*Набор 2021 г.*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

1. Кафедра Анатомии

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.п.н. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКпроректор по учебной работек.п.н., профессор А.Н Таланцев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МОРФОЛОГИИ»**

**Б1.О.17**

**Направление подготовки**

49.03.01 Физическая культура

***Профили подготовки:***

 «Спортивный менеджмент»

**Квалификация выпускника**

Бакалавр

**Форма обучения:**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан факультета психолого-педагогического образования, к.психол.н., доцент В.А. Дерючева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНОДекан факультетазаочной формы обучения, к.п.н., проф. В.Х Шнайдер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры(протокол №9 от 27 мая 2021 г.) Зав. кафедрой, д.м.н., проф. Е.Н. Крикун \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2021**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 940 от 19 сентября 2017 г.

**Составители рабочей программы:**

**Крикун Е.Н. –** д.м.н., проф., зава.каф. анатомии МГАФК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Александрова Н.Е. –** к.п.н., доцент кафедры анатомии МГАФК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Киселева М.Г. –** к.б.н., доцент кафедры анатомии МГАФК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

**Стрельникова И.В.,** к.б.н., профессор, зав. кафедрой физиологии и биохимии МГАФК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ашихмин И.А..,** к.м.н., доцент кафедры анатомии МГАФК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.003 |  ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |

**1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:**

**ОПК-1** - Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной тренировки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей спортсменов.

**ОПК-2-** Способен осуществлять спортивный отбор на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

**ОПК-9** - Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания/Умения /Опыт** | **Соотнесенные профессиональные стандарты** | **Формируемые компетенции** |
| **Знания** | **Т**: ***А/03.5*** **Т:** ***В/02.5*****Т**: ***С/01.6*** | ОПК – 1ОПК – 2 ОПК – 9 |
| - морфофункциональные показатели занимающихся ФКиС (Строение и функции различных систем организма, определяющих физические способности и функциональное состояние спортсменов (опорно-двигательный аппарат, системы обеспечения и регуляции движений)- морфологические аспекты спортивного отбора и ориентации. Этапы спортивного отбора. Особенности спортивного отбора и ориентации в избранном виде спорта. Морфофункциональные показатели спортсменов на различных этапах спортивного онтогенеза, служащие критериями спортивного отбора занимающихся ФКиС.- методику проведения антропометрических измерений; методы определения морфофункционального статуса занимающихся ФКиС |
| **Умения** |
| - определять показатели морфофункционального состояния занимающихся ФКиС.- определять модельные морфологические характеристики занимающихся ФКиС на различных этапах развития (габариты тела, компоненты веса тела, пропорции, индексы, характеризующие физическое состояние)- находить на теле человека антропометрические точки для проведения измерений; интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определяя степень соответствия их контрольным нормативам. |
| **Навыки и/или опыт деятельности:** |
| - оценки показателей морфофункционального статуса спортсменов в ИВС (исследование состояния сводов стопы, осанки, компонентного состава тела, пропорций, ЖЕЛ, динамометрии и др.).- определения морфологических критериев спортивного отбора занимающихся ФКиС- проведения антропометрических измерений |

1. **Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:**

Дисциплина «Основы спортивной морфологии» в структуре образовательной программы относится к обязательной части.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4-м семестре очной и заочной форм обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет с оценкой.

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

***очная форма обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестры |
| 4 |
| **Контактная работа преподавателя** **с обучающимися** | **36** | **36** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 14 | 14 |
| Практические занятия  | 22 | 22 |
| **Самостоятельная работа студента** | **36** | **36** |
| Промежуточная аттестация: | **+** | Зачет с оценкой |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

***заочная форма обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестры |
| 4 |
| **Контактная работа преподавателя** **с обучающимися** | **10** | **10** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 4 | 4 |
| Практические занятия  | 6 | 6 |
| **Самостоятельная работа студента** | **62** | **62** |
| Промежуточная аттестация: | **+** | зачет с оценкой |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела  | Всего часов |
| 1 | Морфологические аспекты спортивного отбора и ориентации. | Введение в спортивную морфологию. Морфологические аспекты спортивного отбора и ориентации. Морфологические методы исследования. Требования избранного вида спорта к организму спортсмена. | 20 |
| 2 | Структурные основы адаптации организма к физическим нагрузкам. | Компенсаторно-приспособительные и защитные реакции организма. Стресс и тренировка. Морфологические аспекты адаптации. Адаптация различных систем организма к физической нагрузке. | 24 |
| 3 | Возрастные, половые и конституциональные аспекты спортивной пригодности | Возрастная периодизация. Биологический возраст. Физическое развитие. Акселерация и спорт. Понятие о конституции. Общая и частная конституция. Классификация конституциональных типов человека. Соматотип спортсмена. | 28 |
| Итого: |  | 72 |

1. **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ:**

очная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | ПЗ | СРС |
| 1. | Морфологические аспекты спортивного отбора и ориентации. | 4 | 4 | 12 | 20 |
| 2. | Структурные основы адаптации организма к физическим нагрузкам. | 4 | 8 | 12 | 24 |
| 3. | Возрастные, половые и конституциональные аспекты спортивной пригодности | 6 | 10 | 12 | 28 |
|  | Итого | 14 | 22 | 36 | 72 |

заочная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | ПЗ | СРС |
| 1. | Морфологические аспекты спортивного отбора и ориентации. | 2 | 2 | 16 | 20 |
| 2. | Структурные основы адаптации организма к физическим нагрузкам. |  | 2 | 22 | 24 |
| 3. | Возрастные, половые и конституциональные аспекты спортивной пригодности | 2 | 2 | 24 | 28 |
|  | Итого | 4 | 6 | 62 | 72 |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины:**

**6.1. Основная литература.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
|  | **в библ.** | **на кафедре** |
|  | Лысов, П. К. Анатомия человека с основами спортивной морфологии. В 2 т. : учебник. Т. 1 / П. К. Лысов, М. Р. Сапин. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва, 2015. - ил. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Лысов, П. К. Анатомия человека с основами спортивной морфологии. В 2 т. : учебник. Т. 2 / П. К. Лысов, М. Р. Сапин. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва, 2015. - ил. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Ткачук, М. Г. Основы спортивной морфологии : учебное пособие / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2013. - ил. - Библиогр.: с. 102. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Кокорина, Е. А. Соматотип спортсменов и методы его оценки : учебно-методическое пособие / Е. А. Кокорина ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - табл. - Библиогр.: с. 55. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей доп | 1 | - |
|  | Ткачук, М. Г. Спортивная морфология : учебное пособие / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 103. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры/ М.Ф.Иваницкий; под ред. Б.А.Никитюка, А.А.Гладышевой, Ф.В.Судзиловского- Изд. 14-е.- М.: Сполрт, 2018.- 623 с.: ил- ISBN 978=5=9500179-2-6 | 22 | - |
|  | Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для институтов физической культуры / М. Ф. Иваницкий ; под редакцией Б. А. Никитюк, А. А. Гладышева, Ф. В. Судзиловский. — 14-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 624 c. — ISBN 978-5-9500179-2-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/74290.html](http://www.iprbookshop.ru/74290.html%20) (дата обращения: 28.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469385> (дата обращения: 10.06.2021). | 1 | - |
|  | Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 8-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 624 c. — ISBN 978-5-9500179-3-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/74306.html](http://www.iprbookshop.ru/74306.html%20) (дата обращения: 28.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2. Дополнительная литература.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование издания | Кол-во экземпляров |
|  | в библ. | на кафедре |
| 1. |  Человек: анатомия, физиология, психология : энциклопедический иллюстрированный словарь / под ред. А. С. Батуева, Е. П. Ильина, Л. В. Соколовой. - СПб. : Питер, 2011. - 672 с. : ил. - ISBN 978-5-4237-0233-5 : 929.50. | 5 | - |
| 2. | Антонов, С. Г. Основы спортивной морфологии : учебное пособие (для лабораторных занятий) / С. Г. Антонов, В. М. Пинчук, М. Г. Ткачук ; СПбГАФК. - Санкт-Петербург, 1999. - ил. - Библиогр.: с. 30. - ISBN 5-7065-0452-0. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 3. | Лысов, П. К. Анатомия (с основами спортивной морфологии) : учебник для студентов вузов в 2 т. Т. 1 / П. К. Лысов, М. Р. Сапин. - Москва : Академия, 2010. - 247 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5955-6 : 501.94. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 5 | 2 |
| 4. | Лысов, П. К. Анатомия (с основами спортивной морфологии) : учебник для студентов вузов в 2 т. Т. 2 / П. К. Лысов, М. Р. Сапин. - Москва : Академия, 2010. - 320 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6054-5 : 611.04. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 2 |
| 5. | Ткачук, М. Г. Спортивная морфология : учебное пособие / М. Г. Ткачук ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2003. - табл. - Библиогр.: с 64. - ISBN 5-7065-0485-7. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей доп | 1 | - |
| 6. | Рожков, М. С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии : учебное пособие / М. С. Рожков ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2015. - 132 с. : ил. - Библиогр.: с. 134. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 7. | Лысов, П. К. Основы спортивной морфологии : учебно-методическое пособие для студентов / П. К. Лысов ; МГАФК. - Москва, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 8. | Лысов, П. К. Спортивная морфология : учебное пособие для студентов физкультурных вузов и факультетов физического воспитания академий и университетов / П. К. Лысов ; МГАФК. - Москва, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных:**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
6. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
12. Виртуальный атлас по анатомии и физиологии человека <http://www.e-anatomy.ru>
13. Анатомический словарь <http://anatomyonline.ru>
14. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1.перечень аудиторий и оборудование**

1. Специализированные аудитории.
2. Анатомические музейные и учебные препараты.
3. Муляжи.
4. Планшеты.
5. Таблицы.
6. Антропометрические инструменты.
7. Мультимедийные лекции.
8. Мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук)

**В качестве программного обеспечения** используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

*«Основы спортивной морфологии»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра АНАТОМИИ

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол №8/21 от 15 июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств по дисциплине**

**«ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МОРФОЛОГИИ»**

**Б1.О.17**

**Направление подготовки**

49.03.01Физическая культура

***Профили подготовки:***

 «Спортивный менеджмент»

**Квалификация выпускника**

Бакалавр

**Форма обучения:**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол №9 от 27 июня 2021 г.)

Зав. кафедрой,

Д.м.н., проф. Крикун Е.Н.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

.

Малаховка 2021 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формируемые компетенции** | **Трудовые функции****(трудовое действие)** | **Индикаторы достижения** |
| ОПК-1 | **Т**: ***А/03.5*** Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки (Подбор показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося)**Т:** ***В/02.5*** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки (Анализ результатов медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся)**Т**: ***С/01.6*** Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Анализ самостоятельно или в составе комиссии информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, результаты педагогических наблюдений, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося) | **Знает** морфофункциональные показатели занимающихся ФКиС (Строение и функции различных систем организма, определяющих физические способности и функциональное состояние спортсменов (опорно-двигательный аппарат, системы обеспечения и регуляции движений)**Определяет** показатели морфофункционального состояния занимающихся ФКиС..**Оценивает** показатели морфофункционального статуса спортсменов в ИВС. |
| ОПК-2 | **Т**: ***А/03.5*** Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки (Подбор показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося)**Т:** ***В/02.5*** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки (Анализ результатов медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся)**Т**: ***С/01.6*** Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Анализ самостоятельно или в составе комиссии информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, результаты педагогических наблюдений, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося) | **Знает** морфологические аспекты спортивного отбора и ориентации. Этапы спортивного отбора. Особенности спортивного отбора и ориентации в избранном виде спорта. Морфофункциональные показатели спортсменов на различных этапах спортивного онтогенеза, служащие критериями спортивного отбора занимающихся ФКиС.**Определяет** модельные морфологические характеристики занимающихся ФКиС на различных этапах развития**Определяет** морфологические критерии спортивного отбора занимающихся ФКиС |
| ОПК-9 | **Т**: ***А/03.5*** Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки (Подбор показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося)**Т:** ***В/02.5*** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки (Анализ результатов медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся)**Т**: ***С/01.6*** Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Анализ самостоятельно или в составе комиссии информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, результаты педагогических наблюдений, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося) | .**Знает** методику проведения антропометрических измерений, методы определения морфофункционального статуса занимающихся ФКиС**Находит** на теле человека антропометрические точки для проведения измерений.**Проводит** антропометрические измерения.**Интерпретирует** результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определяя степень их соответствия контрольным измерениям. |

1. **Типовые контрольные задания:**
	1. **Перечень вопросов для промежуточной аттестации.**

***Вопросы для зачета с оценкой***

1. Задачи и методы спортивной морфологии.
2. Генотип и фенотип спортсмена. Генетические маркеры и спортивная одаренность. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора.
3. Отбор в спорте как поиск лиц, фенотип которых соответствует структуре конкретной спортивной деятельности (избранному виду спорта). Методы, критерии. этапы спортивного отбора.
4. Общие морфологические особенности (длина, масса тела, содержание мышечной массы, особенности ОДА, подвижности суставов, ультраструктуры скелетной мускулатуры, характер энергообеспечения) организма спортсмена, характерные для ИВС.
5. Морфофункциональная характеристика выносливости и физических качеств. Значимость их в ИВС. Зависимость выраженности физических качеств от наследственных и средовых факторов. Периоды оптимального развития физических качеств и выносливости.
6. Морфологические образования (на органном, клеточном и субклеточном уровнях), обеспечивающие проявление физических качеств.
7. Морфологические методы определения физических качеств по уровням организации (антропометрия, полидинамометрия, анатомический анализ движения, гониометрия, гистохимические, электронномикроскопические методы).
8. Анатомо-биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата в ИВС. Методика выявления силы, выраженности мышечных групп, подвижности в суставах. Морфологическая характеристика ОДА в ИВС.
9. Правила, техника, инструментарий, практические навыки антропометрии. Основные измерительные показатели и расчетные параметры, принятые в морфологии (антропологии).
10. Морфофункциональная характеристика жировой массы (ЖМ). Методы определения ЖМ их достоинства и недостатки.
11. Морфофункциональная характеристика скелетной мускулатуры и методика определения. Мышечная масса (ММ) основной показатель компонентного состава тела. Связь выраженности скелетной мускулатуры в различных частях тела. Адаптационные изменения ММ и ИВС. Методы определения мышечной массы.
12. Состав мышечных волокон. Взаимообусловленность характера физической работы с составом мышечных волокон.
13. Морфофункциональная характеристика костной массы (КМ) и методика определения. Закономерности роста КМ в возрастном аспекте и связь с двигательным режимом. Независимость роста костей в длину и ширину, поэтапное их смена.
14. Морфофункциональная характеристика пропорций тела. Пропорции тела как генетический маркер. Значимость непропорциональности отдельных частей тела для достижения высоких результатов в спорте. Пропорции тела спортсмена ИВС.
15. Морфологическое определение состояния позвоночного столба. Искривление позвоночного столба и факторы их развития. Значимость и прогноз.
16. Морфологическое определение состояния стопы. Методы определения состояния стопы. Плоскостопие. Факторы развития.
17. Морфологический профиль спортсмена. Критерии, входящие в профиль. Их достоверность, прогностичность.
18. Внешняя среда и организм спортсмена. Адекватные неадекватные раздражители. Структура как материальная основа функции. Структурные основы гомеостаза организма спортсмена. Понятия о биологических ритмах.
19. Защитно-приспособительные реакции организма спортсмена. Стресс и тренировка.
20. Понятие о гиперплазии (гипертрофия), гипоплазии (атрофии). Их значение, исходы, обратимость.
21. Морфологическая характеристика "пика формы", возможные сроки ее развития и удержания. Влияние различных факторов и восстановительных средств на скорость функционального и структурного восстановления.
22. Компенсаторные реакции организма спортсмена. Декомпенсация.
23. Понятие и основные морфофункциональные характеристики и механизмы развития "стресс" реакции.
24. Воспаление и иммунитет, как защитных реакций немедленного и отсроченного реагирования, способствующих формированию и нормальному течению компенсаторно-приспособительных реакций.
25. Адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к спортивной деятельности. «Спортивное сердце». Особенности перестройки сосудистого русла и системы крови у спортсменов. Перестройка микроциркуляторного русла, изменение венозной сети. Изменения строения лимфатической системы. Их значимость.
26. Характер и значимость особенностей кроветворения и системы крови у спортсменов. Клетки крови как маркеры состояния и напряженности конпенсаторно-приспособительных реакций, интенсивности восстановления и уровня тренированности.
27. Морфологические особенности иммунной системы спортсменов ИВС.
28. Морфологические особенности центральной нервной и эндокринной систем спортсменов.
29. Биологический возраст спортсмена. Возрастные группы в спорте. Биологический возраст как интегральный показатель нормального, опережающего или замедленного биологического развития по отношению к хронологическому (паспортному) возрасту.
30. Критерии биологического возраста и его определение: оценочные шкалы, нормативные таблицы, зубной возраст, костный возраст, половой возраст. Интенсивность и варианты развития.
31. Прогнозирование сроков полового созревания, окончательной дифференцировки тканей и органов и достижение зрелости. Понятие об акселерации. Значимость биологического возраста при назначении физических упражнений, спортивной тренировки и достижения спортивного результата. Период полового созревания (11-16 лет), пубертатный скачок роста.
32. Значение ИВС, как средства физического воспитания людей определенных возрастных групп.
33. Конституция человека. Соответствие общей конституции структуре конкретной деятельности человека как непременное условие высоких достижений в последней.
34. Морфологическая конституция. Определение морфологической конституции.
35. Определение типа телосложения. Соматотипирование как первый и обязательный этап выявления конституции.
36. Характеристика габаритных показателей. Длина и масса тела как основные и интегральные показатели габаритов тела, его телосложения. Габаритные показатели и результативность спортивной деятельности. Темп роста. Возможности ограничения направленного регулирования темпов роста.
37. Масса тела как критерий интенсивности энергетических процессов организма. Связь массы тела с развитием скелетной мускулатуры и силовыми возможностями. Зависимость массы тела от наследственных факторов и возможность направленного регулирования темпов роста массы тела.
38. Соотношение длины и массы тела в онтогенезе. Весо-ростовые индексы, их информативность. Поверхность тела, методы определения, значимость в ИВС
39. Компонентные показатели соматотипа.
40. Определение соматотипа. Понятие о соматотипе. Достоинство и недостатки различных схем. Сравнение собственного соматотипа с эталонными значениями в ИВС**.**
	1. **Тестовые задания**

