системы. Морфофункциональные изменения суставов. |
| 7 | Тема 7. Морфофункциональные особенности сердечно-сосудистой системы в онтогенезе. | Строение и функции сердечно-сосудистой системы. Морфологические особенности сердечно-сосудистой системы в онтогенезе. |
| 8 | Тема 8. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках | Физические нагрузки, перестройки различных функций организма. |
| 9 | Тема 9. Общебиологические основы адаптации организма к физическим нагрузкам | Адаптация как приспособление организма к изменяющимся условиям существования. Генотипические приспособления (видовая адаптация); фенотипические приспособления (индивидуальная адаптация). |
| 10 | Тема 10. Зависимость адаптации от интенсивности воздействия | Управление адаптацией организма к физическим нагрузкам. Норма реакции и факторы, ее регулирующие нагрузкам |
| 11 | Тема 11. Отбор в спорте, значение морфофункциональных показателей при спортивном отборе | Отбор в спорте как система многоэтапных мероприятий по выявлению спортсменов, морфофункциональные, психологические и технико-тактические возможности которых в наибольшей мере соответствуют специфике данной спортивной специализации. |

4.1.2 Практические занятия

| № п/п | Наименование модуля дисциплины | Краткое содержание занятия |
|-------|--|---|
| 1 | Тема 1. Введение в спортивную морфологию | Спортивная морфология — как наука, которая изучает особенности строения тела спортсменов в организме, происходящие под влиянием спортивной деятельности, и связанные со спортивным отбором на разных уровнях его строения (клеточном, тканевом, органном, системном и организменном). |
| 2 | Тема 2. Методы исследования в спортивной морфологии | Методы физиологических и биохимических исследований. Методы экспериментирования на животных. Методы педагогического эксперимента. Анатомическая препаровка на трупе. |
| 3 | Тема 3. Общий обзор конституциональной морфологии. | Возрастная периодизация. Биологический возраст, его морфологические показатели. Подростковый возраст 13 -16 лет (мальчики) |
| 4 | Тема 4. Соматотипы как морфологическое проявление конституции | Соматотипы как морфологическое проявление конституции. Классификация соматотипов, используемых в исследованиях по спортивной морфологии. Лептосомные конституции. Мегалосомные конституции. Классификация С. Шелдона. Осанка тела и ее анатомические основы |
| 5 | Тема 5. Введение в возрастную морфологию | Морфофункциональные изменения мышечной системы в онтогенезе. Возрастные особенности опорно- двигательного аппарата |
| 6 | Тема 6. Развитие и становление опорно-двигательного аппарата в онтогенезе | Возрастные изменения деятельности сердечно-сосудистой системы. |
| 7 | Тема 7. Морфофункциональные особенности сердечно-сосудистой системы в онтогенезе. | Процессы дифференцировки и роста сердца. Морфологические изменения при занятиях спортом и чрезмерных физических нагрузках. Сердце при старении. Кровеносные сосуды при старении. |
| 8 | Тема 8. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках | Мощности, характера двигательной деятельности, уровня здоровья и тренированности. Влияние физических нагрузок на человека |
| 9 | Тема 9. Общебиологические основы адаптации организма к физическим нагрузкам | Стадии адаптации: функциональная адаптация; морфофункциональная адаптация. Факторы, обуславливающие эффект адаптации: доза - интенсивность воздействия, -реакция организма, или норма реакции. |
| 10 | Тема 10. Зависимость адаптации от интенсивности воздействия | Физические нагрузки и их воздействие на организм. Ответная реакция на различную интенсивность или дозу действующего фактора (правило Арндта-Шульце): 1) слабые нагрузки без видимого влияния на организм; 2) нагрузки средней интенсивности, стимулирующие |

