

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Код РПНД Е74516



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ
Sports Morphology

рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u>
тип дисципліни	<u>обов'язкова</u>
мова викладання	<u>українська</u>

Миколаїв – 2021 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ» є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«26» серпня 2021 року. 14 с.

Розробник: *Марцінковський І. Б.*, кандидат медичних наук, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ» узгоджено з гарантом освітньої програми (гарантами освітніх програм)

Гарант освітньої програми

«Олімпійський та професійний спорт»

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту

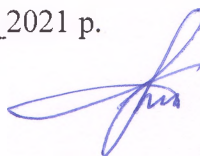


Віктор ДЕРКАЧ

Проект робочої програми навчальної дисципліни «СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ» розглянуто на засіданні *кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту*

Протокол № 1 від «26» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри

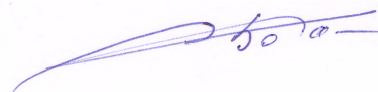


Ольга КУВАЛДІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ» розглянуто Науково-методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 1 від «26» серпня 2021 р.

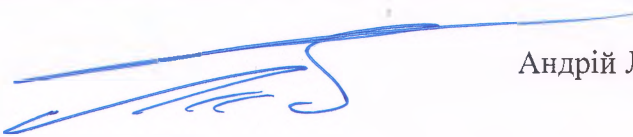
Голова



Олег БОБІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу

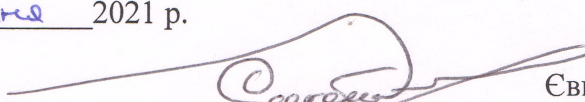


Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ» затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 7 від «26» серпня 2021 р.

Голова НМР НУК



Свєген ТРУШЛЯКОВ

© НУК, 2021

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Опис навчальної дисципліни.....	5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни.....	5
3. Передумови для вивчення дисципліни	5
4. Очікувані результати навчання.....	6
5. Програма навчальної дисципліни.....	6
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування.....	11
7. Форми поточного та підсумкового контролю	11
8. Критерії оцінювання результатів навчання	13
9. Засоби навчання	13
10. Рекомендовані джерела інформації.....	13

ВСТУП

Анотація

Програма вивчення навчальної дисципліни «Спортивна морфологія» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки першого рівня освітнього вишколу фахівців галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Дисципліни дозволяє оволодіти знаннями адаптаційних морфологічних змін людського організму на тлі занять фізичними вправами та шляхи контролю за цими змінами для отримання якомога вищих спортивних результатів і попередження виникнення перетренованості й патологічних відхилень. При викладанні курсу «Спортивна морфологія» використовуються міжпредметні зв'язки з такими дисциплінами: «Анатомія людини», «Фізіологія людини».

Ключові слова: адаптація, лікарський контроль, морфологія.

Abstract

The program for the study educational discipline «Sports morphology» was compiled in accordance with the educational and professional training program of the first level of educational training of specialists in the field of knowledge 01 «Education/Pedagogy» specialty 017 «Physical culture and sports». Disciplines allow you to master the knowledge of adaptive morphological changes of the human body against the background of physical exercises and ways to control these changes in order to obtain the highest possible sports results and prevent the occurrence of overtraining and pathological deviations. When teaching the «Sports Morphology» course, interdisciplinary links with the following disciplines are used: «Human Anatomy», «Human Physiology».

Key words: adaptation, medical control, morphology.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Обов'язкова	
Модулів – 1		Рік підготовки: 3-й	
Змістових модулів – 3		Семестр – 5-й	
Електронний адрес РПНД на сайті Університету: https://nuos.edu.ua/studentu/polozhennya-nuk/opis-opp/olimpijskij-ta-profesijnij-sport/	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Освітня програма «Олімпійський та професійний спорт»	Лекцій	
		30 год.	14 год.
		Практичні	
Загальна кількість годин – 120		30 год.	14 год.
		Самостійна робота	
		60 год.	92 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи студента – 4.	Освітній рівень: перший (бакалаврський)	Вид контролю: екзамен	
		Форма контролю: комбінована	

