

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Шилов С.П.
« » _____ 2020 г.

Спортивная антропология и морфология
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта
Форма обучения: заочная

Цапцова Т.Н. Спортивная антропология и морфология. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль спортивная тренировка в избранном виде спорта, квалификация бакалавр, форма обучения заочная. Тобольск 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Спортивная антропология и морфология [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

1. Пояснительная записка

Цель освоения дисциплины изучение морфологических закономерностей организма спортсменов в онтогенезе и при адаптации к физическим нагрузкам различной направленности.

Задачи настоящего курса:

- усвоение закономерностей роста и развития человека в процессе онтогенеза;
- усвоение основных закономерностей изменчивости соматипа, обусловленной занятиями спортом;
- усвоение возрастных, половых и индивидуальных различий морфологии человека для спортивной ориентации и обоснования норм и характера двигательной активности в спортивно - массовой работе;
- способствовать участию в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);
- освоение методов оценки физического развития: пропорций тела, состава тела, конституциональной типологии, половых различий.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивная антропология и морфология» входит в блок дисциплин обязательной части.

Для освоения дисциплины «Спортивная антропология и морфология» необходимы компетенции, знания, умения и навыки, сформированные у обучающихся в школе в процессе изучения дисциплины «Физическая культура», «Биология».

Данный курс соотносится с дисциплиной «Физическая культура и спорт: теория и методика двигательной деятельности», «Основы анатомии, физиологии и биохимии человека», «Спортивная биохимия».

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ОПК-2 - Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Знает анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, особенности физкультурно-спортивной деятельности, морфологические закономерности организма человека в онтогенезе и при адаптации к физическим нагрузкам различной направленности, основные закономерности строения двигательного аппарата, вегетативных систем организма человека, органов нервной и гуморальной регуляции функций организма. Умеет разрабатывать основные и дополнительные образовательные программы, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

2. Структура и содержание дисциплины

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		6 семестр
Общая трудоемкость ед.	зач. 5	5
	час 180	180
Из них:		
Часы аудиторной работы (всего):	16	16
Лекции	6	6
Семинары (С)	10	10
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу	164	164
Вид промежуточной аттестации (экзамен)		экзамен

3. Система оценивания

3.1. Оценивание осуществляется по разным формам контроля: конспект к экзамену, подготовка и защита докладов по темам практического занятия.

Студенты не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают экзамен в устной форме. Билет для сдачи экзамена включает 2 вопроса из разных разделов дисциплины.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Темы	Виды аудиторной работы			Итого часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	
1	Спортивная морфология	4	6	-	10
2	Спортивная антропология	2	4	-	6
3	Всего	6	10	-	16

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Таблица 3

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание темы (раздела)
1	Спортивная морфология	Занятие 1. Лекция. Тема: Достижения отечественных ученых и практиков области морфологии, антропологии. Понятие об интегративной антропологии. Общая и частная конституция. Соматотипирование. Требования к соматотипированию. Классификации типов телосложения.

		<p>Методы соматоскопии.</p> <p>Занятие 2. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основы учения об адаптации. 2. Срочная, долговременная адаптация. 3. Адаптивные изменения в регуляторных системах: нервной и эндокринной. <p>Занятие 3. Лекция. Тема: Изменения в костно-мышечной системе при физических нагрузках. Структурные перестройки в мышцах, суставах, связках под влиянием динамических и статических нагрузок.</p> <p>Занятие 4. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гипертрофия мышц. 2. Изменения системы дыхания при физических нагрузках. Адаптивные изменения системы крови и кровообращения. 3. Гипертрофия миокарда. 4. Влияние физических нагрузок на систему пищеварения. <p>Занятие 5. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Адаптационные изменения мочеполовой системы. 2. Морфологическая характеристика спортсменов некоторых специализаций. 3. Роль морфофункциональных показателей в спортивном отборе.
2	Спортивная антропология	<p>Занятие 6. Лекция. Тема: Закономерности онтогенеза. Возрастная периодизация. Интегральные показатели биологического возраста. Биологический возраст и двигательные качества. Двигательный возраст. Акселерация и ретардация. Антропометрические измерения: правила, инструментарий, антропометрические точки. Продольные, поперечные, обхватные размеры тела.</p> <p>Занятие 7. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Возрастные особенности нервной системы и органов внутренней секреции. 2. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата. 3. Возрастные особенности системы транспорта кислорода. 4. Возрастные особенности пищеварительной и выделительной системы. <p>Занятие 8. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Компонентный состав массы тела. 2. Методы оценки физического развития. 3. Метод индексов. 4. Анатомо-физиологические особенности мужского и женского организмов (опорно-двигательный аппарат, состав массы тела, мышечная композиция и т.д.).

--	--	--

Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Конспектирование материала по экзаменационным вопросам. Конспектирование учебно-методических и научных работ по вопросам экзамена предполагает работу с литературными источниками, интернет ресурсами, их самостоятельное прочтение для подготовки к сдаче экзамена. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность. Возможно использование опорных конспектов.

Подготовка и защита докладов по практическим занятиям. Время доклада должно быть не более 5-ти минут. В вопросе отражается основная суть материала с исторической точки зрения. Доклад сопровождается презентацией на 5-7 слайдов. Слайды выполняют роль дополнительного информационного материала к докладу. Вопросы по **подготовке и защите докладов по практическим занятиям** представлены в таблице 3 в темах практических занятий, пример занятие №7.

Занятие 7. Практическое занятие.