| | | |
|----|---|---|
| | | морфофункциональную перестройку организма соответственно новому уровню деятельности, ускоряют рост; 3) сильные нагрузки, разрыв между биологическими возможностями организма и объемом деятельности; 4) сверхсильные нагрузки, функциональные и структурные нарушения. Несоответствие между тем, что может организм, и тем, что он должен. Источники скрытых и явных повреждений, травм, и других нарушений в состоянии здоровья. |
| 11 | Тема 11. Отбор в спорте, значение морфофункциональных показателей при спортивном отборе | Формы спортивного отбора: - констатирующая; - прогностическая. Констатирующая форма отбора. Прогностическая форма спортивного отбора. Методы проведения отбора. Модель спортсмена как разнородный набор информативных признаков (морфологических, физиологических, метаболических, психологических), определяющий успешность избранного вида спортивной деятельности. |

4.1.4 Самостоятельная работа студента

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Вид СРС |
|-------|---|--|
| 1 | Тема 1. Введение в спортивную морфологию | Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), тестирование, подготовка к зачету. |
| 2 | Тема 2. Методы исследования в спортивной морфологии | Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), тестирование, подготовка к зачету. |
| 3 | Тема 3. Общий обзор конституциональной морфологии. | Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), тестирование, подготовка к зачету. |
| 4 | Тема 4. Соматотипы как морфологическое проявление конституции | Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), тестирование, подготовка к зачету. |
| 5 | Тема 5. Введение в возрастную морфологию | Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), тестирование, подготовка к зачету. |

| | | |
|----|---|--|
| 6 | Тема 6. Развитие и становление опорно-двигательного аппарата в онтогенезе | Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), тестирование, подготовка к зачету. |
| 7 | Тема 7. Морфофункциональные особенности сердечно-сосудистой системы в онтогенезе. | Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), тестирование, подготовка к зачету. |
| 8 | Тема 8. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках | Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), тестирование, подготовка к зачету. |
| 9 | Тема 9. Общебиологические основы адаптации организма к физическим нагрузкам | Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), тестирование, подготовка к зачету. |
| 10 | Тема 10. Зависимость адаптации от интенсивности воздействия | Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), тестирование, подготовка к зачету. |
| 11 | Тема 11. Отбор в спорте, значение морфофункциональных показателей при спортивном отборе | Работа с источниками. Проработка теоретического материала учебной дисциплины по теме лекции. Подготовка к практическому занятию (устный опрос), тестирование, подготовка к зачету. |

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Литература

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для институтов физической культуры / М. Ф. Иваницкий ; под редакцией Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. — 16-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 624 с. — ISBN 978-5-907225-77-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116355.html> (дата обращения: 01.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Спортивная морфология: учебное пособие. Направление 44.04.01 «Педагогическое образование». Направленность «Физкультурное образование» / составители М. А. Попова [и др.]. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 133 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87042.html> (дата обращения: 01.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Кабак, С. Л. Морфология человека: учебник / С. Л. Кабак, А. А. Артишевский. — Минск : Вышэйшая школа, 2009. — 672 с. — ISBN 978-985-06-1729-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/20095.html> (дата обращения: 01.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об

интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. ScienceDirect : полнотекстовая база данных : сайт / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 06.06.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
2. SpringerNature : полнотекстовая база данных: сайт / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 06.06.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, 2017 – . – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 06.06.2024). – Текст : электронный.
4. КонсультантПлюс : справочно-правовая система: сайт / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, 1997 – . – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
5. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». – Саратов, 2010 – . – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 06.06.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6. Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Нексмедиа». – Москва : Директ-Медиа, 2001 – . – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub (дата обращения: 06.06.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
7. Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020 – . – URL: <https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F> (дата обращения: 06.06.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
8. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – . – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 06.06.2024). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
9. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система : сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997 – . – URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 06.06.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 06.06.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
11. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 – . – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 06.06.2024). – Текст : электронный.

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

Зачет

1. Место спортивной морфологии среди медико–биологических дисциплин.
2. Цели и задачи спортивной морфологии.
3. Основные этапы развития спортивной морфологии; вклад отечественных ученых в развитие дисциплины.

