

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я,
психології, фізичної культури та
спорту

Євген ПАВЛЮК

2023 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 – ОПП.21.

Мова навчання – українська

Статус дисципліни: обов'язкова (цикл професійної підготовки)

Факультет – Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра – Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин							Форма семестрового контролю		
				Аудиторні заняття					Самостійна робота, у т.ч. ІРС	Курсовий проєкт	Курсова робота	Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Д	1	2	5	51	17	34			99			+	

Робоча програма складена на основі стандарту вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» та навчального плану за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» за першим бакалаврським рівнем освіти

Робочу програму склав: _____ д.п.н, професор Олександр СОЛТИК

Схвалена на засіданні кафедри: Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 30 серпня 2023 № 1. Зав. кафедри _____ Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету _____ Євген ПАВЛЮК

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Спортивна морфологія» є однією із важливих дисциплін професійної підготовки і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Дисципліна має важливе значення, оскільки майбутня професія тренера-викладача передбачає цілеспрямований вплив на організм спортсмена, підвищення спортивного результату за рахунок багатьох чинників, в тому числі удосконалення тілобудови спортсмена.

Пререквізити – Анатомія людини

Кореквізити – «Біомеханіка», «Курсова робота з теорії і методики дитячого та юнацького спорту», «Курсова робота з теорії і методики спортивного тренування».

Відповідно до **освітньо-професійної програми** за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» дисципліна має забезпечити:

компетентності: ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

програмні результати навчання: ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Мета дисципліни. Формування особистості фахівця, здатного грамотно контролювати зміни в організмі спортсмена на морфологічному рівні під впливом фізичних навантажень.

Предмет дисципліни. Вивчення складу тіла, тілобудови, зовнішніх ознак постави

Завдання дисципліни. даного курсу є фахове спрямування знань, які набули студенти з анатомії та фізіології в напрямку контролю та спостережень за тілобудовою та складом тіла спортсмена під час тренувального процесу.

Результати навчання. Вивчаючи курс „Спортивна морфологія” студенти набувають теоретичних знань, практичних навичок, вміння трактувати результати досліджень і застосовувати свої знання і навички на практиці. Студенти в процесі лекційних, лабораторних занять і самостійної роботи з дисципліни “Спортивна морфологія” повинні оволодіти знаннями, вміннями та навичками, які допоможуть якісно виконувати свої професійні обов’язки.

Базові знання з спортивної морфології допоможуть в процесі навчання студента в Університеті для розуміння механізмів впливу фізичного навантаження на організм людини.

Студенти в процесі вивчення дисципліни повинні знати:

- Методи антропологічних досліджень;
- Вікові анатомічні особливості;
- Особливості складу тіла та
- Методи оцінки фізичного розвитку
- Характеристики постави і склепіння стопи.

- Видо порушень, пов'язаних із викривленнями хребта та погіршення склепіння стопи

Студенти після вивчення дисципліни повинні вміти:

- застосовувати теоретичні знання на практиці;
- визначати кількість основних компонентів тіла;
- виконувати основні антропометричні вимірювання;
- грамотно користуватися вимірювальними приладами;
- визначати параметри постави та склепіння стопи;
- уміло застосовувати методи індексів для визначення рівня фізичного розвитку.

Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на:		
	лекції	лабораторні роботи	самостійну роботу
Тема 1. Вступ в спортивну морфологію	2	2	10
Тема 2. Антропометрія	4	10	12
Тема 3. Конституціональні особливості організму і їхня роль у спортивній практиці.	-	-	6
Тема 4. Жировий компонент	2	4	10
Тема 5. Кістковий та м'язовий компоненти.	2	6	10
Тема 6. Загальнобіологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичного навантаження. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на організм спортсмена.	-	-	11
Тема 7. Оцінка фізичного розвитку.	2	2	9
Тема 8. Дослідження склепіння стопи.	2	2	9
Тема 9. Дослідження формування постави.	4	8	16
Тема 10. Рухливість зв'язково суглобового апарату	-	-	6
Разом за 2 семестр:	18 (16)	34	99

Зміст лекційного курсу 2 семестр

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. Антропометричні крапки. Розміри, які використовуються в спортивній морфології: визначення повздовжніх розмірів тіла, визначення поперечних розмірів тіла, визначення ободових розмірів. [1,2] Проведення тестового контролю 1 за темами 1-2	4
4	<i>Жировий компонент.</i> Характеристика компонентів тіла. Жирова маса. Антропометричний метод визначення малоактивної частини тіла. Вимірювання шкірно-жирових складок. [1,2]	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	2