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ» є формування є формування в студентів загального обсягу базових і спеціальних знань, пов'язаних з оволодінням сучасними теоретичними уявленнями щодо основних біологічних процесів росту, розвитку, адаптації та тренувального формування спортсменів. Ці знання є базисними в роботі тренера і дозволяють йому планувати, реалізувати та управляти процесами підготовки спортсменів шляхом контролю їх морфологічного розвитку. Предмет передбачає також оволодіння студентами і практичними навиками щодо застосування сучасних приладів і технологій антропометричних вимірювань, застосування новітніх електронно-дистанційних засобів контролю фізіологічних процесів та оперативної оцінки отриманих даних. Відповідно до освітньо-професійної програми передбачається набуття таких 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.
- ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
- СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни є: «Анатомія людини», «Біохімія спорту», «Біомеханіка», «Загальна та спортивна фізіологія».

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких програмних результатів навчання:

- РН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
- РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної морфології. Поняття про адаптацію

Тема 1. Спортивна морфологія як дисципліна. Поняття про адаптацію та морфологічні прояви компенсаторно-приспосувальних процесів. Загальні біологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень

Загальні поняття та історія спортивної морфології. Зміст дисципліни. Мета та завдання спортивної морфології. Методи вивчення морфо-функціональних особливостей організму спортсмена. Класифікація спортивної морфології. Значення спортивної морфології у системі підготовки тренерів і педагогів з фізичного виховання. Загальні поняття про адаптацію. Залежність адаптації від інтенсивності дії подразника. Норма реакції і фактори її регуляції. Стрес як механізм адаптації. Шляхи пристосування організму до фізичних навантажень.

Література: [2], стор. 5–38; [7], стор. 6–13, 117–122; [8], стор. 3–10.

Тема 2. Антропометрія

Поняття про антропометричне дослідження та умови його проведення. Антропометричні інструменти. Антропометричні положення тіла і точки. Визначення аовздовжніх розмірів тіла. Визначення поперечних розмірів тіла (діаметрів). Визначення окружних розмірів тіла. Визначення товщини шкірно-жирових складок. Визначення маси тіла.

Література: [1], стор. 54–94; [3], стор. 249–328.

Тема 3. Дослідження методами стандартів, антропометричних профілів, кореляції, індексів, персентелей

Метод антропометричних стандартів. Метод антропометричних профілів. Метод кореляції. Метод індексів (масо-ростових, життєвих, індексів пропорції тіла, силові індекси). Персентильний метод.

Література: [1], 95–122; [7], 133–215.

Змістовий модуль 2. Морфо-функціональні зміни опорно-рухового апарату спортсменів та методи їх дослідження

Тема 4. Загальні поняття про кістку як орган, її вікова анатомія та адаптаційні зміни до функціональних навантажень у спортсменів

Загальні поняття про кістку як орган. Внутрішня архітектура кістки. Розвиток і ріст кісток, їх вікові особливості. Адаптаційні зміни кісток у спортсменів. Зміни анатомії кістки на тлі занять різними видами спорту.

Література: [2], стор. 39–45; [7], стор. 97–101; [8], стор. 11–45; [9], стор. 82–150.

Тема 5. Методи дослідження кісткової системи. Інструментальні методи дослідження стопи

Методи дослідження кісток (антропометричний, визначення абсолютної та відносної маси кісткової тканини, променеві методи – рентгенологічний і ультразвуковий, радіоізотопний, люмінесцентний, гістологічний і гістохімічний, механічних властивостей кістки). Методи дослідження стопи.

Література: [1] стор. 123–129.

Тема 6. Загальні поняття про особливості будови зв'язково-суглобового апарата та його значення для спортсмена

Загальні відомості про суглоби. Фактори, що розвивають рухомість суглобів. Адаптаційні зміни зв'язково-суглобового апарата у спортсменів різної спеціалізації.

Література: [2], стор. 45–52, [8], стор. 11–45; [9], стор. 85–89, 134–135; 141–142, 144, 147.

Тема 7. Методи дослідження суглобів. Інструментальні методи визначення гнучкості хребта, обсягу рухів у суглобах кінцівок

Методи дослідження з'єднань кісток та їх рухомості: фізичні, функціонально-метричні, променеві – рентгенологічні і ультразвукові, ендоскопічні, лабораторні, експериментальні на тваринах, гістологічні та гістохімічні.