4. Спортивная морфология как учебная дисциплина.
5. Классификация методов исследования в спортивной морфологии.
6. Основные закономерности процессов роста и развития.
7. Спортивная морфология: объект исследования, основные термины и понятия. 8. Общий план строения организма человека.
9. Основные функциональные системы организма человека, их особенности и взаимосвязь.
10. Соединения костей скелета человека, их виды, классификации.
11. Костная система человека как объект изучения спортивной морфологии; строение кости.
12. Суставы как объект изучения в спортивной морфологии (движения в суставах, гониометрия).
13. Адаптация костной системы к различным физическим нагрузкам.
14. Подвижность в суставах; факторы, ее ограничивающие. Развитие подвижности.
15. Вспомогательные структуры суставов, их изменения под влиянием различных физических нагрузок.
16. Общий план строения мышечной системы человека. Основные функциональные группы.
17. Мышца как орган: макроскопическое строение, вспомогательные аппараты. 18. Сократительный аппарат мышц (миофибриллы, опорный и нервный аппарат). 19. Фасции, синовиальные влагалища: строение, функции.
20. Изменения в мышцах под влиянием статических нагрузок.
21. Изменения в мышцах под влиянием динамических нагрузок.
22. Факторы, определяющие силу мышц.
23. Типы мышечных волокон; их возможность проявлять работу разного характера.
24. Особенности строения мышц у спортсменов различных специализаций и подготовленности.
25. Динамометрия; основы измерения силы мышц.
26. Общебиологические основы адаптации; виды адаптации.
27. Общий план строения дыхательной системы; механизм внешнего дыхания. 28. Адаптация дыхательной системы к физическим нагрузкам.
29. Сердце; строение; особенности строения у спортсменов различных специализаций.
30. Общий план строения нервной системы; вегетативная нервная система; ее значение при выполнении физических нагрузок.
31. Адаптация нервной системы к физическим нагрузкам.
32. Железы внутренней секреции: общая характеристика, изменения при занятиях спортом.
33. Механизм стресс – реакции.
34. Особенности обмена веществ у спортсменов.
35. Общие положения и основные принципы антропометрии.
36. Антропометрические приборы.
37. Определение продольных размеров тела.
38. Компенсаторные реакции организма человека.
39. Приспособительные реакции организма, их особенности при физических нагрузках.
40. Понятия гипертрофии и гиперплазии.
41. Понятие регенерации; виды регенерации.
42. Понятие о реактивности организма.
43. Измерение поперечных размеров тела; определение костной массы.
44. Измерение обхватных размеров тела; определение обезжиренной массы тела.
45. Измерение кожно–жировых складок; определение мышечной и жировой массы. 46. Методы исследования сводов стопы.
47. Методы определения осанки тела.
48. Соматотипирование и его роль в процессе отбора и ориентации в видах спорта.
49. Соматический тип: классификации, методики определения.
50. Учение о конституции человека; определение варианта биологического развития

Критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

Нормы оценки знаний предполагают учёт индивидуальных особенностей обучающихся, дифференцированный подход к обучению, проверке знаний, умений, уровня формирования компетенций.

В устных и письменных ответах обучающихся при выполнении практических заданий и расчетов учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи, владение навыками и приемами выполнения практических заданий, подтверждение сделанных при решении практических заданий выводов соответствующими нормативными документами, правильность расчета показателей, полнота и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

Шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)

«Зачтено» - обучающийся демонстрирует знание основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем; приобрел необходимые умения и навыки, освоил вопросы практического применения полученных знаний, не допустил фактических ошибок при ответе, достаточно последовательно и логично излагает теоретический материал, допуская лишь незначительные нарушения последовательности изложения и некоторые неточности.

«Не зачтено» - выставляется в том случае, когда обучающийся демонстрирует фрагментарные знания основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем. У экзаменуемого слабо выражена способность к самостоятельному аналитическому мышлению, имеются затруднения в изложении материала, отсутствуют необходимые умения и навыки, допущены грубые ошибки и незнание терминологии, отказ отвечать на дополнительные вопросы, знание которых необходимо для получения положительной оценки

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4. Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, решают практические задачи по указанию преподавателя, усваивают и повторяют основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяются преподавателем, ведущим занятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки решения ими учебных заданий и практических задач, предусмотренных для самостоятельной отработки с дальнейшим групповым обсуждением. Количество задач, предлагаемых для самостоятельной работы студентам, определяются их сложностью и с учетом соотношения часов контактной и самостоятельной работы. В течение семестра проводится несколько контрольных работ.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы студентов. В качестве контрольно-развивающих форм используются ролевая игра, тренинги, групповое обсуждение.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Интернетом.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить задания для самостоятельной работы. Особое внимание следует уделить осмыслению новых понятий. При подготовке целесообразно, на основе изучения рекомендованной литературы, выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных

заданий.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

В качестве помещений для самостоятельных занятий, обеспеченных средствами вычислительной техники и соответствующим программным обеспечением могут быть использованы компьютерные залы библиотек ФТСиС.

Дополнительно, на кафедре физической культуры и адаптивных технологий улаборанта имеются электронные экземпляры раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем эссе со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.д.

5.2. Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания курсовой работы, проекта, реферата;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной и курсовой работы, проекта.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии ниже перечисленных пунктов):

- наличие помещений для курсового проектирования, СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;

обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению курсовых проектов, работ, РГР, контрольных работ, сборники тестовых заданий, сборники задач по дисциплине).

Приводится перечень мер по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы: наличие помещений для курсового проектирования; обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение; наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.; обеспечение учебно-методической и справочной литературой и т.д.

Примечания

Дисциплина должна быть обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

Каждый обучающийся по дисциплине должен быть обеспечен учебно-методической литературой.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание

обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

- Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий. Преподавание дисциплины осуществляется с акцентом на индивидуальный подход к обучаемым.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом

индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

5.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника(проектор, экран, компьютер/ноутбук), пакеты программного обеспечения (ПО) общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы).

3. Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

4. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Microsoft Windows

Архиватор 7-zip.

Бесплатное программное обеспечение.

Справочно-правовая система Консультант Плюс

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

Приложение к рабочей программе дисциплины

«Спортивная морфология»

49.03.01 «Физическая культура», бакалавр
профиль: «Спортивная тренировка»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
Б1.В. ДВ.02.02 «Спортивная морфология»

форма обучения: очная

| | |
|--|--|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.) | 108/3 |
| Цель изучения дисциплины | Целью изучения дисциплины «Спортивная морфология» является создание целостного представления об организме человека, раскрытие механизма адаптации его к физическим нагрузкам и тем самым способствовать медико-биологическому обеспечению современного спорта |
| Содержание дисциплины | Введение в спортивную морфологию. Методы исследования спортивной морфологии. Общий обзор конституциональной морфологии. Соматотипы как морфологическое проявление конституции. Развитие и становление опорно-двигательного аппарата в онтогенезе. Морфофункциональные особенности сердечно-сосудистой системы в онтогенезе. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Общебиологические основы адаптации организма к физическим нагрузкам. Зависимость адаптации от интенсивности воздействия. Отбор в спорте, значение морфофункциональных показателей при спортивном отборе. |
| Формируемые компетенции (коды) | УК-7, ПК-1 |
| Коды и наименование индикатора достижения компетенции | <p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> <p>ПК-1.1 Осуществляет отбор занимающихся и комплекзует группы групп</p> <p>ПК-1.2 Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-1.3 Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов.</p> |
| Дисциплины, участвующие в формировании компетенции | Педагогика физической культуры и спорта Физическая культура и спорт |
| Образовательные технологии | Лекционные занятия, Практические занятия, СРС |

| | |
|---|-------|
| Форма промежуточной аттестации | зачет |
|---|-------|