

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан  
гуманітарно-педагогічного факультету  
Л. Л. Станіславова  
"3" вересня 2019 р.

**Робоча програма навчальної дисципліни**  
**Спортивна морфологія**

Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**  
Спеціальність **017 фізична культура і спорт**  
Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**  
Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**  
Обсяг дисципліни **5 кредитів ЄКТС,**  
Шифр дисципліни **ОЗП. 19**  
Мова навчання **Українська**  
Статус дисципліни: **Обов'язкова (цикл загальної підготовки)**  
Факультет: **Гуманітарно-педагогічний**  
Кафедра: **Теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни		Кількість годин						Вид семестрового контролю		
			Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота	Самостійна робота, в т.ч.	Курсовий проект	Залік	Іспит
					Всього	Лекції	Лабораторні	Практичні					
Д	1	2	5	150	51	17	34			99		+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Програма складена \_\_\_\_\_ к.фіз.вих., доцент Солтик О.О.

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту  
Протокол від "30" серпня 2019 р. № 1;

Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту \_\_\_\_\_ Солтик О.О.

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Голова вченої ради факультету \_\_\_\_\_ Станіславова Л.Л.

Хмельницький 2019

## 2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Спортивна морфологія» є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура спорт». Вивчення студентами дисципліни «Спортивна морфологія» має важливе загально - наукове та прикладне значення; знання основ спортивної морфології часто застосовуються при виконанні професійних обов'язків.

Залежність спортивних результатів від будови тіла спортсмена, індивідуальний характер фізичного розвитку дітей та підлітків потребує врахування цих особливостей у тренувальному процесі.

**Пререквізити** – «Анатомія людини».

**Кореквізити** – «Біомеханіка», «Курсова робота з теорії і методики з обраного виду спорту», «Курсова робота з теорії і методики дитячого та юнацького спорту».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

**Програмні компетентності:** здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

**Програмні результати навчання:** оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

**Метою** даного курсу є надання знань студентам про зміни в організмі людини під впливом фізичного навантаження.

**Предмет дисципліни:** зміни в організмі спортсмена у процесі виконання фізичних вправ.

**Завданням даного курсу** є фахове спрямування знань, які набули студенти з анатомії та фізіології.

Вивчаючи курс «Спортивна морфологія» студенти набувають знань про зміни в організмі на мікро- та макро- рівнях, при використанні фізичних навантажень, також ознайомляться з основами контролю за фізичними якістьми людини. Вивчаючи курс „Спортивна морфологія” студенти набувають теоретичних знань, практичних навичок, вміння трактувати результати досліджень і застосовувати свої знання і навички на практиці.

Особлива роль відводиться самостійній роботі студентів, розвитку їх вміння користуватись науковою літературою, що повинно сприяти більш поглибленому вивченню дисципліни.

**Результати навчання.** В результаті засвоєння дисципліни студенти повинні:

**знати:** методи антропологічних досліджень; вікові анатомічні особливості; реакцію організму на фізичне навантаження нормальну і патологічну; адаптацію систем організму до фізичного навантаження.

**уміти:** застосовувати теоретичні знання на практиці; корегувати фізичне навантаження за результатами обстежень; виявляти причини патологічних змін; робити рекламу здоровому способу життя; знати вплив фізичного навантаження на кожен систему організму і використовувати це на практиці; роз'яснювати порушення нормальної реакції організму чи окремої системи на навантаження.

### 3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

#### 3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на:		
	лекції	лабораторні роботи	самостійну роботу
Тема 1. Вступ в спортивну морфологію	2	2	4
Тема 2. Антропометрія	4	10	16
Тема 3. Конституціональні особливості організму і їхня роль у спортивній практиці.	-	-	12
Тема 4. Жировий компонент	2	4	6
Тема 5. Кістковий та м'язовий компоненти.	2	6	12
Тема 6. Загальнобіологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичного навантаження	-	-	12
Тема 7. Оцінка фізичного розвитку.	2	2	4
Тема 8. Дослідження склепіння стопи.	2	2	4
Тема 9. Дослідження формування постави.	4	8	18
Тема 10. Рухливість зв'язково суглобового апарату	-	-	12
Разом за 2 семестр:	18 (16)	34	100 (98)