Література: [1], стор. 142–181; [7], стор. 160–170.

Тема 8. Загальні поняття про будову м'язової системи та її структурна перебудова під впливом фізичних навантажень

Загальні відомості про м'язи. Розвиток і вікові особливості м'язової системи. Фактори, що визначають скоротливість м'язів. Адаптаційні зміни м'язової системи у спортсменів різної спеціалізації. Перебудова скелетних м'язів на тлі статичних і динамічних навантажень та різної інтенсивності.

Література: [2], стор. 52–63; [7], стор. 76–92; [8], стор. 46–74.

Тема 9. Методи дослідження м'язової системи

Фізичні, інструментальні, мікроскопічні (гістохімічні), лабораторні (біохімічні), педагогічні та експериментальні (експериментального моделювання) методи дослідження м'язів. Функціональні методи дослідження м'язової системи: динамометрія і тонометрія. Визначення абсолютної кількості м'язового компонента у масі тіла. Біопсія м'язів.

Література: [1], стор. 130–141; [7], стор. 171–175; [8], стор. 46–74.

Змістовий модуль 3. Морфо-функціональні зміни внутрішніх органів спортсменів та методи їх дослідження

Тема 10. Дихальна система та її вікові особливості. Морфологічні адаптаційні зміни дихальної системи та структурно-функціональні зміни грудної клітки у спортсменів різної спеціалізації. Поняття про конституцію людини

Загальні відомості про будову, розвиток і вікові особливості дихальної системи. Морфологічні адаптаційні зміни дихальної системи та грудної клітки у спортсменів. Вплив статичних і динамічних навантажень на структурно-функціональні зміни грудної клітки спортсменів. Конституційні особливості організму і їх роль у спортивній практиці. Конституційні особливості спортсменів різної спеціалізації.

Література: [2], стор. 72–76; [9], стор. 470–479.

Тема 11. Дослідження морфо-функціонального стану системи дихання

Клінічні та параклінічні методи обстеження дихальної системи. Спірометрія. Дослідження тренованості на нестачу кисню. Визначення якісного і кількісного складу вдихуваного і видихуваного повітря. Визначення чутливості бронхів до інгаляції ацетилхоліну.

Література: [1], стор. 260–270; [9], стор. 470–479.

Тема 12. Морфологічні адаптаційні зміни серцево-судинної системи під впливом фізичних навантажень. Зміщення внутрішніх органів у спортсменів на тлі виконання фізичних вправ

Загальні відомості про будову, розвиток і вікові особливості серцево-судинної системи. Морфологічні адаптаційні зміни серцево-судинної системи у спортсменів. Спортивне серце.

Література: [2], стор. 64–72; [8], стор. 95–108; [9], стор. 428–453.

Тема 13. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи

Визначення артеріального тиску і пульсу. Дослідження біоелектричної діяльності серця (електрокардіографія, холтерівський моніторинг). Методи дослідження механічної діяльності серця. Дослідження судинного русла. Функціональні проби. Визначення фізичної працездатності. Велоергометрія. Тредміл-тест. Визначення максимального споживання кисню.

Література: [1], стор. 195–259; [8], стор. 95–108.

Тема 14. Зміщення внутрішніх органів у спортсменів на тлі виконання фізичних вправ. Пропорції тіла у спортсменів. Морфологічні особливості будови тіла та їх значення при відборі у спорті

Зміщення внутрішніх органів грудної клітки і черевної порожнини у спортсменів під час виконання фізичних вправ. Особливості дихання та серцевої діяльності при зміщенні внутрішніх органів у спортсменів. Пропорції тіла у спортсменів різної спеціалізації.

Література: [2], стор. 124–145; [7], стор. 38–58; [8], стор. 74–84, [9], стор. 486–514.

Тема 15. Дослідження й оцінка функції центральної і периферичної нервової системи, травної, ендокринної та сечовидільної систем. Дослідження системи крові, слини, біопсія м'язів

Дослідження вегетативної нервової системи. Дослідження органів травлення. Дослідження ендокринної системи. Дослідження сечовидільної системи. Дослідження крові. Дослідження сечі. Дослідження слини.