1. Возрастные особенности нервной системы и органов внутренней секреции.
2. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата.
3. Возрастные особенности системы транспорта кислорода.
4. Возрастные особенности пищеварительной и выделительной системы.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 4

№	Разделы и темы для самостоятельного изучения	Формы СРС, включая требования к подготовке занятий
1	Спортивная морфология	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста. Подготовка конспекта по зачетным вопросам. Подготовить доклад по практическим занятиям 2,4,5.</p> <p>Занятие 2. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основы учения об адаптации. 2. Срочная, долговременная адаптация. 3. Адаптивные изменения в регуляторных системах: нервной и эндокринной. <p>Занятие 4. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гипертрофия мышц. 2. Изменения системы дыхания при физических нагрузках. Адаптивные изменения системы крови и кровообращения. 3. Гипертрофия миокарда. 4. Влияние физических нагрузок на систему пищеварения. <p>Занятие 5. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Адаптационные изменения мочеполовой системы. 2. Морфологическая характеристика спортсменов

		некоторых специализаций. 3. Роль морфофункциональных показателей в спортивном отборе.
2	Спортивная антропология	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста. Подготовка конспекта по зачетным вопросам. Подготовить доклад по практическим занятиям 7,8.</p> <p>Занятие 7. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Возрастные особенности нервной системы и органов внутренней секреции. 2. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата. 3. Возрастные особенности системы транспорта кислорода. 4. Возрастные особенности пищеварительной и выделительной системы. <p>Занятие 8. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Компонентный состав массы тела. 2. Методы оценки физического развития. 3. Метод индексов. 4. Анатомо-физиологические особенности мужского и женского организмов (опорно-двигательный аппарат, состав массы тела, мышечная композиция и т.д.).

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – устный ответ. Ниже приведен примерный перечень вопросов экзамена. Билет включает один вопрос.

Примерные вопросы к экзамену

1. Цель, задачи предмета. История формирования предмета. Методы исследования в возрастной спортивной морфологии.
2. Антропометрические измерения: правила, инструментарий, антропометрические точки. Продольные, поперечные, обхватные размеры тела.
3. Компонентный состав массы тела.
4. Методы оценки физического развития. Метод индексов. Метод стандартов.
5. Соматотипирование. Требования к соматотипированию.
6. Классификации типов телосложения.
7. Анатомо-физиологические особенности мужского и женского организмов (опорно-двигательный аппарат, состав массы тела, мышечная композиция).
8. Анатомо-физиологические особенности мужского и женского организмов (системы дыхания, крови, кровообращения).
9. Закономерности онтогенеза. Возрастная периодизация.
10. Возрастные особенности нервной системы и органов внутренней секреции.
11. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата.
12. Возрастные особенности системы транспорта кислорода.
13. Возрастные особенности пищеварительной и выделительной системы.
14. Адаптивные изменения в регуляторных системах: нервной и эндокринной.

15. Структурные перестройки в мышцах, суставах, связках под влиянием динамических и статических нагрузок. Гипертрофия мышц.
16. Изменения системы дыхания при физических нагрузках.
17. Адаптивные изменения системы крови и кровообращения.
18. Влияние физических нагрузок на систему пищеварения.
19. Адаптационные изменения мочеполовой системы.
20. Морфологическая характеристика спортсменов некоторых специализаций.

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Карта критериев оценивания компетенций

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
ОПК-2 - Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Знает анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, особенности физкультурно-спортивной деятельности, морфологические закономерности организма человека в онтогенезе и при адаптации к физическим нагрузкам различной направленности, основные закономерности строения двигательного аппарата, вегетативных систем организма человека, органов нервной и гуморальной регуляции функций организма. Умеет разрабатывать основные и дополнительные образовательные программы, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Конспект, доклад, экзамен	Знает систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся, анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста, морфологические закономерности организма человека в онтогенезе и при адаптации к физическим нагрузкам различной направленности.

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

7.1. Основная литература:

1. Дуров, А. М. Основы возрастной и спортивной морфологии : учебно-методическое пособие / А. М. Дуров. – Тюмень : ТюмГУ, 2016. – 52 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/109773>

7.2. Дополнительная литература:

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / М. Ф. Иваницкий. – 14-е изд. – Москва : Спорт-Человек, 2018. – 624 с. – ISBN 978-5-9500179-2-6. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/104014>

2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 428 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14068-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/467745>

7.3. Интернет-ресурсы

Не предусмотрены

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. Знаниум - <https://znanium.com/>
3. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. eLIBRARY.RU - <https://www.elibrary.ru/>
5. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
7. Ивис - <https://dlib.eastview.com/>
8. Библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения MicrosoftTeams.

Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины имеются:

– Аудитория для проведения лекционных и семинарских занятий с техническими средствами обучения (мультимедиа);

– Для использования электронных изданий обучающиеся обеспечены рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Доступ к сети Интернет имеют 100 % компьютерных рабочих мест.

– Список бесплатного и условно-бесплатного программного обеспечения, установленного в аудиториях: 7-Zip, Adobe Acrobat Reader, Advanced Grapher, Free Pascal, GIMP, Lazarus, Model Vision Studium, Google Chrome, Mozilla Firefox, Open Office.org, UV Screen Camera, UV Sound

Recorder, SMath Studio Desktop, Scilab, Inkscape, My Test X, WinVDIG, Oracle Virtual Box, Adobe Media Player, Kompozer. Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows XP Professional, Windows 7, Windows 10, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

– Все специализированные аудитории на 100% используются в учебном процессе. В компьютерных классах для учебного процесса применяются специализированные компьютерные программы. Все используемое программное обеспечение является лицензионным, что подтверждается наличием копий договоров с правообладателем.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лабораторного типа № 25 на 28 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, столы для массажа, велотренажеры, электрокардиограф, тонометр, степ-доска, ростомеры, наглядное пособие для занятий, настенные зеркала, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

– Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 23 на 34 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

– Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет