

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

 Свген ПАВЛЮК
29 серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ

Галузь знань А Освіта

Спеціальність – А7 Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський)

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Обсяг дисципліни – 4 кредити ЄКТС, Шифр дисципліни – ОФП.21.

Мова навчання – українська

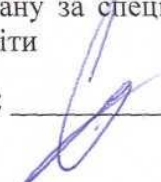
Статус дисципліни: обов'язкова (фахової підготовки)

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

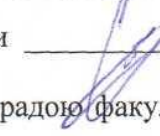
Кафедра – Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Теорія і методика фізичного виховання і спорту														
Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Курсовий проєкт	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
			Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття					Самостійна робота, у т.ч. ІРС			Залік	Іспит
					Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Д	2	4	4	120	50	16		34		70				+

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» та навчального плану за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня освіти

Робоча програма складена:  д.п.н, професор Олександр СОЛТИК

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

Протокол від 29 серпня 2025 № 1. Зав. кафедри  Олександр СОЛТИК

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

Голова вченої ради факультету  Свген ПАВЛЮК

Протокол від 29 серпня 2025 №1А.

Хмельницький 2025

ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ
(Підпис гаранта ОП, за якою закріплений
обов'язковий освітній компонент)

Посада	Назва кафедри	Підпис	Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Гарант ОП	Теорії і методики фізичного виховання і спорту		Юрій ДУТЧАК

3. Пояснювальна записка

Дисципліна «Спортивна морфологія» є однією із важливих дисциплін професійної підготовки і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю А7 «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 – ОФП 16 «Анатомія людини».

Постреквізити – ОФП.05 «Комплексна курсова робота з фахових дисциплін»; ОФП.13 «Комплексна курсова робота з обраного виду спорту», ОФП.17 «Біомеханіка фізичних вправ»; АЕ - Атестаційний екзаме́н

Відповідно до **освітньо-професійної програми** за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» дисципліна сприяє забезпеченню:

компетентностей: ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та характеризується комплексністю та невизначеністю умов. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини; ФК8. **програмних результатів навчання:** ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати 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 зі 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.
 - Види 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.

4. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:		
	Денна форма		
	лекції	лабораторні роботи	СРС
Тема 1. Вступ в спортивну морфологію	2	2	8
Тема 2. Антропометрія	2	10	11
Тема 3. Конституціональні особливості організму і їхня роль у спортивній практиці.	-	-	6
Тема 4. Жировий компонент	2	4	6
Тема 5. Кістковий та м'язовий компоненти.	2	6	5
Тема 6. Загальнобіологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичного навантаження. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на організм спортсмена.	-	-	12
Тема 7. Оцінка фізичного розвитку.	2	2	2
Тема 8. Дослідження склепіння стопи.	2	2	2
Тема 9. Дослідження формування постави.	2	4	9
Тема 10. Метод біоімпедансу в оцінці складу тіла	2	4	9
Разом за 4-й семестр:	16	34	70

5. Програма навчальної дисципліни

5.1 Зміст лекційного курсу

Перелік лекцій для студентів денної форми здобуття освіти

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кіл-ть годин
Сьомий семестр		
1	Тема 1 – Вступ в спортивну морфологію. Визначення спортивної морфології. Основний зміст, ціль та завдання курсу. Значення спортивної морфології в спорті. Поділ спортсменів за морфологічними ознаками по Баху. Літ.: [1] с. 7-8; [4] с. 6-15.	2
2	Тема 2 – Антропометрія 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. Літ.: [2] с. 54-58, 66-69, 203-210; [3] с. 140-160, [4] с. 6-15, [6] с. 95-139,	2