Література: [1], стор. 272–312; [2], стор. 76–83.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної морфології. Поняття про адаптацію								
Тема 1. Спортивна морфологія як дисципліна. Поняття про адаптацію та морфологічні прояви компенсаторно-приспосувальних процесів. Загальні біологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень	10	2	2	6	10	–	–	10
Тема 2. Антропометрія	10	2	2	6	10	–	–	10
Тема 3. Дослідження методами стандартів, антропометричних профілів, кореляції, індексів, персентелей	10	2	2	6	10	2	2	6
Разом за змістовим модулем 1	30	6	3	18	30	2	2	26
Змістовий модуль 2. Морфо-функціональні зміни опорно-рухового апарату спортсменів та методи їх дослідження								
Тема 4. Загальні поняття про кістку як орган, її вікова анатомія та адаптаційні зміни до функціональних навантажень у спортсменів	7	2	2	3	7	2	2	3
Тема 5. Методи дослідження кісткової системи. Інструментальні методи дослідження стопи	7	2	2	3	7	2	2	3
Тема 6. Загальні поняття про особливості будови зв'язково-суглобового апарата та його значення для спортсмена	8	2	2	4	8	2	2	4

Тема 7. Методи дослідження суглобів. Інструментальні методи визначення гнучкості хребта, обсягу рухів у суглобах кінцівок	8	2	2	4	8	–	–	8
Тема 8. Загальні поняття про будову м'язової системи та її структурна перебудова під впливом фізичних навантажень	8	2	2	4	8	–	–	8
Тема 9. Методи дослідження м'язової системи	7	2	2	3	7	2	2	3
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	45	12	12	21	45	8	8	29
Змістовий модуль 3. Морфо-функціональні зміни внутрішніх органів спортсменів та методи їх дослідження								
Тема 10. Дихальна система та її вікові особливості. Морфологічні адаптаційні зміни дихальної системи та структурно-функціональні зміни грудної клітки у спортсменів різної спеціалізації. Поняття про конституцію людини	8	2	2	4	8	2	2	4
Тема 11. Дослідження морфо-функціонального стану системи дихання	7	2	2	3	7	–	–	7
Тема 12. Морфологічні адаптаційні зміни серцево-судинної системи під впливом фізичних навантажень. Зміщення внутрішніх органів у спортсменів на тлі виконання фізичних вправ	7	2	2	3	7	–	–	7
Тема 13. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи	8	2	2	4	8	–	–	8
Тема 14. Зміщення внутрішніх органів у спортсменів на тлі виконання фізичних вправ. Пропорції тіла у спортсменів. Морфологічні особливості будови тіла та їх значення при відборі у спорті	7	2	2	3	7	–	–	7
Тема 15. Дослідження й оцінка функції центральної і периферичної нервової системи, травної, ендокринної та сечовидільної систем. Дослідження системи крові, слини, біопсія м'язів	8	2	2	4	8	2	2	4
<i>Разом за змістовим модулем 3</i>	45	12	12	21	45	4	4	37
Разом за курсом	120	30	30	60	120	14	14	92

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Спортивна морфологія як дисципліна. Поняття про адаптацію та морфологічні прояви компенсаторно-приспосувальних процесів. Загальні біологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень	2	–
2	Антропометрія	2	–
3	Дослідження методами стандартів, антропометричних профілів, кореляції, індексів, персентелей	2	2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
4	Загальні поняття про кістку як орган, її вікова анатомія та адаптаційні зміни до функціональних навантажень у спортсменів	2	2
5	Методи дослідження кісткової системи	2	2
6	Загальні поняття про особливості будови зв'язково-суглобового апарата та його значення для спортсмена	2	2
7	Методи дослідження суглобів. Інструментальні методи визначення гнучкості хребта	2	–
8	Загальні поняття про будову м'язової системи та її структурна перебудова під впливом фізичних навантажень	2	–
9	Методи дослідження м'язової системи	2	2
10	Дихальна система та її вікові особливості. Морфологічні адаптаційні зміни дихальної системи та структурно-функціональні зміни грудної клітки у спортсменів різної спеціалізації. Поняття про конституцію людини	2	2
11	Дослідження функціонального стану системи органів дихання	2	–
12	Морфологічні адаптаційні зміни серцево-судинної системи під впливом фізичних навантажень	2	–
13	Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи	2	–
14	Зміщення внутрішніх органів у спортсменів на тлі виконання фізичних вправ. Пропорції тіла у спортсменів. Морфологічні особливості будови тіла та їх значення при відборі у спорті	2	–
15	Дослідження й оцінка функцій центральної і периферичної нервової системи, травної, ендокринної та сечовидільної систем. Дослідження системи крові, слини, біопсія м'язів	2	2
Разом		30	14

