


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Возрастная и спортивная морфология
Факультет	Физическая культура и реабилитация
Кафедра	Теория и методика физической культуры и спорта
Курс	2, 4

Направление (специальность) 49.03.01 – «Физическая культура»

*код направления (специальности), полное наименование*

Направленность (профиль/специализация) технология спортивной подготовки

*полное наименование*

Форма обучения очная, заочная

*очная, заочная, очно-заочная (указать только те, которые реализуются)*

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 01 » сентября 2021г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 01 от 31.08. 2021г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Гондарева Людмила Николаевна	ТиМ ФКиС	д.б.н., профессор
Куракина Ольга Викторовна	Физическая культура	Доцент, к.б.н



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

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


Задачи настоящего курса:

- усвоение закономерностей роста и развития человека в процессе онтогенеза;
- усвоение основных закономерностей изменчивости соматипа, обусловленной занятиями спортом;
- усвоение возрастных, половых и индивидуальных различий морфологии человека для спортивной ориентации и обоснования норм и характера двигательной активности в спортивно - массовой работе;
- освоение методов оценки физического развития: пропорций тела, состава тела, конституциональной типологии, половых различий;

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:


Дисциплина «Возрастная и спортивная морфология» Б1. В.1 ДВ 05 01 относится к обязательным дисциплинам базового блока. **Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:** методика организации физкультурно-массовых мероприятий, организационно-исследовательская деятельность, основы научной деятельности

**Перечень последующих дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:** основы юношеского спорта, возрастная морфология, управление стартапами в социальном предпринимательстве педагогическая практика преддипломная практика, подготовка к процедуре защиты и процедура защиты, подготовка и сдача государственного экзамена.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ПК – 3 Способен владеть методиками отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	<p><b>Знать:</b> методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин), теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p><b>Уметь:</b> составлять порядок отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин), методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p><b>Владеть:</b> навыками организации участия занимающихся в предсоревновательных сборах, предусмотренных программой тренировочного этапа спортивной подготовки, организовывать выступления отобранных (допущенных) занимающихся в спортивных соревнованиях, предусмотренных программой тренировочного этапа спортивной подготовки, наблюдать за выступлением занимающегося на спортивном соревновании, действиями судей и соперников.</p>
ПК-4 Способен проводить теоретические занятия с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	<p><b>Знать:</b> медико-биологические характеристики функционального состояния спортсмена; основные закономерности адаптации организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам; основные методы профилактики и последствия применения допинга в спорте</p> <p><b>Уметь:</b> планировать различные формы тренировочных занятий с учетом медико-биологических основ спортивной деятельности в целях совершенствования спортивного мастерства занимающихся; использовать знания медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на здоровье и функциональное состояние занимающихся, а также вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.</p> <p><b>Владеть:</b> современными методами и методиками для проведения комплексного обследования организма спортсменов в зависимости от этапа тренировочного цикла; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; методами прогнозирования высоких спортивных результатов; методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

#### 4.ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) Z 3 ед

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 108

Очная форма обучения


Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u> )			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		4		
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	48			
Аудиторные занятия:				
лекции	16	16		
Семинары и практические занятия				
лабораторные работы, практикумы	32	32		
Самостоятельная работа	60	60		
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	собеседование тестирование	собеседование тестирование		
Курсовая работа	-	-		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет		
Всего часов по дисциплине	108	108		

*Интерактивные часы – 10*

#### ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) Z 3 ед


4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 108

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u> )			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		8	4	5
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	18			
Аудиторные занятия:				
лекции	6	6		
Семинары и практические занятия	-	-		
лабораторные работы, практикумы	12	12		
Самостоятельная работа	86	86		
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	собеседование тестирование	собеседование тестирование		
Курсовая работа	-	-		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет		
Всего часов по дисциплине	108	108		


*Интерактивные часы – нет*

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

### 4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:


Форма обучения Очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Введение. Основные этапы онтогенеза, их особенности и периодизация</b>							
1. Спортивная возрастная морфология: цели, задачи, методы	8	1	2	-	-	7	Собеседование Тестирование
2. Основные закономерности роста и развития: эндогенность, цикличность, постепенность,	10	4	4	-	1	5	Собеседование  Тестирование
3. Биологический возраст ребенка. Биологический возраст взрослого человека.	7	1	4	-	-	5	Собеседование  Тестирование
<b>Раздел 2. Анатомо-физиологические особенности строения органов и систем человека.</b>							
Возрастные особенности нервной и, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.	20	4	5	-	1	10	Тестирование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

<b>Раздел 3 Антропометрия</b>								
5. Антропометрические инструментари й, антропометрические точки. Методы оценки физического развития.	20	2	5	-	1	12	Собеседование	Тестирование
<b>Раздел 4 Конституциональная морфология</b>								
. Общая и частная конституция. Соматотипирование. Требования к соматотипированию. Классификации типов телосложения. Методы соматоскопии	20	2	7	-	1	10	Собеседование	Тестирование
<b>Раздел 5 Спортивная морфология</b>								
6. Роль морфофункциональных показателей при спортивном отборе	8	1	2	-	-	5	Собеседование	Тестирование
Морфологическая характеристика спортсменов некоторых специализаций.	9	1	3	-	-	6	Тестирование	
Всего:	108	16	32	-	-	60		