#### 3.2. Програма навчальної дисципліни

##### 3.2.1. Зміст лекційного курсу

Номер теми	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	<i>Вступ в спортивну морфологію.</i> Визначення спортивної морфології. Основний зміст, ціль та завдання курсу. Значення спортивної морфології в спорті. Поділ спортсменів за морфологічними ознаками по Баху. [2,4]	2
2	<i>Антропометрія</i> Загальні положення і основні принципи антропометрії. Антропометричні методи. Антропометричні прилади.	4

	Антропометричні крапки. Розміри, які використовуються в спортивній морфології: визначення повздовжніх розмірів тіла, визначення поперечних розмірів тіла, визначення ободових розмірів. [1,2,5] Проведення тестового контролю 1 за темами 1-2	
4	<i>Жировий компонент.</i> Характеристика компонентів тіла. Жирова маса. Антропометричний метод визначення малоактивної частини тіла. Вимірювання шкірно-жирових складок. [1,2,5]	2
5	<i>Кістковий та м'язовий компоненти.</i> Характеристика м'язового і кісткового компонентів. Особливості розвитку м'язів у спортсменів. Зміни, які відбуваються в будові кістково-зв'язкового механізму під час занять фізичним вихованням. Визначення м'язового компоненту. Визначення кісткового компоненту. Динамометрія. Правила вимірів сили м'язів. [1,2,3] Проведення тестового контролю 2 за темами 4-5	2
7	<i>Оцінка фізичного розвитку.</i> Оцінка фізичного розвитку методами індексів, стандартів. Визначення пропорцій тіла. [1,2]	2
8	<i>Дослідження склепіння стопи.</i> Загальна інформація про стопи. Методи визначення плоскостопості. Педометричний метод. Плантографічний метод. Рентгенографічний і оптичний методи. [2,3]	2
9	<i>Дослідження формування постави.</i> Загальні дані. Формування хребетного стовпа і вертикальної пози тіла людини в онтогенезі. Склад хребетного стовпа людини. Особливості вивчення і оцінки постави людини. Види порушень хребетного стовпа. Вимірювання постави. Тести для визначення постави. Вправи для корегування постави. [3] Проведення тестового контролю 3 за темами 3-6 Проведення контрольної роботи	4
Разом за 2 семестр:		18

### 3.2.2 Зміст лабораторних занять

Номер теми	Тема лабораторного заняття	Кількість годин
1	Знайомство з методикою, умовами та організацією проведення вимірів. Знайомство з вимірювальним інструментарієм.	2
2	<i>ЛР1. Складання антропометричної картки. Визначення антропометричних точок .</i> Визначення місцезнаходження головних антропометричних точок.	2
	<i>ЛР2. Визначення повздовжніх розмірів:</i> Визначення повздовжніх розмірів. Головні повздовжні розміри. Техніка проведення вимірів. [1,5]	2
	<i>ЛР3. Визначення поперечних розмірів:</i> Визначення поперечних розмірів. Головні поперечні розміри. Техніка проведення вимірів [1,5].	2
	<i>ЛР4. Визначення ободових розмірів:</i> Визначення ободових розмірів. Головні ободові розміри. Техніка проведення вимірів [1,5].	2

	Захист лабораторних робіт <b>1-4</b>	2
4	<i>ЛР5. Визначення знежиреної маси тіла.</i> Визначення активної і малоактивної маси тіла антропометричним методом. [1,5]	2
	<i>ЛР6. Визначення жирової маси тіла.</i> Визначення жирової маси тіла каліперним методом. [1,5].	2
5	<i>ЛР7. Визначення кісткової маси тіла.</i> [1]	2
	<i>ЛР8. Визначення м'язової маси тіла.</i> [1]	2
	Захист лабораторних робіт <b>5-8</b>	2
7	<i>ЛР9. Оцінка фізичного розвитку методом індексів.</i> [1,5]	2
8	<i>ЛР10. Визначення стану склепіння стопи.</i> Визначення стану склепіння стопи плантографічним методом. [1,5]	2
9	<i>ЛР11. Визначення постави.</i> Визначення стану хребта у сагітальній площині. Визначення основних показників кіфозу і лордозу в основних відділах хребетного стовпа [3]	2
	<i>ЛР12. Визначення постави.</i> Визначення форми спини, живота, ніг, грудної клітки [3,5]	2
	Захист лабораторних робіт <b>9-12</b>	2
	Ліквідація заборгованості з лабораторних робіт 1-12	2
Разом за <u>2</u> семестр:		34

### 3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту лабораторних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі іспиту.