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – **2-4 год./1 заняття**;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботи 10-20 аркушів А4) – **мінімум 15 годин на 1 роботу**;
- підготовка до контрольних заходів – **(15-30) год. на 1 захід**.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до практичних занять	30	42
2	Контрольна робота	–	20
3	Підготовка до екзамену	30	30
Разом		60	92

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут; демонстрування;
- **для лекційних занять:** лекція; бесіда; ілюстрування; відеометод;
- **для практичних занять:** вправа; інструктаж; спостереження;
- **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей); лабораторний контроль; графічна перевірка.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- відповіді на практичних заняттях;
- екзамени

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету.

Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного контролю (заліку). У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 60 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше).

Питома вага заліку в загальній системі оцінок – 40 балів. Право здавати залік дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки заліку.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Відповіді на практичних заняттях		Критерії оцінювання
Денна форма	Заочна форма	
4	5	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
–	4	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
3		Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована.
2		Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірні термінологія.

Відповіді на практичних заняттях		Критерії оцінювання
Денна форма	Заочна форма	
1		Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0		Студент не дає відповіді.
<i>Максимальна оцінка за даний компонент програми – 60 балів для студентів денної форми навчання (15 занять по 4 бали) та 35 балів для студентів заочної форми занять (7 занять по 5 балів)</i>		

Контрольна робота	Критерії оцінювання
25	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно. Відповідь на питання правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки, повний список літератури.
24-20	Робота виконана у встановлений термін. Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу та формулюванні висновку.
19-12	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована, не містить висновків.
11-1	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія та хронологія. Висновки відсутні.
0	Робота не виконана.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 25 балів</i>	

Екзамен проводиться у комбінованій формі (письмові відповіді та усний захист). До екзаменаційного білету входить чотири питання. Кожне питання оцінюється у 10 балів. Максимально за іспит студент може отримати 4х10 балів = 40 балів.

Екзамен	Критерії оцінювання
10-8	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
7-6	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причинно-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
5-3	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причинно-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
2-1	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
0	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів</i>	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Відповіді на практичних заняттях	15×4 бали = 60 балів	7×5 балів = 35 балів
Контрольна робота	–	25 балів
Екзамен	40 балів	40 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денна форма		Заочна форма	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	T1	Практичне заняття	4		
	T2	Практичне заняття	4		
	T3	Практичне заняття	4	Практичне заняття	5
ЗМ2	T4	Практичне заняття	4	Практичне заняття	5
	T5	Практичне заняття	4	Практичне заняття	5
	T6	Практичне заняття	4	Практичне заняття	5
	T7	Практичне заняття	4		
	T8	Практичне заняття	4		
	T9	Практичне заняття	4	Практичне заняття	5
ЗМ3	T10	Практичне заняття	4	Практичне заняття	5
	T11	Практичне заняття	4		
	T12	Практичне заняття	4		
	T13	Практичне заняття	4		
	T14	Практичне заняття	4		
	T15	Практичне заняття	4	Практичне заняття	5
Контрольна робота			—		25
Екзамен			40		40
Сума			100		100

9. ЗАСОБИ НАВЧАННЯ

1. Спортивні тренажери.
2. Вимірювальне обладнання (ваги, гоніометри, динамометри, каліпери, вимірювальна стрічка, тонометри, крокометри, тренажери).
3. Макети і муляжі органів (кісток, суглобів, внутрішніх органів);
4. Графічні засоби (плакати, схеми).
5. Проектна апаратура.
6. Бібліотечні фонди (підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації).
7. Спортивні споруди / приміщення, обладнання.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Марцінковський І. Б. Методи дослідження у лікарському контролі спортсменів і фізкультурників: Навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2014. 354 с.
2. Спортивна морфологія: Навчальний посібник / В. Г. Савка та ін. ; за ред. М. М. Радька. Чернівці, 2007. 196 с.
3. Сергієнко Л. П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики. Львів, 2016. 480 с.

4. Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології). Львів, 2015. 304 с.
5. Функціональна анатомія / Я. І. Федонюк та ін. Тернопіль, 2007. 552 с.
6. Чижик В. В., Запорожець О. П. Спортивна морфологія: навчальний посібник для студентів. Львів, 2009. 207 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ, 2014. 624 с.
8. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор и др. Москва, 2001. 504 с.
9. Физиологическое тестирование спортсмена высокой квалификации / Р. Д. Х. Бекус и др. Киев, 1998. 431 с.
10. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). Москва, 2016. 624 с.
11. Макарова Г. А. Спортивная медицина. Москва, 2004. 480 с.
12. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартыросов и др. Москва, 2006. 248 с.
13. Спортивна морфологія / М. М. Радько та ін. Чернівці, 2005. 196 с.
14. Физиология человека / под ред. Р. Шмидта и Г. Тревиса; пер. с англ. Москва, 1996. Т. 3. 238 с.

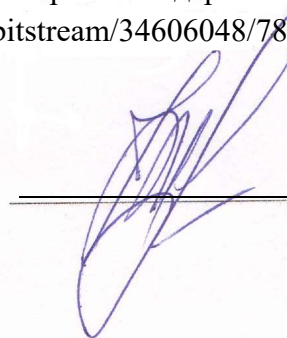
Допоміжна література

1. Дорохов Р. Н., Губа В. П. Спортивная морфология. Москва, 2002. 236 с.
2. Никитюк Б. А., Гладышева А. А. Анатомия и спортивная морфология (практикум): Учебное пособие для ин-тов физ. культуры. Москва, 1989. 176 с.
3. Гайтон А. К., Холл Дж. Э. Медицинская физиология. Москва, 2008. 129 с.
4. Хоули Э. Т., Кристин А. Розенблюм. Питание спортсменов. Київ, 2005. 535 с.
5. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. Киев, 2000. 367с.

Інформаційні ресурси в інтернет

1. Олійник Р. В. Морфологічні критерії відбору спортсменів. Автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту. Харків: Харківська державна академія фізичного виховання, 2013. 20 с. URL: repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7817/1/oliynyk_r_v.PDF

Розробник програми

 Ігор МАРЦІНКОВСЬКИЙ

Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни «СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ»

Внести зміни у розділ 9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ з Основної та допоміжної літератури. Викласти Основну літературу у такій редакції:

1. Марцінковський І. Б. Методи дослідження у лікарському контролі спортсменів і фізкультурників: Навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2014. 354 с.
2. Спортивна морфологія: Навчальний посібник / В. Г. Савка та ін. ; за ред. М. М. Радька. Чернівці, 2007. 196 с.
3. Сергієнко Л. П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики. Львів, 2016. 480 с.
4. Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології). Львів, 2015. 304 с.
5. Функціональна анатомія / Я. І. Федонюк та ін. Тернопіль, 2007. 552 с.
6. Чижик В. В., Запорожець О. П. Спортивна морфологія: навчальний посібник для студентів. Львів, 2009. 207 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ, 2014. 624 с.
8. Физиологическое тестирование спортсмена высокой квалификации / Р. Д. Х. Бекус и др. Киев, 1998. 431 с.
9. Спортивна морфологія / М. М. Радько та ін. Чернівці, 2005. 196 с.

Викласти Допоміжну літературу у такій редакції:

1. Хоули Э. Т., Кристин А. Розенблюм. Питание спортсменов. Київ, 2005. 535 с.
2. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. Киев, 2000. 367с.