**Интерактивные часы – 10**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Форма обучения \_\_\_\_\_ заочная \_\_\_\_\_


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Введение. Основные этапы онтогенеза, их особенности и периодизация</b>							
1. Спортивная возрастная морфология: цели, задачи, методы	6	1	-	-	-	5	Собеседование Тестирование
2. Основные закономерности роста и развития: эндогенность, цикличность, постепенность,	8	1	-	2	-	7	Собеседование  Тестирование
3. Биологический возраст ребенка. Биологический возраст взрослого человека.	8	1	-	2	-	13	Собеседование  Тестирование
<b>Раздел 2. Анатомо-физиологические особенности строения органов и систем человека.</b>							
Возрастные особенности нервной и, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.	13	1	-	2	-	11	Тестирование
<b>Раздел 3 Антропометрия</b>							
5. Антропометрич	18	1	-	2	-	15	Собеседование



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

еские инструментари й, антропометрич еские точки. Методы оценки физического развития.							Тестирова ние	
<b>Раздел 4 Конституциональная морфология</b>								
. Общая и частная конституция. Соматотипиров ание. Требования к соматотипирова нию. Классификации типов телосложения. Методы соматоскопии	13	1	-	2	-	15	Собеседо вание Тестирова ние	
<b>Раздел 5 Спортивная морфология</b>								
6. Роль морфофункцио нальных показателей при спортивном отборе	12	1	-	1	-	10	Собеседо вание  Тестирова ние	
Морфологиче- кая характеристика спортсменов некоторых специализаций.	12	1	-	1	-	10	Тестирова ние	
Всего:	108	8	-	12	-	86		

*Интерактивные часы – нет*

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Раздел 1. Раздел 1. Введение. Основные этапы онтогенеза, их особенности и периодизация.**

**Тема 1. Спортивная возрастная морфология: цели, задачи, методы.** Цель, задачи предмета. История формирования предмета. Достижения отечественных ученых и практиков области морфологии, антропологии. Понятие об интегративной антропологии.

**Тема 2. Основные закономерности роста и развития: эндогенность, цикличность, постепенность.** Двигательный возраст. Акселерация и ретардация. Уровни полового отличия (генетический, психологический). Соматическое различие и половое созревание. Анатомо-физиологические особенности мужского и женского организмов (опорно-двигательный аппарат, состав массы тела и т.д.).

Биологический возраст ребенка.

**Тема 3. Биологический возраст взрослого человека.** Интегральные показатели биологического возраста. Биологический возраст и двигательные качества. Двигательный возраст. Акселерация и ретардация.

**Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности строения органов и систем человека. Тема 4. Возрастные особенности нервной и, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.** Возрастные особенности нервной системы и органов внутренней секреции. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата. Возрастные особенности системы транспорта кислорода. Возрастные особенности пищеварительной и выделительной системы.

**Раздел 3 Антропометрия.** Антропометрические измерения: правила, инструментарий, антропометрические точки. Продольные, поперечные, обхватные размеры тела. Практикум. Компонентный состав массы тела. Методы оценки физического развития. Метод индексов. Метод стандартов. Формулы Бенке, Изаксона, Матейко. Индексы Кетле, Брока, Эрисмана, Скелии, Ливи, жизненный индекс.

**Раздел 4 Конституциональная морфология.** Общая и частная конституция. Соматотипирование. Требования соматотипированию. Классификации типов телосложения. Методы соматоскопии.


**Раздел 5 Спортивная морфология.** Роль морфофункциональных показателей при спортивном отборе. Морфологическая характеристика спортсменов некоторых специализаций. Основы учения об адаптации. Срочная, долговременная адаптация. Адаптивные изменения в регуляторных системах: нервной и эндокринной. Изменения в костно-мышечной системе при физических нагрузках.

## 6 ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

**Раздел 1. Раздел 1. Введение. Основные этапы онтогенеза, их особенности и периодизация.** Вопросы: Возрастные особенности детей дошкольного и школьного возраста. Динамика ростовых процессов. Возрастная периодизация. Изменение базовых показателей в онтогенезе. Биологический возраст.

**Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности строения органов и систем человека.** Вопросы: Возрастные и функциональные особенности нервной системы, сердечно –сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Дать характеристику 2-3 системам. Степень и особенности морфологических изменений в различных (нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной системы крови) системах при двигательной активности.

**Раздел 3 Антропометрия. Практическое занятие.** Антропометрические измерения: правила, инструментарий, антропометрические точки. Продольные, поперечные,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

обхватные размеры тела. Компонентный состав массы тела. Методы оценки физического развития. Метод индексов. Формулы Бенке, Изаксона, Матейко. Индексы Кетле, Брока, Эрисмана.

**Раздел 4 Конституциональная морфология. Практическое занятие.** Соматометрические характеристики спортсменов. Методы соматоскопии. Определение типов телосложения.