1. Каким антропометрическим инструментом можно измерить диаметр нижней части плеча, предплечья, бедра и голени?

1) динамометр

2) толстотный циркуль

3) антропометр

4) скользящий циркуль

2. Положительным результатом адаптации мышечных волокон к физической нагрузке является:

1) саркоплазматическая гипертрофия мышечного волокна

2) митохондриально-миофибриллярная гипертрофия мышечного волокна

3) гиперплазия мышечного волокна

4) атрофия мышечного волокна

3. Какие из перечисленных показателей можно отнести к генетическим маркерам при спортивном отборе?

1) тип мышечных волокон

2) формула крови

3) соматотип

4) масса тела

4. Какие антропометрические точки используют при измерении длины туловища?

1) акромиальная

2) верхнегрудинная

3) нижнегрудинная

4) лобковая

5. Кто является автором схемы конституциональной диагностики, предусматривающей деление на три типа – астенический, нормастенический, гиперстенический?

1) В.В.Бунак

2) И.Б.Галант

3) В.Н.Шевкуненко

4) М.В.Черноруцкий

6. При оценке пропорционального уровня варьирования (по методике Р.Н.Дорохова) используют показатели:

1) длины тела

2) длины туловища

3) длины руки

4) длины ноги

7. Какой возрастной период характеризуется началом активного прироста мышечной массы?

1) первого детства

2) второго детства

3) подростковый период

4) юношеский период

8. Какие мышцы являются синергистами при сгибании плеча?

1) плечевая

2) двуглавая

3) трехглавая

4) клювовидно-плечевая

9. Какие показатели плечевого индекса свидетельствуют о нарушении осанки?

1) 65%

2) 75%

3) 85%

4) 95%

10. На каком уровне структурной организации организма используют гистохимические методы исследования?

1) клеточном

2) тканевом

3) органном

 4) молекулярном

11. Показатель экскурсии грудной клетки характеризует:

1) объем грудной клетки

2) объем легких

3) ЖЕЛ

4) подвижность грудной клетки

12. Период полового созревания соответствует периоду:

1) первого детства

2) второго детства

3) подросткового возраста

4) юношеского возраста

13. В мышечных волокнах какого типа содержится большое количество митохондрий и миоглобина?

1) во всех

2) в белых

3) в красных

4) в смешанных

14. Стресс-реакцией называют:

1) нервное истощение

2) срыв адаптации

3) состояние перетренированности

4) общий адаптационный синдром

15. Какие антропометрические точки используют при измерении дуги спины?

1) акромиальная

2) лопаточная

3) затылочная

4) крестцовая

16. Ограничителями движения в суставе являются:

1) мышцы-синергисты

2) мышцы-антагонисты

3) связки

4) сухожилия

17. Какие особенности организма обеспечивают возможность компенсаторных реакций?

1) физическая подготовленность

2) иммунитет

3) органы-синергисты

4) полифункциональность структур

18. Какой из перечисленных соматотипов (по методике Р.Н.Дорохова) характеризует средние габариты тела?

1) НаС - наносомный

2) МиС – микросомный

3) МеС – мезосомный

4) МаС – макросомный

19. Какие мышцы работают в преодолевающем режиме при сгибании плеча?

1) трехглавая мышца плеча

2) локтевая

3) плечевая

4) двуглавая мышца плеча

20. К защитным приспособлениям в организме относят:

1) кожные покровы

2) образование антител

3) гипертрофия миокарда

4) слизистые оболочки

21. При оценке габаритного уровня варьирования (по методике Р.Н.Дорохова) используют показатели:

1) длины тела

2) длины туловища

3) окружности грудной клетки

4) массы тела

22. Какой антропометрический инструмент используют для измерения продольных размеров тела?

1) антропометр

2) толстотный циркуль

3) калипер

4) сантиметровая лента

23. «Зубная зрелость» может служить критерием оценки биологического возраста в период:

1) с 6 до 9 лет

2) с 10 до 13 лет

3) с 14 до 16 лет

4) с 17 до 21 года

24. Весо-ростовой коэффициент у спортсменов характеризует:

1) габариты тела

2) плотность тела

3) соматотип спортсмена

4) морфологический профиль спортсмена

25. Какие мышцы работают в преодолевающем режиме при сгибании бедра?