У розділі 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ змінити плани викладання та у зв'язку зі змінами у літературі змінити посилання на літературу до тем, а саме:

Тема 1. Спортивна морфологія як дисципліна. Поняття про адаптацію та морфологічні прояви компенсаторно-приспосувальних процесів. Загальні біологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень

1. Загальні поняття та історія спортивної морфології. Зміст дисципліни. Мета та завдання спортивної морфології.
2. Методи вивчення морфо-функціональних особливостей організму спортсмена.
3. Класифікація спортивної морфології. Значення спортивної морфології у системі підготовки тренерів і педагогів з фізичного виховання.
4. Загальні поняття про адаптацію. Залежність адаптації від інтенсивності дії подразника. Реадаптація. Норма реакції і фактори її регуляції. Стрес як механізм адаптації. Шляхи пристосування організму до фізичних навантажень.

Література: [2], стор. 5–38; [7], стор. 6–13, 117–122; [8], стор. 3–10.

Тема 2. Антропометрія

1. Поняття про антропометричне дослідження та умови його проведення.
2. Антропометричні інструменти. Антропометричні положення тіла і точки.
3. Визначення повздовжніх розмірів тіла.
4. Визначення поперечних розмірів тіла (діаметрів).
5. Визначення окружних розмірів тіла.

6. Визначення товщини шкірно-жирових складок. Визначення маси тіла та його складових.

Література: [1], стор. 54–94; [3], стор. 249–328.

Тема 3. Дослідження методами стандартів, антропометричних профілів, кореляції, індексів, персентелей

1. Метод антропометричних стандартів.
2. Метод антропометричних профілів.
3. Метод кореляції.
4. Метод індексів (масо-ростових, життєвих, індексів пропорції тіла, силові індекси).

Персентильний метод.

Література: [1], 95–122; [7], 133–215.

Тема 4. Загальні поняття про кістку як орган, її вікова анатомія та адаптаційні зміни до функціональних навантажень у спортсменів

1. Загальні поняття про кістку як орган. Внутрішня архітектура кістки.
2. Розвиток і ріст кісток, їх вікові особливості.
3. Адаптаційні зміни кісток у спортсменів.
4. Зміни анатомії кістки на тлі занять різними видами спорту.

Література: [2], стор. 39–45; [7], стор. 97–101; [8], стор. 11–45; [9], стор. 82–150.

Тема 5. Методи дослідження кісткової системи. Інструментальні методи дослідження стопи

1. Методи дослідження кісток (антропометричний, визначення абсолютної та відносної маси кісткової тканини, променеві методи – рентгенологічний і ультразвуковий, радіоізотопний, люмінесцентний, гістологічний і гістохімічний, механічних властивостей кістки).

2. Методи дослідження стопи.

Література: [1] стор. 123–129.

Тема 6. Загальні поняття про особливості будови зв'язково-суглобового апарата та його значення для спортсмена

1. Загальні відомості про суглоби.
2. Фактори, що розвивають рухомість суглобів.
3. Адаптаційні зміни зв'язково-суглобового апарата у спортсменів різної спеціалізації.

Література: [2], стор. 45–52, [8], стор. 11–45; [9], стор. 85–89, 134–135; 141–142, 144, 147.

Тема 7. Методи дослідження суглобів. Інструментальні методи визначення гнучкості хребта, обсягу рухів у суглобах кінцівок

1. Методи дослідження з'єднань кісток та їх рухомості: фізичні, функціонально-метричні, променеві – рентгенологічні і ультразвукові.

2. Ендоскопічні, лабораторні, експериментальні на тваринах, гістологічні та гістохімічні методи дослідження суглобів.

Література: [1], стор. 142–181; [7], стор. 160–170.

Тема 8. Загальні поняття про будову м'язової системи та її структурна перебудова під впливом фізичних навантажень

1. Загальні відомості про м'язи. Розвиток і вікові особливості м'язової системи.

2. Фактори, що визначають скоротливість м'язів.

3. Адаптаційні зміни м'язової системи у спортсменів різної спеціалізації.

4. Перебудова скелетних м'язів на тлі статичних і динамічних навантажень та різної інтенсивності.

Література: [2], стор. 52–63; [7], стор. 76–92; [8], стор. 46–74.