3	Тема 4 – Жировий компонент. Характеристика компонентів тіла. Жирова маса. Антропометричний метод визначення малоактивної частини тіла. Вимірювання шкірно-жирових складок. Літ.: [3] с. 171-175, [4] с. 31-39; [6] с. 177-198,	2
4	Тема 5 – Кістковий та м'язовий компоненти 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. Літ.: [3] с. 176-178. [2] с. 31-42.	2
5	Тема 7 – Оцінка фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку методами індексів, стандартів. Визначення пропорцій тіла. Літ.: [1] с. 29-36; [3] с. 178-192; [4] с. 43-48; [6] с. 142-170;	2
6	Тема 8 – Дослідження склепіння стопи. Загальна інформація про стопи. Методи визначення плоскостопості. Педометричний метод. Плантографічний метод. Рентгенографічний і оптичний методи. Літ.: [1] с. 60-68; [4] с. 49-57; [6] с. 8-30.	
7	Тема 9 – Дослідження формування постави. 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. Літ.: [1] с. 69-74; [4] с. 63-67; [6] с. 61-80.	2
8	Тема 10 – Метод біомпедансу в оцінці складу тіла Використання методу біомпедансу у спортивній морфології, Аналізатор складу тіла «Таніта» Літ.: [5] с. 46-51.	2
Разом:		16

5.2 Зміст лабораторних занять

Перелік лабораторних занять для студентів денної форми здобуття освіти

№ лабора-торного заняття	Тема лабораторного заняття	Кіл-ть годин
1	Тема 1 – Вступ в спортивну морфологію Знайомство з методикою, умовами та організацією проведення вимірів. Знайомство з вимірювальним інструментарієм. Літ.: [1] с. 7-8; [4] с. 6-15.	2
2	Тема 2. Антропометрія Складання антропометричної картки. Визначення антропометричних точок. Визначення місцезнаходження головних антропометричних точок Літ.: [2] с. 54-58, 66-69, 203-210; [3] с. 140-160, [4] с. 6-15, [6] с. 95-139; [5] с. 6-9;	2
3	Тема 2. Антропометрія Визначення повздовжніх розмірів. Головні повздовжні розміри. Техніка проведення вимірів. Літ.: [5] с. 11-14	2
4	Тема 2. Антропометрія Визначення поперечних розмірів. Головні поперечні розміри. Техніка	2

	проведення вимірів Літ.: [5] с. 15-16	
5	Тема 2. Антропометрія Визначення ободових розмірів. Головні ободові розміри. Техніка проведення вимірів Літ.: [5] с. 17-19	2
6	Тема 2. Антропометрія Захист лабораторних робіт 1-4	2
7	Тема 4 – Жировий компонент. Визначення знежиреної маси тіла. Визначення активної і малоактивної маси тіла антропометричним методом. Літ.: [5] с. 20-22; [3] с. 171-175, [4] с. 31-39; [6] с. 177-198,	2
8	Тема 4 – Жировий компонент. Визначення жирової маси тіла каліперним методом. Літ.: [5] с. 23-25; [3] с. 171-175, [4] с. 31-39; [6] с. 177-198,	2
9	Тема 5. Кістковий та м'язовий компоненти. Визначення кісткової маси тіла. Літ.: [5] с. 27-31; [3] с. 176-178. [2] с. 31-42.	2
10	Тема 5. Кістковий та м'язовий компоненти. Визначення м'язової маси тіла. Літ.: [5] с. 27-31; [3] с. 176-178. [2] с. 31-42	2
11	Тема 5. Кістковий та м'язовий компоненти. Захист лабораторних робіт 5-8 Літ.: [1] с. 3-19	2
12	Тема 7 – Оцінка фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку методом індексів Літ.: [5] с. 32-35; [1] с. 29-36; [3] с. 178-192; [4] с. 43-48; [6] с. 142-170;	2
13	Тема 8 – Дослідження склепіння стопи. Визначення стану склепіння стопи плантографічним методом. Літ.: [5] с. 36-38; [1] с. 60-68; [4] с. 49-57; [6] с. 8-30.	2
14	Тема 9 – Дослідження формування постави. Визначення стану хребта у сагітальній площині. Визначення основних показників кіфозу і лордозу в основних відділах хребетного стовпа Літ.: [5] с. 42-45; [1] с. 69-74; [4] с. 63-67; [6] с. 61-80.	2
15	Тема 9 – Дослідження формування постави. Визначення форми спини, живота, ніг, грудної клітки Літ.: [5] с. 39-41; [1] с. 69-74; [4] с. 63-67; [6] с. 61-80.	2
16	Тема 10 – Метод біомпедансу в оцінці складу тіла Використання аналізатора складу тіла «Таніта» Літ.: [5] с. 46-51	2
17	Тема 10 – Метод біомпедансу в оцінці складу тіла Захист лабораторних робіт 9-13 Літ.: [5] с. 46-51	2
Разом:		34