1) четырехглавая

2) полусухожильная

3) портняжная

4) двуглавая мышца бедра

26. К каким факторам среды, влияющим на организм, относят ФКиС?

1) экзогенным

2) эндогенным

3) антропогенным

4) социальным

27. К защитным приспособлениям в организме относят:

1) синовиальные сумки

2) гипертрофия миокарда

3) внутриклеточная регенерация

4) волосяной покров

28. Какие методы спортивной морфологии позволяют определить тип мышечных волокон?

1) рентгенологические

2) микроскопические

3) ультразвуковой эхолокации

4) компьютерной томографии

29. В какой период интенсивности ростовых процессов происходит замедление роста до полной остановки?

1) пуэрильный

2) пубертатный

3) ювенильный

4) матурантный

30. Какой антропометрический инструмент используется для измерения возможной амплитуды движений в суставах?

1) антропометр

2) калипер

3) гониометр

4) толстотный циркуль

31. Проекция верхнего края яремной вырезки соответствует:

1) верхушечной точке

2) ключичной точке

3) верхнегрудинной точке

4) нижнегрудинной точке

32. В какой возрастной период наблюдается первый «ростовой скачок»?

1) раннее детство

2) первое детство

3) второе детство

4) подростковый период

33. Какие мышцы работают в преодолевающем режиме при разгибании плеча?

1) трехглавая мышца плеча

2) локтевая

3) плечевая

4) двуглавая мышца плеча

34. Какие из методов спортивной морфологии используют при определении типа телосложения?

1) рентгенологические

2) гистохимические

3) антропометрические

4) компьютерной томографии

35. Какие структуры в организме обеспечивают реакции компенсации при мышечной работе?

1) мышцы-синергисты

2) мышцы-антагонисты

3) структуры, находившиеся в условиях относительного покоя

4) дополнительно образующиеся структуры в организме

36. Какой из перечисленных соматотипов (по методике Р.Н.Дорохова) характеризует большие габариты тела?

1) НаС - наносомный

2) МиС – микросомный

3) МеС – мезосомный

4) МаС – макросомный

37. Какой антропометрический инструмент используют для измерения кожно-жировых складок?

1) антропометр

2) толстотный циркуль

3) калипер

4) гониометр

38. Какие показатели индекса свода стопы (по Фридлянду) характеризуют нормальное состояние продольных

сводов стопы?

1) менее 25%

 2) 25-26%

3) 27-29%

 4) 29-31%

39. К защитным реакциям организма относятся:

1) стресс-реакция

2) декомпенсация

3) регенерация

4) воспаление

40. Преобладание мышечных волокон какого типа дает предрасположенность к физическим нагрузкам с аэробным типом энергообразования?

1) белых

2) смешанных

3) красных

 4) любых

41. Какой из перечисленных соматотипов (по методике Р.Н.Дорохова) характеризует малые габариты тела?

1) НаС - наносомный

2) МиС – микросомный

3) МеС – мезосомный

4) МаС – макросомный

42. Какие показатели плечевого индекса свидетельствуют о нормальной осанке?

1) 60%

2) 70%

3) 80%

4) 90%

43.Какие антропометрические точки используют при определении длины руки?

1) плечевая

2) акромиальная

3) ключичная

4) пальцевая

44. Увеличение мышечной массы происходит за счет:

1) гиперплазии мышечных волокон

2) гипертрофии мышечных волокон

3) увеличения общей массы тела

4) увеличения диаметра мышечных волокон

45. В какой возрастной период применяют метод определения биологического возраста по степени развития вторичных половых признаков?

1) в период первого детства

2) в период второго детства

3) в подростковый период

4) в юношеский период

46. Какие мышцы работают в уступающем режиме при сгибании голени?

1) четырехглавая

2) полусухожильная

3) портняжная

4) двуглавая мышца бедра

47. При адаптации ССС к длительной физической нагрузке умеренной мощности наблюдается преимущественно:

1) гипертрофия миокарда левого желудочка

2) гипертрофия миокарда правого желудочка

3) гипертрофия миокарда левого предсердия

4) гипертрофия миокарда правого предсердия

48. Каким антропометрическим инструментом можно измерить длину корпуса?

1) скользящий циркуль

2) толстотный циркуль

3) антропометр

4) калипер

49. На каком уровне структурной организации организма используют цитохимические методы исследования?

1) клеточном

2) тканевом

3) органном

4) системном

50. Какая из стадий стресс-реакции протекает по типу компенсаторных реакций?

1) никакая

2) тревоги

3) резистенции (сопротивления)

4) истощения

51. Преобладание мышечных волокон какого типа дает предрасположенность к физическим нагрузкам с анаэробным типом энергообразования?

1) белых

2) красных

3) смешанных

4) любых

52. «Нормой реакции» называют:

1) степень реагирования, не нарушающая физиологического равновесия в организме

2) ответная реакция организма в пределах определенной нормы

3) стандартный показатель реактивности на определенный раздражитель

4) индивидуальная биологическая реактивность

53. Какие мышцы работают в преодолевающем режиме при сгибании голени?

1) четырехглавая

2) передняя большеберцовая

3) портняжная

4) двуглавая мышца бедра

54. Какие антропометрические точки используют при измерении диаметра нижней части бедра?

1) верхнеберцовая

2) нижнеберцовая

3) пяточная

4) коленная

55. Мезосомный тип (по методике Р.Н.Дорохова) характеризуется:

1) малыми габаритами тела

2) средними габаритами тела

3) большими габаритами тела

4) очень большими габаритами тела

56. Общим адаптационным синдромом называют:

1) компенсаторные реакции

2) иммунные реакции

3) стресс-реакции

4) воспаление

57. Каким антропометрическим инструментом можно измерить диаметр грудной клетки?

