Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Салимов Марат Ильдусович
cn=Салимов Марат Ильдусович,
o=Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал) ФГБОУ
ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по
УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
2025.09.16 10:32:47 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И.Салимов

«30» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«СПОРТИВНАЯ МОРФОЛОГИЯ»**

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 10 часов

Екатеринбург 2025

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Спортивная морфология»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры естественнонаучных дисциплин протокол № 5 от « » 2025 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 5 от «30» января 2025 г.

Заведующий кафедрой. О.С. Рогов

Согласовано:
Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических … особенностей занимающихся различного пола и возраста Курс 4/ Семестр 7	**ОПК-1.1.** **Знает** **Пороговый уровень** - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, **Высокий уровень** - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса **Повышенный уровень** - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса **ОПК-1.2.** **Умеет** **Пороговый уровень** - учитывать морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, **Высокий уровень** - учитывать морфологические особенно-	01.003 3.1.5 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы 05.003 3.1.2 Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах физической культуры и интереса к занятиям спортом 3.2.3 Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах вида спорта, спортивной этике

			сти занимающихся физической культурой различного пола и возраста, - учитывать влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса **Повышенный уровень** - учитывать морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; **ОПК-1.3.** **Имеет опыт** - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности	

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	8
Лекции (Лек)	6
Практические занятия (Пр)	2
Самостоятельная работа	2

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
		Модуль №1 Общая морфология		
	1.1 Задачи спортивной морфологии. История развития данной науки. Истоки возрастной спортивной морфологии. Компоненты тела и их строение. Частная телесная конституциология.	*Лекции* Динамика ростовых процессов. Возрастная периодизация. Изменение базовых показателей в онтогенезе. Характеристика внешних форм тела. Характеристика туловища. Характеристика шеи. Характеристика конечностей. Морфологический подход к типологии. Требования к схеме соматотипирования. *Практические занятия* Характеристика внутренних компонентов тела, их строение и значение в спортивной деятельности. Опорно-трофические ткани. Строение отдельных тканей. Жировая масса. Мышечная масса. Физическое развитие и конституциональная диагностика. *Самостоятельная работа студентов* Возрастные особенности детей дошкольного и школьного возраста. Изменение мышечной массы в онтогенезе. Развитие учения о конституции человека. Краткий обзор школ конституциологии. Соматотипирование лиц женского пола. Соматотипирование лиц подросткового возраста.	***2*** ***1***	***1***
		Модуль №2 Частная морфология		
	2.1 Изменение мышечной массы у лиц различных соматических типов и вариантов развития.	*Лекции* Вода в организме. Развитие и формирование звеньев тела. Развитие грудной клетки. Развитие живота. Развитие костей пояса верхней конечности. Кости свободной верхней конечности. Строение скелета нижней конечности.	***2***	

		Практические занятия Основные суставы и их характеристика. Осанка. *Самостоятельная работа студентов* Изменение мышечной массы под влиянием тренировок. Изменение костной массы под влиянием тренировок.	***1***	***1***
	2.2 Адаптация. Приборы и методы исследования в спортивной морфологии.	*Лекции* Некоторые проблемы адаптации. Закономерность адаптации к физическим нагрузкам. Приборы и методы исследования в морфологии. Структурный след биохимических и физиологических адаптивных реакций. Методы оценки состава массы тела. История развития конституциологии.	***2***	

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий	
Измерение параметров тела	Кейс-задание	
Исследование компонентного состава тела	Кейс-задание	
Исследование нарушений развития тела	Кейс-задание	
Исследование пропорций тела	Кейс-задание	
Соматотипирование	Кейс-задание	
	Итого:	

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя в лаборатории информационно-коммуникационных технологий, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения. Подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала и письменных ответах на теоретические вопросы по теме работы.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, практических занятиях и самостоятельная работа по изучению дисциплины. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к аттестации. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если студент сможет ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять

наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

5.1. Рекомендуемая тематика самостоятельной работы студентов

Модуль №1 Общая морфология
Тема Задачи спортивной морфологии. История развития данной наук
Истоки возрастной спортивной морфологии.
Самостоятельная работа студентов
Возрастные особенности детей дошкольного и школьного возраста.
Форма отчетности – конспект в тетради
Тема Компоненты тела и их строение.
Самостоятельная работа студентов
Изменение мышечной массы в онтогенезе.
Форма отчетности – конспект в тетради
Тема Частная телесная конституциология
Самостоятельная работа студентов
Развитие учения о конституции человека. Краткий обзор школ конституциологии. Соматотипирование лиц женского пола. Соматотипирование лиц подросткового возраста.
Форма отчетности – конспект в тетради
Модуль №2 Частная морфология
Тема Изменение мышечной массы у лиц различных соматических типов и вариан
Самостоятельная работа студентов
Изменение мышечной массы под влиянием тренировок. Изменение костной массы под влиянием тренирово
Форма отчетности – конспект в тетради
Тема Адаптация
Самостоятельная работа студентов
Структурный след биохимических и физиологических адаптивных реакций.
Форма отчетности – конспект в тетради
Тема Приборы и методы исследования в спортивной морфологии
Самостоятельная работа студентов
Методы оценки состава массы тела. История развития конституциологии.
Форма отчетности – конспект в тетради