5.3 Зміст самостійної роботи здобувача вищої освіти

Самостійна робота студентів усіх форм навчання полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання практичних робіт, Оволодіння знаннями з нових тем, винесених на самостійне опрацювання, тестування з теоретичного матеріалу тощо.

Зміст самостійної роботи студентів денної форми навчання

№ тижня	Вид самостійної роботи	Кількість годин
	Четвертий семестр	денна
1	Опрацювання лекційного матеріалу теми №1. Вивчення нового питання: «Міждисциплінарні зв'язки предмету спортивна морфологія»	2 6
2	Опрацювання лекційного матеріалу теми №2. Підготовка до виконання лабораторної роботи №1	1 1
3	Підготовка до виконання лабораторної роботи №2	1
4	Підготовка до виконання лабораторної роботи №3	1
5	Підготовка до виконання лабораторної роботи №4 Підготовка до тестового контролю №1	1 6
6	<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. Література: [1] с. 79-110; [2] с. 70-72. [4] с. 22-25	6
7	Опрацювання лекційного матеріалу теми №4. Підготовка до виконання лабораторної роботи №5	1 1
8	Підготовка до виконання лабораторної роботи №6 Вивчення нового питання: «Вплив рухової активності на формування жирової тканини»	1 3
9	Опрацювання лекційного матеріалу теми №5. Підготовка до виконання лабораторної роботи №7	1 2
10	Підготовка до виконання лабораторної роботи №8	2
11	<i>Загальнобіологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичного навантаження</i> Гомеостаз. Реактивність організму. Поняття адаптації. Подразники у фізичній культурі і спорті. Імунологія у спорті Підготовка до тестового контролю №2 Література: [1] с. 113-126;	6 6
12	Опрацювання лекційного матеріалу теми №7. Підготовка до виконання лабораторної роботи №9	1 1
13	Опрацювання лекційного матеріалу теми №8. Підготовка до виконання лабораторної роботи №10	1 1
14	Опрацювання лекційного матеріалу теми №9. Підготовка до виконання лабораторної роботи №11	1 1
15	Підготовка до виконання лабораторної роботи №12 Підготовка до тестового контролю №3	1 6
16	Опрацювання лекційного матеріалу теми №10. Підготовка до виконання лабораторної роботи №13	1 2
17	Підготовка до іспиту	6
Разом:		70

На самостійне опрацювання студентів виносяться визначені у методичних рекомендаціях до лабораторних занять та самостійної роботи питання з кожної теми.

Також до змісту самостійної роботи віднесено низку нових питань, пов'язаних із різним застосуванням науки зі спортивної морфології у практичній діяльності фахівця сфери фізичної культури і спорту. Керівництво самостійною роботою та контроль за виконанням завдань здійснюється викладачем згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

6 Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (усні, словесні та наочні з використанням методів проблемного навчання і візуалізації); виконання лабораторних робіт; рішення задач; самостійна робота (вивчення нового матеріалу), і мають за мету – оволодіння студентами спеціальною термінологією і набуття ними практичних навичок тощо.