1) скользящий циркуль

2) толстотный циркуль

3) антропометр

4) сантиметровая лента

58. В какой возрастной период наблюдается второй «ростовой скачок»?

1) раннее детство

2) первое детство

3) второе детство

4) подростковый период

59. Декомпенсация является следствием:

1) ухудшения состояния здоровья

2) прекращением физической нагрузки

3) истощением энергетических ресурсов

4) нарушением работы компенсирующих структур организма

60. Увеличение показателя весо-ростового коэффициента у спортсменов свидетельствует:

1) об увеличении мышечной массы тела

2) об увеличении плотности тела

3) об увеличении жировой массы тела

4) об увеличении костной массы тела

61. Какой прибор используется для определения силы мышц?

1) калипер

2) гониометр

3) динамометр

4) спирометр

62. К какому возрастному периоду относятся дети в возрасте 6-ти лет?

1) раннее детство

2) первое детство

3) второе детство

4) подростковый возраст

63. К какому возрастному периоду относятся дети в возрасте 9-ти лет?

1) раннее детство

2) первое детство

3) второе детство

4) подростковый возраст

64. К какому возрастному периоду относятся дети в возрасте 13-ти лет?

1) раннее детство

2) первое детство

3) второе детство

4) подростковый возраст

65. Границей окончания 1-ого периода зрелого возраста является:

1) 22 года

2) 35 лет

3) 55 лет

4) 60 лет

66. Границей окончания 2-ого периода зрелого возраста является:

1) 22 года

2) 35 лет

3) 55 лет

4) 60 лет

67. Какие морфофункциональные показатели в большей степени изменяются под влиянием занятий ФКиС?

1) жировой компонент

2) мышечный компонент

3) костный компонент

4) пропорции тела

68. Какие морфофункциональные показатели в меньшей степени изменяются под влиянием занятий ФКиС?

1) жировой компонент

2) мышечный компонент

3) костный компонент

4) пропорции тела

69. У спортсменов каких видов спорта показатель экскурсии грудной клетки имеет большое значение для достижения хороших результатов?

1) тяжелая атлетика

2) плавание

3) лыжный спорт

4) спортивная гимнастика

70. Схему конституциональной диагностики для детей предложил:

1) В.Г. Штефко и А.Д. Островский

2) В.В. Бунак

3) Гиппократ

4) М.В. Черноруцкий

71. Кто из авторов предложил схему конституциональной диагностики, предусматривающую три основных дифференцирующих типа (пикнический, атлетический и астенический):

1) В.В. Бунак

2) Э. Кречмер

3) М.В. Черноруцкий

4) И.Б. Галант

72. Кто из авторов предложил схему конституциональной диагностики, предусматривающую три основных дифференцирующих типа (мускульный, брюшной, грудной):

1. Э.Кречмер
2. М.В. Черноруцкий
3. И.Б. Галант
4. В.В.Бунак

73. В.В. Бунак разработал и использовал схему конституциональной диагностики для:

1. женщин
2. детей
3. мужчин
4. женщин и мужчин

74. И.Б. Галант разработал и использовал схему конституциональной диагностики для:

1. женщин
2. детей
3. мужчин
4. женщин и мужчин

75. Укажите автора схемы конституциональной диагностики, в основе которой лежит индекс Пинье:

1) В.Б. Дерябин

2) Э. Кречмер

3) И.Б. Галант

4) М.В. Черноруций

76. Укажите адаптационные изменения, которые происходят в костях под влиянием физических нагрузок:

1) изменение химического состава

2) перестройка перекладин губчатого вещества кости

3) изменение толщины компактного слоя костей

4) все вышеперечисленное

77. Для долговременной адаптации дыхательной системы под влиянием физических нагрузок характерны:

1) Увеличение ЖЕЛ

2) Уменьшение ЖЕЛ

3) Увеличение дыхательного объема в покое

4) Снижение дыхательного объема в покое

 78. Гипертрофия мышцы это:

1. увеличение массы мышцы без увеличения количества клеток
2. увеличение массы мышцы за счет увеличения количества клеток
3. уменьшение массы мышцы без уменьшения количества клеток
4. уменьшение массы мышцы за счет уменьшения количества клеток

79. При адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке происходит:

1. истончение стенок сосудов
2. склерозирование сосудов
3. утолщение стенок сосудов
4. изменений не происходит

80. При больших физических нагрузках:

1) диаметр лимфатических капилляров не изменяется

2) диаметр лимфатических капилляров увеличивается

3) диаметр лимфатических капилляров уменьшается

4) нет правильного ответа

81. Гиперплазия это:

1. увеличение объема функционирующей структуры
2. увеличение количества функционирующих структур
3. уменьшение объема функционирующей структуры
4. уменьшение количества функционирующих структур

82. При оценке физического развития наиболее важным показателем является определение коррелятивной связи между:

 1) окружностью грудной клетки и весом

 2) ростом и весом

 3) осанкой и формой грудной клетки

 4) ростом и окружностью грудной клетки

* 1. **Практические задания.**
		1. ***Провести анатомический анализ положения или движения тела человека.***

Провести анатомический анализ движения по следующему плану.

1. **Общая характеристика движения**:

(циклическое – ациклическое, с передвижением - на месте, симметричное – ассиметричное, статическое – динамическое).

1. **Фазы движения (рисунки).**

И.п. 1 фаза 2 фаза

1. **Положение звеньев тела в данной фазе.**

Голова (нейтрально, с поворотом, с наклоном и т.д.)

Туловище (нейтрально, согнуто – разогнуто, скручено и т.д.)