	пропорцій тіла. [1,2]	
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 <u>2</u> семестр:		18

Перелік 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]. Захист лабораторних робіт 1-4	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 5-8	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 9-12 Ліквідація заборгованості з лабораторних робіт 1-12	2 2
Разом за <u>2</u> семестр:		34

Зміст самостійної роботи

Номер теми	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу теми №1. Вивчення нового питання: «Міждисциплінарні зв'язки предмету спортивна морфологія»	4 6
2	Опрацювання лекційного матеріалу теми №2. Підготовка до виконання лабораторної роботи №1 Підготовка до виконання лабораторної роботи №2 Підготовка до виконання лабораторної роботи №3 Підготовка до виконання лабораторної роботи №4 Підготовка до тестового контролю №1	2 1 1 1 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]	6
4	Опрацювання лекційного матеріалу теми №4. Підготовка до виконання лабораторної роботи №5 Підготовка до виконання лабораторної роботи №6 Вивчення нового питання: «Вплив рухової активності на формування жирової тканини»	2 1 1 6
5	Опрацювання лекційного матеріалу теми №5. Підготовка до виконання лабораторної роботи №7 Підготовка до виконання лабораторної роботи №8 Підготовка до тестового контролю №2	2 1 1 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] Імунологія у спорті	6 5
7	Опрацювання лекційного матеріалу теми №7. Підготовка до виконання лабораторної роботи №9 Вивчення нового питання: «Характеристика методів оцінки фізичного розвитку»	2 1 6
8	Опрацювання лекційного матеріалу теми №8. Підготовка до виконання лабораторної роботи №10 Вивчення нового питання: «Порушення стану склепіння стопи»	2 1 6
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 написання контрольної роботи	2 1 1 6 6

10	Рухливість зв'язково суглобового апарату	6
Разом за 2 семестр:		99

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 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.

На 17 тижні проводиться підсумкова контрольна робота з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «спортивна морфологія».

Оцінювання результатів навчання студентів за ваговими коефіцієнтами.

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

Система поточного та підсумкового контролю.

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 чотирьох 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 оцінюються 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 помисли 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».

Методичне забезпечення

Навчальний процес з дисципліни «Спортивна морфологія» в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою. Зокрема, викладачами кафедри підготовлені і видані такі роботи:

1. Спортивна морфологія : методичні рекомендації до практичних занять і самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт» / О. О. Солтик, Ю. В. Дутчак. Хмельницький : ХНУ, 2023. 55 с.

Режим доступу: <https://tmfvs.khmn.edu.ua/wp-content/uploads/sites/14/sportyvna-morfologiya-o-o-soltyk-yu.-v.-dutchak-2023.pdf>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. - Львів : ЛДУФК, 2015. - 304 с. - ISBN 978 - 966 - 2328 - 80 – 6

2. Неведомська Є. О. Анатомія людини і спортивна морфологія: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2019. – 80 с.

3. Палієнко О.А. Анатомія людини з основами спортивної морфології: навч. метод. посіб. / Палієнко О.А. – Переяслав-Хмельницький (Київ.обл.) :ФОП Домбровська Я.М., 2017. –372 с.

4. Сергієнко, Л. П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики [Текст] : підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – К. : Кондор, 2016. – 478, [1] с. : табл., рис. – Бібліогр.: в кінці кожного розділу.

5. Спортивна морфологія: методичні вказівки / уклад.: Колядич О.І., Шлапак Т.І. – К: КНУБА, Талком, 2021. – 26 с.

Додаткова

1. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. Монография. – Киев: «Олимпийская литература», 2003. – 280 с.

2. Музика Ф.В., Баранецький Г.Г., Вовканич Л.С., Гриньків М.Я., Маєвська С.М., Малицький А.В. Спортивна морфологія. Навчально-методичний посібник до лабораторних занять - Львів, Сполом, 2008.- 78 с.

3. Анатомія. Спортивна морфологія: Методичні вказівки до лабораторних занять зі спортивної морфології. Для студентів спеціальності «Фізична культура» / Укл. Л. М. Іваненко – Суми: Видавництво Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 32 с.

Інформаційні ресурси

1 Модульне середовище для навчання. Режим доступу : <https://msn.khnu.km.ua>.

2 Електронна бібліотека університету .

Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/plage_lib.php.

3 Репозитарій ХНУ. Режим доступу : <http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk>.