Необхідні інструменти, обладнання, програмне забезпечення: мультимедійний проектор, комп'ютерна техніка, каліпер, сантиметрова стрічка, динамометр, спірометр, тазомір, плантограф, штангельциркуль гоніометричного типу, аналізатор складу тіла «Таніта».

7 Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та лабораторних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- тестовий контроль теоретичного матеріалу з тем;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з тем, винесених на самостійне опрацювання;
- здача лабораторних робіт
- підсумкове оцінювання під час здачі іспиту тощо.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контролю, який проводиться з усього матеріалу дисципліни за білетами, попередньо розробленими і затвердженими на засіданні кафедри. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, не допускається до семестрового контролю, поки не виконає обсяг роботи, передбачений Робочою програмою. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального балу) з усіх видів поточного контролю і не склав іспит, вважається таким, який має академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

8 Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в індивідуальному режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичних занять (вивчення теоретичного матеріалу з теми, активно працювати на занятті, розв'язувати задачі, брати участь у дискусіях щодо прийнятих рішень при виконанні здобувачами задач).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами тестування.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, підказки, плагіат, використання штучного інтелекту (без вірного цитування)). У разі порушення політики академічної доброчесності в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності під час вивчення навчальної дисципліни не допускаються та не толеруються.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, що розміщені на доступних платформах, які сприяють формування компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

9 Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Залежно від важливості окремих видів навчальної роботи, і їх ролі у формуванні компетентностей і результатів навчання, визначених освітньою програмою, розробники Робочої програми присвоюють кожному виду навчальної роботи (структурній одиниці) з дисципліни певну кількість балів. При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із встановлених Робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця навчальної роботи може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти з будь-якого виду навчальної роботи (структурної одиниці) використовуються наведені нижче узагальнені критерії:

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений зміст критерія оцінювання
Відмінно (високий)	Здобувач вищої освіти 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 мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними приладами та інструментами, прикладними програмами. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки, демонструє практичні навички з вирішення фахових завдань. Здобувач вміло використовує набуті уміння зі спортивної морфології для удосконалення рухової активності людини та її фізичного стану, застосування у професійній діяльності знання анатомічних занять фізичною культурою і спортом. При

	відповіді допустив дві–три несуттєві <i>похибки</i> .
Добре (середній)	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, 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 правил, закономірностей тощо. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві–три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно (достатній)	Здобувач вищої освіти 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 здобувача вищої освіти будується на рівні репродуктивного мислення, здобувач вищої освіти має слабкі знання структури навчальної дисципліни, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> 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 (недостатній)	Здобувач вищої освіти 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 здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота			Контрольні заходи			Семестровий контроль	Разом
Перший семестр							Сума балів
Лабораторні заняття			Тестовий контроль:			Іспит	
1-4	5-8	5-13	T*1	T2	T3		
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)							
6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	24-40	60-100*
18-30			18-30			24-40	

Примітка : T – тестовий контроль;

*За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

Оцінювання тестових завдань

Для перевірки теоретичних теоретичного матеріалу у продовж семестру здобувачі вищої освіти проходять два тестових контролі T1, T2. Для перевірки рівня засвоєння знань, винесених на самостійне опрацювання, передбачено тестовий контроль T3.

Тематичний тест для кожного студента складається з двадцяти питань, кожне з яких є рівнозначним. Максимальна сума балів, яку може набрати студент під час виконання тестових контролів, складає 10 (кількість набраних балів за тестове завдання може бути різною). За тестування відводиться 40 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю. Оцінювання тестів здійснюється в залежності від кількості вірно розв'язаних завдань. Так, від 95 % до 100 % - відповідає оцінці відмінно «5»; від 75 % до 95 % виставляємо оцінку добре «4»; від 60 % до 75 % відповідає оцінці задовільно «3». Менше за 60 % відповідає рівню незадовільно і потребує перездачі.

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 6 до 10 балів.

Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання

Кількість правильних відповідей	1-11	12	13-14	15-16	17-18	19-20
Відсоток правильних відповідей	0-59	60-65	66-72	73-82	83-89	90-100
Кількість балів	-	6	7	8	9	10

Оцінювання лабораторних завдань

Упродовж семестру за дисципліною передбачено виконання тринадцяти лабораторних робіт. Кожна робота оцінюється окремо від 6 до 10 балів.

Десять балів - студент отримує за вірно виконану роботу, без помилок. Усі завдання розв'язані у повному обсязі. Роботу оформлено належним чином. Зміст виконаних завдань повністю відповідає тематиці практичної роботи та обраному варіанту завдання. Окрім того студент повністю розуміє мету і хід праведної роботи, може пояснити, яким чином виконувалося завдання та розрити практичне використання отриманих результатів.

Вісім балів - студент отримує при незначних, несуттєвих помилках. Присутні окремі огріхи у розрахунках, проте вони суттєво не вплинули на підсумковий результат. Водночас здобувач вищої освіти у достатній мірі орієнтується із змістом і значенням практичної роботи.

Шість балів - студент отримує при повністю виконаному практичному завданні, проте у роботі наявні суттєві помилки, відхилення від поставлених завдань. Робота оформлена із чисельними огріхами, здобувач погано орієнтується із ходом і змістом виконаної роботи.

Загалом студенти отримують три оцінки. Перша оцінка розраховується як середнє значення перших чотирьох лабораторних робіт. Друга оцінка визначається як середнє арифметичне від 5 до 8 лабораторних робіт. Третя оцінка визначається на основі захистів решта п'яти робіт.

Оцінювання іспиту.

Іспит студенти виконують у письмовій формі. В залежності від отриманого варіанту здобувачі вищої освіти надають розгорну відповідь на поставлені у білетах питаннях. Здача іспиту можлива в очному режимі із присутністю екзаменатора. При наявності поважних підстав (карантинні обмеження, обмеженні можливості бути присутнім внаслідок військового стану, стан здоров'я студента тощо) допускається здача екзамену за допомогою дистанційних технологій, зокрема із використанням платформи ZOOM, Viber тощо. Рівень виконаної екзаменаційної роботи оцінюється за чотирьох бальною системою із урахуванням зазначених нижче критеріїв оцінювання.

Кожний варіант складається з 3 завдань. Перше завдання – теоретичного характеру,

друге – тестове. За першим завданням здобувач має надати розгорнуту відповідь на одне теоретичне питання, яке охоплює частину матеріалу, що студенти вивчали (аудиторно та під час самостійної роботи) у процесі проходження дисципліни. Другий тестове завдання складається із двох тестів і поданих варіантів відповіді (зазвичай від 3 до 5). Із наданих варіантів відповіді здобувач вищої освіти має обрати лише одну вірну відповідь. Третє завдання носить практичний характер. Потрібно продемонструвати спосіб визначення заданого параметра (жирової тканини, кісткової, стан склепіння стопи, параметри постави).

Приклад білету:

1. Надайте характеристику спортивної морфології, як науки.
2. Спортивна морфологія – це:
 - а) спеціальний курс анатомії, у якому докладно вивчаються особливості будови тіла спортсмена;
 - б) спеціальний курс анатомії, у якому докладно вивчаються особливості біохімічних і фізіологічних процесів спортсмена;
 - в) наука, яка вивчає рухи спортсмена;
 - г) наука про вимірювання у спорті;
 - д) спеціальний курс теорії і методики фізичного виховання та спорту, в якому вивчаються особливості діяльності спортсмена.
3. На відомості якої науки найбільше покладається дисципліна “Спортивна морфологія”?
 - а) біохімія;
 - б) фізіологія;
 - в) біомеханіка;
 - г) анатомія;
 - д) теорія і методика фізичного виховання.
4. На основі картки антропометричних показників визначте жирову (малоактивну) тканину антропометричним методом. Порівняйте з нормою.

Таблиця – Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю здобувачів денної форми навчання (40 балів для підсумкового контролю)

Види завдань	Для кожного окремого виду завдань		
	Мінімальний (достатній) бал (задовільно)	Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре)	Максимальний (високий) бал (відмінно)
Теоретичне питання	6	8	10
Тестове завдання	6	8	10
Практичне завдання	12	16	20
Разом:	24	32	40

Теоретичне питання оцінюється від 6 до 10 балів. Максимальних 10 балів за теоретичне питання здобувач вищої освіти отримує за повну і розгорнуту відповідь надану на питання. Поданий матеріал повністю відповідає змісту питання, 8 балів здобувач отримує у випадку коли відповідь на питання надана вірно; проте не повністю, можуть бути упущені певні відомості. У відповідях можуть незначні огріхи. 6 балів студент може отримати коли питання не розкрито в достатній мірі, можуть бути певні помилки.

За тестові завдання студент отримує 10 балів, коли два тести розв’язані вірно. 6 балів коли один тест розв’язані вірно. У випадку двох невірно розв’язаних тестів здобувач отримує негативну оцінку та йому не нараховуються бали.

20 балів за практичне завдання здобувач отримує при умові вірно представленої методики визначення заданих параметрів. Студент вказав правильний вимірювальний інструментарій, зазначив усі вірно необхідні вихідні показники. Студент орієнтується в нормах для кожного заданого показника. 16 балів отримує здобувач при допущенні певних (несуттєвих) помилок. 12 балів – студент орієнтується як правильно визначити заданий параметр, проте допускає помилки в розрахункових формулах, не знає як правильно

проводити визначення усіх показників. Якщо здобувач не може вказати спосіб оцінювання заданого показника, який характеризує тілобудову, він не отримує бали за це вид роботи.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання з усіх видів робіт до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС у наведеній нижче таблиці.

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного та підсумкового контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна шкала (Опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік
A	90-100	Зараховано	Відмінно/Excellent – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		Добре/Good – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
C	73-82		Задовільно/Satisfactory – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
D	66-72		
E	60-65		
FX	40-59	Незараховано	Незадовільно/Fail – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні

10 Питання для самоконтролю результатів навчання

1. Поясніть значення антропометричних точок для спортивної морфології.
2. Дайте визначення антропометричним точкам.
3. Який використовують поділ астрометричних точок в залежності від їх розташування?
4. Назвіть відомі Вам антропометричні точки.
5. Охарактеризуйте найбільш поширений поділ основних розмірів тіла людини.
6. Назвіть основні повздовжні розміри.
7. Які повздовжні розміри визначаються найскладніше і чим це пов'язано?
8. Які можуть виникати помилки під час визначення повздовжніх розмірів?
9. Які Вам відомі види товстотних циркулів?
10. Назвіть основні поперечні розміри.
11. Назвіть які поперечні розміри вимірюються на тулубі а які на кінцівках.
12. Назвіть відомі Вам ободові розміри.
13. Поясніть як правильно виконувати вимірювання ободових розмірів.