Плечо (согнуто-разогнуто, отведено – приведено, пронировано – супинировано)

Предплечье (так же)

Кисть (так же)

Бедро (так же)

Голень (так же)

Стопа (так же)

1. **Положение ОЦТ (общего центра тяжести) в данной фазе движения и проекция его на площадь опоры (рисунок). Вид равновесия (устойчивое – неустойчивое)** (если ОЦТ проецируется в площадь опоры, то равновесие устойчивое).
2. **Режим работы мышц (преодолевающий и уступающий) в данной фазе движения в указанном суставе.** При сокращении мышца работает в преодолевающем режиме, при растяжении – в уступающем, при статическом напряжении – в удерживающем. (Перечислить работающие мышцы и указать режим их работы.)
3. **Ограничители подвижности в указанном суставе в данной фазе движения.** (К ограничителям подвижности в суставе относят наличие выростов, суставных губ и т.п.; связки и мышцы-антагонисты).
4. **Упражнения на развитие подвижности в данном суставе и укрепление мышц, осуществляющих это движение.** (3 упражнения)

**Критерии оценки**:

Оценка «зачтено» ставится при выполнении работы в соответствии с предложенным планом.

Оценка «не зачтено» ставится при отсутствии выполненной работы.

* + 1. ***Определить морфофункциональные особенности организма спортсмена в ИВС».***

По данным литературных источников определить морфофункциональные модели высококвалифицированных спортсменов в ИВС.

По результатам антропометрического обследования и расчетно-графических работ, выполненных на практических занятиях, описать морфофункциональные особенности организма спортсмена в ИВС. Проанализировать полученные результаты и представить практические рекомендации для коррекции тренировочного процесса в случае отклонений от модельных показателей.

**Критерии оценки**:

Оценка «зачтено» ставится при выполнении работы в соответствии с указанными требованиями.

Оценка «не зачтено» ставится при отсутствии выполненной работы.

* + 1. ***Контрольная работа***

*(Контрольная работа состоит из двух тем, каждая из которых может быть выполнена в виде реферата объемом не менее 6 печатных листов или презентации объемом не менее 10 слайдов, с указанием источников представленных материалов))*

*Тема №1.*

|  |  |
| --- | --- |
| Первая буква фамилии студента | Тема презентации |
| А | Спортивная морфология, как учебная и научная дисциплина. Задачи, методы исследования. |
| Б | Компенсаторные реакции организма. Виды компенсации. Декомпенсация. Значение в спорте. |
| В Ю | Понятие о реактивности организма человека. Виды раздражителей. Норма реакции. Значение в спорте. |
| Г Я | Защитные структурные образования в организме человека |
| Д Р | Защитные реакции организма. Иммунитет. Воспаление. Аллергические реакции. |
| Е С | Стресс-реакция или общий адаптационный синдром. Значение в спорте. |
| Ж Т | Возрастная периодизация. Краткая характеристика каждого возрастного периода (морфологические изменения). |
| З У | Определение биологического возраста по степени зубной зрелости. |
| И Ф | Определение биологического возраста по степени скелетной зрелости. |
| К Х | Определение биологического возраста по степени развития вторичных половых признаков (половая зрелость). |
| Л Ц | Спортивный отбор. Спортивная ориентация. Спортивная пригодность. Морфологические аспекты спортивного отбора. |
| М Ч | Регенерация структур организма человека. Виды регенерации. |
| Н Ш | Приспособительные реакции организма человека. Значение в спорте. |
| О Щ | Понятие о соматотипе. Методика определения соматотипа по Р.Н. Дорохову. |
| П Э | Физическое развитие. Методы оценки физического развития. Значение в спорте. |
| Р Ю | Показатели физического развития спортсменов в избранном виде спорта. |

*Тема №2.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Первая буква фамилии** | **Тема презентации** |
| А | Адаптация органов сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке. |
| Б | Адаптация органов дыхательной системы к физической нагрузке. |
| В | Адаптация костной системы к физической нагрузке. |
| Г | Адаптация мышечной системы к физической нагрузке. |
| Д Я | Возрастные особенности развития костной системы. |
| Е Ж | Возрастные особенности развития мышечной системы |
| З И | Скелетная мускулатура. Виды мышечных волокон. Значение в спорте. |
| К У | Сенситивные периоды развития основных физических качеств. |
| Л Ф | Половой диморфизм (морфологические отличия в организме мужчины и женщины) |
| М Х | Возрастные особенности развития сердечно-сосудистой системы |
| Н Ц | Возрастные особенности развития нервной системы. |
| О Ч | Возрастные особенности развития органов эндокринной системы.  |
| П Ш | Схемы конституциональной диагностики В.В. Бунака. |
| Р Щ | Схемы конституциональной диагностики В.Г. Штефко и А.Д. Островского. |
| С Э | Схемы конституциональной диагностики И.Б. Галанта. |
| Т Ю | Схемы конституциональной диагностики В.П. Чтецова |

**Критерии оценки:**

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если содержание работы полностью соответствует теме и выполнена в соответствии с требованиями.

- оценка **«не зачтено»** - ставится при отсутствии выполненной в соответствии с требованиями работы.

* 1. **Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

Оценка достижения компетенций производится при проведении текущего внутри семестрового и промежуточного итогового в семестре контроля.

По дисциплине предусмотрен зачет с оценкой в 4-ом семестре. К зачету допускаются студенты, освоившие в полном объеме программу дисциплины, выполнившие практические задания и защитившие контрольную работу.

В течение семестра на практических занятиях предусмотрены практические задания, направленные на закрепление необходимых умений и навыков. Практические задания представлены в разделе 2.3.1, 2.3.2 и 2.3.3 настоящего ФОС. Для закрепления знаний по дисциплине предусмотрены контрольные работы в форме реферата или презентации и являются обязательными в соответствии с утвержденным в образовательной организации порядком промежуточной аттестации. Темы контрольных работ представлены в разделе 2.3.2 настоящего ФОС.