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ:

1. морфологические изменения в организме, как структурный след адаптации всех органов и систем организма человека.
2. Общие принципы адаптации организма к спортивной деятельности.
3. Факторы, способствующие развитию стресса у спортсменов.
4. Особенности адаптации костной системы у спортсменов различных специализаций.
5. Морфологические критерии оценки биологического возраста юных спортсменов по рентгенограммам скелета кисти; значение этих сведений для отбора в различные виды спорта и прогнозирования спортивных результатов.
6. Методы исследования подвижности суставов.
7. Особенности адаптивных изменений суставов у спортсменов различных специализаций.
8. Варианты адаптации скелетных мышц спортсменов различных специализаций.
9. Определение термина "осанка". Особенности осанки спортсменов отдельных специализаций.
10. Методы исследования осанки. Патологические изменения позвоночника.
11. Методы исследования сводов стопы.
12. Адаптация системы внешнего дыхания к физическим нагрузкам. Форма и подвижность грудной клетки.
13. Воздействие физических нагрузок на структуру и функцию органов пищеварения и мочеполовые органы. Возможности их патологических изменений.
14. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам различно распределенных по времени и интенсивности.
15. Гипертрофия миокарда. Морфологические изменения миокарда в условиях его перетренированности.
16. Изменения органов иммунной системы в процессе адаптации организма к физическим нагрузкам. Причины снижения иммунитета у спортсменов.
17. Участие эндокринных органов в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.
18. Соматотип спортсмена. Определение понятия.
19. Антропометрические методики, их цели.
20. Антропометрические инструменты.
21. Методы определения компонентов массы тела как показателя особенностей обменных процессов у спортсменов различных специализаций.
22. Пропорции тела спортсменов. Особенности классификации пропорций по методике Шевкуненко-Гесселевича и Бунака.
23. Соматотип спортсмена, методы его оценки.
24. Критерии, заложенные в оценку соматотипов по Черноруцкому и по Сиго.
25. Классификация соматотипов по Бунаку.
26. Классификация соматотипов по Штефко и Островскому.
27. Критерии, заложенные в оценку соматотипов по Шелдону.
28. Классификация соматотипов по методике Хит-Картера.
29. Значение оценки соматотипа для спортивного отбора и спортивной ориентации.

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Курсовые работы (рефераты) не предусмотрены.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для академического бакалавриата / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 416 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E511C6F2-C5CB-4B7E-A018-B4155FC63F3D.
2. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. Ростов-на Дону, 2011.
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии)/М.Ф Иваницкий – М.: Терра-Спорт, -2014.- 624с..
4. Козлов В.И., Гладышева А.А. Основы спортивной морфологии М., "ФиС", 2012.
5. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. М, "Ф и С", 2010.
6. Никитюк Б.А., Гладышева АА. Анатомия и спортивная морфология (практикум). М., "ФиС", 2013.
7. Сапин М.Р., Никитюк Д.Б. Иммунная система, стресс и иммунодефицит. М, 2010.
8. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А Спортивная генетика, М., 2010
9. Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт. М., "ФиС", 2011.

7.2. Дополнительная литература

1. Алексанянц, Г. Д. Спортивная морфология/ Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич.- М.: Сов.спорт, 2005.-92с.

2Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. Ростов-на Дону, 2011.

3. Сапин М.Р., Никитюк Д.Б. Иммунная система, стресс и иммунодефицит. М, 2010.

4. Саркисов Д.С. Структурные основы адаптации и компенсации нарушенных функций. М., Медицина, 2013.

5.Сологуб Е.Б., Таймазов В.А Спортивная генетика, М., 2010

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Программное обеспечение

При изучении данной дисциплины используется:

GNU GPL: Операционная система Linux + Офисный пакет LibreOffice + Браузер Chromium, Mozilla Firefox.

8.2. Материально-техническое обеспечение

Парты – 20 шт., стулья – 39 шт., доска классная – 1 шт., стол письменный – 1 шт., проектор и экран – 1 шт., жалюзи – 3 шт. Комплект инструментов для морфометрического исследования в составе физиологической лаборатории

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с требованиями ФГОС 3++ по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (тренингов, «case-study»). Практические занятия ориентированы на современные образовательные технологии (программированное обучение, модульное обучение). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 50% аудиторных занятий.