Номер теми	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу теми №1.	4
2	Опрацювання лекційного матеріалу теми №2.	2
	Підготовка до виконання лабораторної роботи №1	2
	Підготовка до виконання лабораторної роботи №2	2
	Підготовка до виконання лабораторної роботи №3	2
	Підготовка до виконання лабораторної роботи №4	2
	Підготовка до тестового контролю №1	6
3	<i>Конституціональні особливості організму і їхня роль у спортивній практиці.</i> Загальні положення. Фактори, що визначають конституцію людини. Ознаки, що лежать в основі конституції людини. Класифікації. Візуальні форми тіла. Постава. Конституційні особливості спортсменів різних спеціалізацій. Пропорції тіла у спортсмена. Способи оцінки пропорцій тіла. [1,2]	12
4	Опрацювання лекційного матеріалу теми №4.	2

	Підготовка до виконання лабораторної роботи №5	2
	Підготовка до виконання лабораторної роботи №6	2
5	Опрацювання лекційного матеріалу теми №5. Підготовка до виконання лабораторної роботи №7 Підготовка до виконання лабораторної роботи №8 Підготовка до тестового контролю №2	2 2 2 6
6	<i>Загальнобіологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичного навантаження</i> Гомеостаз. Реактивність організму. Поняття адаптації. Подразники у фізичній культурі і спорті. [2,3]	12
7	Опрацювання лекційного матеріалу теми №7. Підготовка до виконання лабораторної роботи №9	2 2
8	Опрацювання лекційного матеріалу теми №8. Підготовка до виконання лабораторної роботи №10	2 2
9	Опрацювання лекційного матеріалу теми №9. Підготовка до виконання лабораторної роботи №11 Підготовка до виконання лабораторної роботи №12 Підготовка до тестового контролю №3 Підготовка до здачі іспиту	2 2 2 6 6
10	Рухливість зв'язково суглобового апарату. Вплив зовнішніх умов на рухливість суглобів. Активна і пасивна гнучкість	12
Разом за 2 семестр:		98

#### **4. Технології та методи навчання**

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: словесні (лекції); лабораторні заняття (з використанням антропометричного обладнання); самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання платформи MOODLE ХНУ).

#### **5. Методи контролю.**

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Форми оцінювання: усне опитування студентів перед допуском до виконання лабораторної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу і розрахункової частини; своєчасний захист лабораторної роботи, підсумковий контрольний захід (іспит).

Оцінка, яка виставляється за виконання лабораторної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання лабораторної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу і розрахункової частини; своєчасний захист лабораторної роботи.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення

**Система поточного та підсумкового контролю.**

Поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді тестового. Протягом навчання передбачено три тестових контролю на 6, 11 і 16 тижнях.

Тестовий контроль №1 охоплює матеріал 1-2 тем.

Тестовий контроль №2 охоплює матеріал 4-5 тем.

Тестовий контроль №3 охоплює матеріал 3, 6, 10 тем, винесених на самостійне вивчення.

Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни.

Протягом семестру проводиться перевірка і захист лабораторних робіт.

На 6 тижні передбачена перевірка лабораторних робіт №1-4.

На 11 тижні передбачена перевірка лабораторних робіт №5-8.

На 16 тижні передбачена перевірка лабораторних робіт №9-12.

Окреме заняття винесено для ліквідації заборгованості за попередній термін навчання.

По завершенню курсу студенти здають іспит з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «спортивна морфологія».

**Оцінювання результатів навчання студентів за ваговими коефіцієнтами.**

Аудиторна робота		Самостійна робота	Семестровий контроль
Захист лабораторних робіт (ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12).	Поточний тестовий контроль (теоретичних знань) ТК1, ТК2	Тестовий контроль ТК3	Іспит
ВК: 0,3	0,2	0,1	0,4

**Критерії**

оцінки виконання студентами екзаменаційної роботи

**1. Загальні положення**

Дані варіанти екзаменаційної роботи включають в себе основні вимоги до оцінки рівня засвоєння теоретичного і практичного матеріалу з дисципліни «спортивна морфологія».

Визначення оцінки рівня залишкових знань дозволяє робити висновки про якість викладання даного предмету і ступень засвоєння студентами основних теоретичних розділів дисципліни і оволодіння практичними вміннями. Що є важливим для подальшого навчання і проходження інших предметів у рамках даної спеціальності.

Рівень підготовки з курсу пропонується оцінити за середнім балом, виведеним на основі оцінювання теоретичної і практичної частин.

2. Норми оцінок. Для теоретичної частини роботи встановлена наступна чотирибоха бальна система оцінювання:

2.1. «Чотири» бали студент отримує, виявивши такі знання та вміння:

- повністю послідовно розкриває зміст матеріалу, поставленого завдання чи проблеми
- здатність включати інформацію, що стосується вирішення проблеми в систему цілісного знання;
- здатність аналізувати та оцінювати факти, події та прогнозувати очікуванні результати від прийнятих рішень
- вільне володіння спеціальною термінологією
- правильне застосування отриманих знань, умінь та навичок з різних дисциплін для вирішення практичних знань чи проблем у стандартних та змінених ситуаціях

Припускається 1-2 неточності у викладанні матеріалу, які не призводять до помилкових висновків та рішень

Завдання з спортивної морфології виконано на 90-100% в межах відведеного часу.

2.2. «Три» бали студент отримує, виявивши такі знання та вміння:

- послідовно розкриває зміст матеріалу, поставленого завдання чи проблеми
- проявляє здатність аналізувати та оцінювати різні частини матеріалу
- володіє спеціальною термінологією
- вміє пов'язувати набуті знання з інформацією інших дисциплін

У відповіді можливі 2-3 неточності у використанні спеціальної термінології, несуттєві помилки у висновках, узагальненнях, які не впливають на конкретний зміст. Завдання виконано на 70-90%.

2.3. «Два» бали студент отримує, якщо:

- зміст питань викладено частково, не завжди послідовно
- у відповідях є помилки у використанні окремих понять
- при вирішенні поставленої проблеми не розуміє шляхів практичного використання конкретної інформації

Завдання виконано на 50-70%.

2.4. «Один» бал студент отримує за умови, якщо:

- основний зміст завдання не розкрито
- допущено грубі помилки у відповідях
- відсутність володіння спеціальною термінологією.

Завдання виконано менше ніж на 50%.

2.5. «Нуль» балів студент отримує за невиконане завдання.

Подані завдання дозволяють виявити у студентів ступінь їх компетенції фахівця, яка піддається певному оцінюванню за встановленими критеріями.

Із представлених 30 варіантів завдань, кожний варіант складається з 4 завдань. Два завдання – теоретичного характеру, одне – тестове та розрахункова задача. Загальна оцінка складається з суми балів кожного завдання. Перше і друге теоретичне завдання оцінюється за чотирьох бальною шкалою, з вище поданими нормами оцінювання.

Тестове завдання оцінюється наступним чином: повна, вірна відповідь – 2 бали; часткова вірна відповідь або недостатньо повна – 1 бал; невірна – 0 балів.

Розрахункове завдання оцінюється аналогічним чином: 2 бали – розв'язування завдання виконано вірно; 1 бал – алгоритм розв'язку завдання підібраний вірно, проте допущені не суттєві помилки в обрахунках. Та 0 – балів студент отримує за невірно виконане завдання.

Таким чином, загальні оцінки відповідають наступним критеріям:

- 10-12 балів – «відмінно»;
- 7-9 балів – «добре»;
- 4-6 балів – «задовільно»;
- 0-3 балів – «незадовільно».

## **Рекомендована література**

### **Основна**

1. Алексанянц Г.Д., Абушкевич В.В., Глехас Д.Б., Филенко А.М., Ананьев И.Н, Гричанова Т.Г. Спортивная морфология: учеб. Пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 92с.
2. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
3. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. Монография. – Киев: «Олимпийская литература», 2003. – 280 с.
4. Никитюк Б.А. Гладышева А.А. Анатомия и спортивная морфология (практикум): Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. – М.: ФиС, 1989. – 176 с.
5. Методичні вказівки для проведення лабораторних робіт зі спортивної морфології / О.О Солтик Хмельницький: ХНУ, 2010. – 28 с.

### **Додаткова**

6. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической анатомии и спортивной морфологии): Учеб. Для ин-тов физ. культ. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1985.
7. Козлов В.И. Основы спортивной морфологии. – М.: ФиС, 1977.