Для промежуточной аттестации предусмотрен устный опрос и тестирование. Вопросы к зачету приведены в разделе 2.1 настоящего ФОС. Тестовые задания приведены в разделе 2.2 настоящего ФОС.

Демонстрационный билет для зачета с оценкой представлен ниже.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МГАФК****20\_\_ - 20\_\_ уч. год** | **Демонстрационный билет** | **Утверждаю.** **Зав. кафедрой** |
| **Дисциплина: ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МОРФОЛОГИИ****Направление подготовки: 49.03.01- Физическая культура** |
| * + - 1. Задачи и методы спортивной морфологии.
			2. Морфофункциональная характеристика костной массы (КМ) и методика определения. Закономерности роста КМ в возрастном аспекте и связь с двигательным режимом.
			3. Определение соматотипа. Понятие о соматотипе. Достоинство и недостатки различных схем. Сравнение собственного соматотипа с эталонными значениями в ИВС**.**
 |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:**

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если:

• По всем трем вопросам билета студент даёт верный, чёткий, ясный, краткий ответ, показывает и правильно называет анатомические образования на препаратах, муляжах, планшетах.

- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если:

• По двум вопросам билета студент даёт верный, чёткий, ясный, краткий ответ, показывает и правильно называет анатомические образования на препаратах, муляжах, планшетах.

- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если:

• По одному вопросу билета студент даёт верный, чёткий, ясный, краткий ответ, показывает и правильно называет анатомические образования на препаратах, муляжах, планшетах.

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту при полном

отсутствии ответа на вопросы.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МОРФОЛОГИИ» для направления подготовки 49.03.01 –** **Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формируемые компетенции** | **Соотнесенные профессиональные стандарты (обобщенная функция)** | **Трудовые функции (трудовое действие)** | **Знания/Умения /Опыт** | **Индикаторы достижения** |
| ОПК-1 | [05.003"Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0)А. Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихсяВ. Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовкиС. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | **Т**: ***А/03.5*** Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки (Подбор показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося)**Т:** ***В/02.5*** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки (Анализ результатов медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся)**Т**: ***С/01.6*** Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Анализ самостоятельно или в составе комиссии информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, результаты педагогических наблюдений, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося) | **Знать:** Морфофункциональные показатели занимающихся ФКиС (Строение и функции различных систем организма, определяющих физические способности и функциональное состояние спортсменов (опорно-двигательный аппарат, системы обеспечения и регуляции движений)**Уметь:** Определять показатели морфофункционального состояния занимающихся ФКиС.**Иметь опыт:** оценки показателей морфофункционального статуса спортсменов в ИВС (исследование состояния сводов стопы, осанки, компонентного состава тела, пропорций, ЖЕЛ, динамометрии и др.). | **Знает** морфофункциональные показатели занимающихся ФКиС (Строение и функции различных систем организма, определяющих физические способности и функциональное состояние спортсменов (опорно-двигательный аппарат, системы обеспечения и регуляции движений)**Определяет** показатели морфофункционального состояния занимающихся ФКиС.**Оценивает** показатели морфофункционального статуса спортсменов в ИВС. |
| ОПК-2 | [05.003"Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0)А. Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихсяВ. Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовкиС. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | **Т**: ***А/03.5*** Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки (Подбор показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося)**Т:** ***В/02.5*** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки (Анализ результатов медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся)**Т**: ***С/01.6*** Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Анализ самостоятельно или в составе комиссии информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, результаты педагогических наблюдений, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося) | **Знать** Морфологические аспекты спортивного отбора и ориентации. Этапы спортивного отбора. Особенности спортивного отбора и ориентации в избранном виде спорта. Морфофункциональные показатели спортсменов на различных этапах спортивного онтогенеза, служащие критериями спортивного отбора занимающихся ФКиС.**Уметь** Определять модельные морфологические характеристики занимающихся ФКиС на различных этапах развития (габариты тела, компоненты веса тела, пропорции, индексы, характеризующие физическое состояние)**Иметь опыт** определения морфологических критериев спортивного отбора занимающихся ФКиС | **Знает** морфологические аспекты спортивного отбора и ориентации. Этапы спортивного отбора. Особенности спортивного отбора и ориентации в избранном виде спорта. Морфофункциональные показатели спортсменов на различных этапах спортивного онтогенеза, служащие критериями спортивного отбора занимающихся ФКиС.**Определяет** модельные морфологические характеристики занимающихся ФКиС на различных этапах развития**Определяет** морфологические критерии спортивного отбора занимающихся ФКиС |
| ОПК-9 | [05.003"Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0)А. Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихсяВ. Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовкиС. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | **Т**: ***А/03.5*** Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки (Подбор показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося)**Т:** ***В/02.5*** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки (Анализ результатов медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся)**Т**: ***С/01.6*** Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Анализ самостоятельно или в составе комиссии информации о состоянии здоровья, уровне подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся на этапе начальной подготовки (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, результаты педагогических наблюдений, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося) | **Знать**: Методику проведения антропометрических измерений; методы определения морфофункционального статуса занимающихся ФКиС**Уметь**: находить на теле человека антропометрические точки для проведения измерений; интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития,  определяя степень соответствия их контрольным нормативам.**Иметь опыт**: Проведения антропометрических измерений | .**Знает** методику проведения антропометрических измерений, методы определения морфофункционального статуса занимающихся ФКиС**Находит** на теле человека антропометрические точки для проведения измерений.**Проводит** антропометрические измерения.**Интерпретирует** результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определяя степень их соответствия контрольным измерениям. |