14. Як правильно розрахувати силу натягування міліметрової стрічки?
15. Для чого потрібна таблиці Бойда ?
16. Який на Вашу думку краще метод по визначенню жирової тканини (антропометричний чи метод, заснований на визначенні шкірно-жирових складок)? Поясніть у чому його переваги.
17. На якій частині тіла у жінок не визначається товщина шкірно-жирових складок?
18. Для чого при визначенні м'язового компоненту вимірюють товщину шкірно-жирових складок?
19. Як змінюється м'язова маса під впливом фізичних навантажень?
20. Які існують типи м'язових волокон в тілі людини?
21. Як змінюється кістковомозкова порожнина кісток під впливом фізичних навантажень?
22. Як залежить співвідношення органічних і неорганічних речовин у кістках під впливом фізичних навантажень?
23. Поясніть різницю між методом індексів і методом стандартів в оцінюванні фізичного розвитку.
24. Назвіть відомі Вам методи індексів для оцінки фізичного розвитку.
25. Охарактеризуйте чинники, які призводять до порушення стану склепіння стопи.
26. Які Ви знаєте заходи, спрямовані на профілактику плоскостопості?
27. Які Вам ще відомі методи оцінювання стану стопи?
28. Які ознаки притаманні правильній поставі?
29. Який вплив на формування постави мають фізичні навантаження?
30. Поясніть значення слів: лордоз, кіфоз, сколіоз.
31. Охарактеризуйте основні відділи хребта
32. Які Ви знаєте методи оцінки стану хребта?
33. Які існують захворювання, пов'язані із збільшенням або зменшенням фізіологічних вигинів хребта?
34. Поясніть сутність методу біоімпедансу.
35. Як впливає рухова активність на склад тіла.
36. Які відомі Вам протипокази до використання аналізатору складу тіла (Таніта)?

11 Навчально - методичне забезпечення

Освітній процес з дисципліни «Спортивна морфологія» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою. Зокрема, викладачами кафедри підготовлена і видана така робота:

Спортивна морфологія. Методичні рекомендації до практичних занять та 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. – 54 с.

12. Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни

Обладнання та інструменти: креслярське приладдя (циркуль, лінійка, транспортир); міліметрова стрічка, спірометр, кистьовий і становий динамометри, ростомір, каліпер, тазомір, плантограф

Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проєктор. Програмне забезпечення: програми Microsoft Office або аналогічні, доступ до мережі Інтернет, робота з презентаціями.

Вивчення навчальної дисципліни не потребує використання спеціального програмного забезпечення, крім загальноновживаних програм і операційних систем.

13. 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 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.
6. Блещунова К. М. Спортивна морфологія [Електронний ресурс] : навч. посібник / К. М. Блещунова, В. А. Любієва ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків : НТУ "ХПІ", 2025. – 228 с.

Додаткова

7. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. Монография. – Киев: «Олимпийская литература», 2003. – 280 с.
8. Музика Ф.В., Баранецкий 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.
9. 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.
10. Солтик, . О. . ., Солтик, . І. . ., & Білецька, . Г. . (2025). Використання аналізатора складу тіла в оцінці здоров'я студентської молоді. Physical culture and sport: scientific perspective, 2(1), 220–224. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).93](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).93)
11. СОЛТИК, О., ОЩИПКО, . В. ., & БУГАЙОВ, Н. . . (2025). Обґрунтування роботи мобільного застосування для реалізації первинного відбору до занять різними видами спорту. Physical culture and sport: scientific perspective, 2(1), 321–327. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).107](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).107)
12. Pavlova, O., Soltyk, O., Shvaiko, V., Ilchyshyna, J., Bouhissi, H.E. Human Morphofunctional Indicators-Based Decision Support System for Choosing Kind of Sport (2023) CEUR Workshop Proceedings, 3426, pp. 322-333.
13. Солтик І.Т. Використання обтяжувачів для верхніх та нижніх кінцівок у фізичній терапії, ерготерапії та спорті / І.Т. Солтик, О.О. Солтик // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки. - № 4(63) (2024). – С. 27-36
14. Солтик І.Т., Солтик О.О. (2023). Вибір оптимального спортивного взуття для бігу. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, (3), 25–36. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.3>. <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/issue/view/3>, № 3 (2023): Scientific journal "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE".

14. Інформаційні ресурси

- 1 Модульне середовище для навчання. Режим доступу : <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=5761>
- 2 Електронна бібліотека університету .
Режим доступу : <http://library.khmnu.edu.ua/>

З Репозитарій ХНУ. Режим доступу : <https://elar.khmnmu.edu.ua/home>