Тема 9. Методи дослідження м'язової системи

1. Фізичні, інструментальні, мікроскопічні (гістохімічні), лабораторні (біохімічні), педагогічні та експериментальні (експериментального моделювання) методи дослідження м'язів.

2. Функціональні методи дослідження м'язової системи: динамометрія і тонометрія.

3. Визначення абсолютної кількості м'язового компонента у масі тіла. Біопсія м'язів.

Література: [1], стор. 130–141; [7], стор. 171–175; [8], стор. 46–74.

Тема 10. Дихальна система та її вікові особливості. Морфологічні адаптаційні зміни дихальної системи та структурно-функціональні зміни грудної клітки у спортсменів різної спеціалізації. Поняття про конституцію людини

1. Загальні відомості про будову, розвиток і вікові особливості дихальної системи.

2. Морфологічні адаптаційні зміни дихальної системи та грудної клітки у спортсменів.

3. Вплив статичних і динамічних навантажень на структурно-функціональні зміни грудної клітки спортсменів.

4. Конституційні особливості організму і їх роль у спортивній практиці. Конституційні особливості спортсменів різної спеціалізації.

Література: [2], стор. 72–76; [9], стор. 470–479.

Тема 11. Дослідження морфо-функціонального стану системи дихання

1. Клінічні та параклінічні методи обстеження дихальної системи.

2. Спірометрія.

3. Дослідження тренованості на нестачу кисню.

4. Визначення якісного і кількісного складу вдихуваного і видихуваного повітря.

5. Визначення чутливості бронхів до інгаляції ацетилхоліну.

Література: [1], стор. 260–270; [9], стор. 470–479.

Тема 12. Морфологічні адаптаційні зміни серцево-судинної системи під впливом фізичних навантажень. Зміщення внутрішніх органів у спортсменів на тлі виконання фізичних вправ

1. Загальні відомості про будову, розвиток і вікові особливості серцево-судинної системи.

2. Морфологічні адаптаційні зміни серцево-судинної системи у спортсменів.

3. Спортивне серце.

Література: [2], стор. 64–72; [8], стор. 95–108; [9], стор. 428–453.

Тема 13. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи

1. Визначення артеріального тиску і пульсу.

2. Дослідження біоелектричної діяльності серця (електрокардіографія, холтерівський моніторинг).

3. Методи дослідження механічної діяльності серця. Дослідження судинного русла.

4. Функціональні проби. Визначення фізичної працездатності. Велоергометрія. Тредміл-тест.

5. Визначення максимального споживання кисню.

Література: [1], стор. 195–259; [8], стор. 95–108.

Тема 14. Зміщення внутрішніх органів у спортсменів на тлі виконання фізичних вправ. Пропорції тіла у спортсменів. Морфологічні особливості будови тіла та їх значення при відборі у спорті

1. Зміщення внутрішніх органів грудної клітки і черевної порожнини у спортсменів під час виконання фізичних вправ.

2. Особливості дихання та серцевої діяльності при зміщенні внутрішніх органів у спортсменів.

3. Пропорції тіла у спортсменів різної спеціалізації.

Література: [2], стор. 124–145; [7], стор. 38–58; [8], стор. 74–84.

Тема 15. Дослідження й оцінка функції центральної і периферичної нервової системи, травної, ендокринної та сечовидільної систем, які використовуються в практиці спортивних збірних команд. Дослідження системи крові, слини, біопсія м'язів.

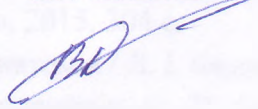
1. Дослідження вегетативної нервової системи.
2. Дослідження органів травлення.
3. Дослідження ендокринної системи.
4. Дослідження сечовидільної системи.
5. Дослідження крові. Дослідження сечі. Дослідження слини.

Література: [1], стор. 272–312; [2], стор. 76–83.

Зміни до робочої програми навчальної дисципліни «СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ» розглянуто на засіданні кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Протокол № 2 від «18» березня 2023 р.

В. о. завідувача кафедри



Віктор ДЕРКАЧ

Зміни до робочої програми навчальної дисципліни «СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ» узгоджено з гарантом освітньої програми

Гарант освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт»

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри

теоретичних основ олімпійського та професійного спорту



Оксана АДАМЕНКО