

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
профессор, к.п.н. В.Ф. Гуцу
«04» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018/2019 учебный год

учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«СПОРТИВНАЯ МОРФОЛОГИЯ»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки – спортивная тренировка

квалификации выпускника:

бакалавр

Форма обучения:

очная,

заочная

набор - 2016 год

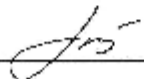
Тирасполь, 2018

Рабочая программа дисциплины: «Спортивная морфология» (сост. Е.В. Дмитриенко)

– Тираж: ГОУ ВО ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2018 - 12 с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ СТУДЕНТАМ ОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденного приказом МОиРФ от 07.08.2014г. № 935

Составитель:  / Дмитриенко Е.В., старший преподаватель

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель курса «Спортивная морфология» - подготовка студентов к научно обоснованному проведению тренировочного процесса с учетом морфологических особенностей строения тела спортсмена, а также овладение практическими навыками антропометрического обследования спортсменов.

Задачи дисциплины:

- сформировать представление о конституции тела человека;
- ознакомить студентов с морфофункциональными перестройками, происходящими в организме при занятиях физическими упражнениями на разных уровнях его организации;
- способствовать правильной оценке изменений в строении организма, и использования этих знаний для повышения спортивного мастерства;
- познакомить студентов с патоморфологическими изменениями органов и систем организма, возникающими при нерациональном тренировочном режиме;
- изучить методики оценки размеров и пропорций тела, конституциональной соматотипологии, массы тела и ее компонентов (жирового, костного и мышечного), подвижности в суставах, силы отдельных групп мышц, а также научить использовать полученные морфологические данные в спортивном отборе и специализации.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина **Б1.В.ДВ.6.1** «Спортивная морфология» относится к вариативной части основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка», и продолжает подготовку студентов к профессиональной деятельности.

Курс предназначен для студентов 3 курса дневного отделения, 4 курса заочного.

Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий:

- аудиторные занятия: лекции и практические занятия;
- внеаудиторные: самостоятельная работа студентов.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении анатомии человека, физиологии человека, теории и методики физического воспитания.

На лекционных занятиях следует излагать основные и новые материалы в области спортивной морфологии.

На практических занятиях должна быть обеспечена возможность для студентов проводить как учебно-исследовательскую работу, так и овладевать практическими навыками в подкреплении теоретического материала.

Освоение данной дисциплины необходимо для физкультурно-педагогического совершенствования в спортивных дисциплинах.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС-3+) бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка»:

общекультурные компетенции (ОК):

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

профессиональные компетенции (ПК):

- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1. Знать:

- законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности; методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности.

3.2. Уметь:

- реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида

3.3. Владеть:

- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Количество часов				Форма итогового контроля
	Трудоемк ость: з.е./всего часы	В том числе			
		Аудиторных		Самост. работа студентов	
		Лекций д/з	Практич занятия		
5-ДО	3/108	22	22	64	зачёт
8-ЗО	3/108	6	6	92	зачёт 4

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего д/з	Аудиторная работа Д/З		СРС Д/З
			Л	ПЗ	
1	Общая морфология	70/70	12/4	18/4	40/62
2	Частная морфология	38/38	10/2	4/2	24/30+4
Всего:		108/108	22/6	22/6	64/92+4

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов ДО/ЗО	Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
1	1	2/2	Введение в спортивную морфологию. Задачи и методы исследования.	метод реком.
2	1	2/2	Общебиологические основы адаптации организма к физическим нагрузкам.	Схема
3	1	2/-	Общий обзор конституциональной морфологии.	Схема
4	1	2/-	Антропометрия, основные антропометрические точки. Гониометрия.	метод реком.
5	1	2/-	Исследования физического развития. Понятие о биологическом возрасте.	таблицы
6	1	2/-	Исследования осанки тела и стопы. Динамометрия. Компоненты массы тела.	таблицы
7	2	2/-	Введение в возрастную морфологию. Развитие и становление опорно-двигательного аппарата в онтогенезе.	метод реком
8	2	2/2	Морфофункциональные изменения	схема

			костной системы.	
9	2	2/-	Морфофункциональные изменения суставов.	<i>метод реком</i>
10	2	2/-	Морфофункциональные изменения скелетных мышц.	<i>метод реком</i>
11	2	2/-	Морфофункциональные особенности сердечно-сосудистой системы в онтогенезе.	<i>метод реком</i>
Итого:		22/6		

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов ДО/ЗО	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	1	2/2	Основы адаптации организма к физическим нагрузкам. Структурные изменения в функциональных системах под влиянием физических нагрузок.	<i>Метод рекомендации</i>
2	1	2/-	Обзор конституциональной морфологии. Понятие о соматотипе человека. Общепринятые классификации соматотипов в спорте.	<i>таблицы</i>
3	1	2/-	Антропометрические точки и их локализация. Определение высоты расположения точек над опорной поверхностью. Расположение «верхушечной», «верхнегрудинной», «среднегрудной», «затылочной», «шейной» «грудной», «поясничной» точек. Расположение «латеральной плюсневой», «плечевой», «лучевой», «шиловидной», «пальцевой» точек. Расположение «передней повздошно-остистой», «повздошно-гребневой», «верхнебольшеберцовой», «внутренней нижнебольшеберцовой», «конечной», «медиальной плюсневой» точек.	<i>Метод рекомендации</i>
4	1	2/-	Вычисление продольных размеров тела. Измерение диаметров и обхватов тела.	<i>Метод рекоменд</i>
5	1	2/-	Методы оценки физического развития.	<i>Карточки таблица</i>
6	1	2/-	Методы оценки биологического возраста.	<i>Метод рекоменд</i>
7	1	2/-	Условия и особенности исследования осанки тела и стопы.	<i>Метод рекоменд</i>

8	1	2/2	Определение толщины кожно-жировых складок. Вычисление компонентов массы тела.	Метод рекомендации
9	1	2/-	Гониометрия. Антропометрическое определение линейных характеристик объема и симметричности движений позвоночника	Метод рекоменд
10	2	2/-	Морфофункциональные изменения костной системы, суставов, скелетных мышц у спортсменов.	Метод реком
11	2	2/2	Морфофункциональные особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов.	Метод реком
Итого:		22/6		

Самостоятельная работа студента

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов ДО/ЗО	Темы	Учебно-наглядные пособия
1	1	6/6	Морфологические проявления компенсаторно-приспособительных процессов. Гипертрофия и атрофия.	метод реком.
2	1	6/8	Основы адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.	Схема
3	1	4/8	Общий обзор конституциональной морфологии.	Схема
4	1	6/10	Антропометрия, основные антропометрические точки. Гониометрия.	метод реком.
5	1	6/10	Исследования физического развития. Понятие о биологическом возрасте.	таблицы
6	1	6/10	Исследования осанки тела и стопы. Динамометрия. Компоненты массы тела.	таблицы
7	1	6/10	Введение в возрастную морфологию. Развитие и становление опорно-двигательного аппарата в онтогенезе. Влияние физических нагрузок на морфологические особенности дыхательной системы.	метод реком
8	2	6/10	Морфофункциональные изменения костной системы, суставов, скелетных мышц у спортсменов. Морфологические проявления компенсаторно-приспособительных процессов - гипертрофия и атрофия.	схема
9	2	6/10	Особенности физического развития у спортсменов различных специализаций	метод реком

10	2	6/6	Анатомический анализ различных положений и движений спортсменов по видам спорта.	<i>метод реком</i>
11	2	6/4	Морфофункциональные особенности сердечно-сосудистой системы в онтогенезе, у спортсменов.	<i>метод реком</i>
Итого:		64/92		

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) – не предусмотрено

6. Образовательные технологии

Организация учебного процесса предусматривает лекции и практические занятия, самостоятельную подготовку, реферативные письменные или устные доклады.

На лекционных занятиях следует излагать основные и новые материалы в области спортивной морфологии.

На практических занятиях систематизируется материал, и формируются умения и навыки проведения морфологических исследований и оценки их результатов.

Уровень усвоения теоретических знаний оценивается на практических занятиях в форме устного и письменного опроса, тестирования, реферативных письменных или устных докладов.

Изучение дисциплины завершается зачётом.

С целью формирования развития профессиональных навыков обучающихся в учебном процессе используются интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой

Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество Часов ДО/ЗО
Л	Компьютерные симуляции, деловые игры, дискуссия;	6/2
ПР	беседа, разбор конкретных ситуаций, компьютерные симуляции.	6/2
Итого:		12/4

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточные аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

7.1. Контрольная работа

1. Задачи и методы исследования спортивной морфологии.
2. Общебиологические основы адаптации организма к физическим нагрузкам.
3. Анатомические основы учения о конституции и пропорциях тела человека
4. Антропометрия, основные антропометрические точки.

5. Гониометрия.
6. Измерения и вычисления продольных размеров тела.
7. Измерения и вычисления поперечных размеров тела.
8. Измерения и вычисления обхватных размеров тела.
9. Определение толщины кожно-жировых складок.
10. Вычисление костного компонента массы тела.
11. Вычисление мышечного компонента массы тела.
12. Вычисление жирового компонента массы тела.
13. Антропометрические исследования позвоночного столба.
14. Методы оценки физического развития.
15. Морфофункциональные изменения костной системы.
16. Морфофункциональные изменения скелетных мышц.
17. Морфофункциональные изменения суставов.
18. Влияние физических нагрузок на морфологические особенности сердечно-сосудистой системы.
19. Особенности физического развития у спортсменов различных специализаций.

7.2. Форма итогового контроля зачёт.

Вопросы к зачёту по всему курсу:

1. Предмет и задачи спортивной морфологии.
2. Методы исследования спортивной морфологии.
3. Общебиологические основы адаптации организма к физическим нагрузкам.
4. Отбор в спорте, значение морфофункциональных показателей при спортивном отборе.
5. Понятие о конституциональной морфологии. Размеры и пропорции тела.
6. Классификация соматотипов, используемых в исследованиях спортивной морфологии.
7. Компоненты массы тела.
8. Осанка тела и методы ее исследования. Методы исследования стопы.
9. Гониометрия.
10. Динамометрия.
11. Понятие о возрастной морфологии, ее задачи и методы исследования.
12. Основные закономерности, роста и развития.
13. Возрастная периодизация. Понятие о биологическом возрасте.
14. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата в онтогенезе.
15. Возрастные особенности костной системы.
16. Морфофункциональные изменения суставов.
17. Морфофункциональные изменения мышечной системы в онтогенезе.

18. Морфологические особенности сердечно-сосудистой системы в онтогенезе.
19. Влияние физических нагрузок на морфологические особенности дыхательной системы.
20. Морфологические проявления компенсаторно-приспособительных процессов - гипертрофия и атрофия.
21. Особенности физического развития у спортсменов различных специализаций.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Литература

Основная

1. Ткачук М.Г., Олейник Е.А., Дюсенова А.А. . Спортивная морфология : учеб.пособие. Национальный Государственный Университет ФКиС. И здоровья им. Лесгафта П.Ф. СПб – 2014 -103с.
2. Михнева А.Г., Димитренко Е.В., Чебан И.Б. Возрастная морфология: учебно-методическое пособие, 2012, РИО ПГУ – 65с.
3. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В. Возрастная и спортивная морфология: практикум, Томск: из-во Том. университета – 2009 – 70с.

Дополнительная

1. Возрастная морфология: учебник/ Е.К. Ермоленко. – Ростов н/д, 2006, - 464 .: ил.- (Высшее образование).
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: Человек, 2015. 624 с.
3. Крылова Е.В. Таламанова М.Н. . Возрастная морфология: учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: НГУ, 2012. – 98 с.
4. Спортивная морфология [текст]: учеб.пособие / Г.Д. Алексанянц [и др.]. – М.: Совет. спорт, 2005. – 92 с.: ил.

8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

www.krelib.com

<http://razym.ru>

www.internet-biblioteka.ru

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий:

Студенты в процессе изучения дисциплины «Спортивная морфология» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные сведения теоретического и практического характера. Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время *лекций* рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к **практическим занятиям** рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, схем, видеодемонстраций. При подготовке к контрольным тестам и экзамену следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины требует систематической **самостоятельной работы**, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. При подготовке ответа на вопросы необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией и отвечать на вопросы по теме выступления.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

В процессе освоения дисциплины используются аппаратные устройства и приборы по оценке функционального состояния и здоровья человека; нормативные документы, таблицы по теме разделов; инструментальное оборудование; спортивно-физкультурный инвентарь.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и профилю подготовки – «Спортивная тренировка».

11. Технологическая карта дисциплины

Курс 3 ДО группа 303 семестр 5

Курс 3 ЗО группа 42 семестр 8

Преподаватель-лектор – ст. преподаватель Димитренко Е.В.

Преподаватель, ведущий практические занятия - ст. преподаватель Димитренко Е.В

Кафедра «ФРиОТ»

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль. Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом практическом занятии.

Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ,

владение монологической речью и коммуникативные навыки. При устном

12

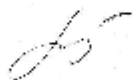
опрос преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ, докладов и тестов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного зачета.

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов и по этим результатам студентам начисляются баллы балльно-рейтинговой системы.

Составитель



Димитренко Е.В., ст. преподаватель

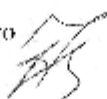
Зав. кафедрой



Бутеску А.Н., доцент

Согласовано:

1. Зав. выпускающей кафедры
«Теория и методики физического
воспитания и спорта»



Ковалёва Р.В., к.п.н., доцент

2. Декан факультета ФКиС



Гуцу В.Ф., к.п.н., профессор