**Раздел 5 Спортивная морфология.** Морфофункциональная адаптация костной и сердечно-сосудистой системы спортсмена. Морфологическая характеристика спортсменов некоторых специализаций.

## 7 ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

### Раздел 3 Антропометрия.

#### Лабораторная работа №1

Задача: Изучить методику антропометрических измерений и записать их в карту задания.

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_  
год рождения \_\_\_\_\_ вид спорта \_\_\_\_\_ разряд \_\_\_\_\_

		Данные обследования	Оценка физического развития
Вес			
Рост стоя			
Рост сидя			
Окруж. груд клетки.	Вдох		
	Выдох		
	Пауза		
	Размах		
Спирометрия			
Динамометрия	Правая кисть		
	Левая кисть		
	Становая		

#### Лабораторная работа №2

Задача: Дать оценку физического развития по данным антропометрии, используя метод стандартов.

Оценка физического развития производится методами стандартов, индексов и корреляции. Метод стандартов наиболее точен и объективен. Он основан на сравнении отдельных показателей физического развития со средними стандартными величинами. Для этого специальные оценочные таблицы составляются по возрастным и ростовым группам, учитывая, что ряд признаков – вес, окружность грудной клетки, спирометрия и другие в каждой возрастной группе зависят от роста.


В таблицах помещены:

«Mcp» – это средние величины показателей физического развития;

« $\sigma$ » (общая сигма) – величина среднего квадратичного отклонения роста;

« $\sigma R$ » (частная сигма) – величина среднего квадратичного отклонения для каждого признака.

Оценка того или иного признака производится в зависимости от отклонения его от средней величины (Mcp.). Отклонение, равное  $\pm 1$  – оценивается как «среднее физическое развитие»;

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

$\pm 2$  – физическое развитие «выше» или «ниже» среднего.

Пример №1: Спортсмен Ф., 20 лет, имеет рост 177 см, вес 77,5 кг, окр. гр. клетки 95 см, сила пр. руки 60 кг, сила лев. руки 56 кг, становая 140 кг, ЖЕЛ (спирометрия) 4900 см. Фактический вес обследуемого юноши оказался больше стандарта на 5,7 кг (77,5-71,8). Чтобы узнать, на сколько сигм ( $\sigma$ ) отклоняется фактический вес от стандартного, делим разницу (5,7) на частную сигму веса -  $\sigma R = 5,99$  кг и получаем отклонение, выраженное в долях частной сигмы:

Таким образом, фактический вес юноши выше стандартного на 0,95, т.е. находится в пределах средних величин ( $M_{cp} \pm 1$ ). Аналогичным образом находим окружность грудной клетки, ЖЕЛ и т.д.

Расцениваем физическое развитие юноши как «среднее».

### Лабораторная работа №3 Компонентный состав массы тела.

Задача: Оценка компонентного состава тела. Используется для определения % содержания жира в организме по следующим формулам:

% ЖТ (мужчины) =  $(0,74 * ОЖ) - (1,249 * ОШ) + 0,528$ ,

% ЖТ (женщины) =  $(1,051 * ОБиц) - (1,522 * ОП) - (0,879 * ОШ) + (0,326 * ОЖ) + (0,597 * ОБедр) + 0,707$ ,

где ОЖ — окружность живота (см); ОШ — окружность шеи на уровне перстневидного хряща (см); ОБиц — окружность бицепса напряженной руки (см); ОП — окружность предплечья на уровне средней трети (см); ОБедр — окружность бедра на уровне ягодичной складки.

### Индекс пропорциональности развития грудной клетки (Эрисмана)

представляет собой разность между окружностью грудной клетки (в см) в период паузы и половиной длины тела (в см). Средние значения индекса Эрисмана для мужчин +5,8 см, для женщин +3,8 см. У широкогрудых результаты выше, а у узкогрудых – ниже средних величин.

## **Раздел 4 Конституциональная морфология.**

### Лабораторная работа №4 Соматоскопия.

Задачи:

1 Провести соматоскопические исследования.

2 На основании полученных данных сделать выводы и дать необходимые рекомендации.

1 Соматоскопия или наружный осмотр:

- особенности осанки

а) положение головы;

б) плечевой пояс (состояние плеч, положение лопаток);

в) позвоночник (физиологические изгибы, боковые искривления);

г) треугольники талии;

- грудная клетка (цилиндрическая, комическая, уплощенная, впалая, асимметричная и др.);

- форма живота (нормален, втянут, выступает, отвислый, асимметричный).

2 Состояние опорно-двигательного аппарата:


- форма рук (прямые, «Х»-образные);

- форма ног (прямые, «Х»-образные, «О»-образные);

- стопы (нормальные, уплощенные, плоские);

- подвижность суставов (при наличии отклонений – ограничение, разболтанность, указать локализацию и степень отклонений);

- развитие мускулатуры (хорошее, удовлетворительное, сла-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

бое, а также равномерное или неравномерное её развитие);

- упитанность (нормальное, повышенное, пониженное);

- состояние наружных покровов:

а) кожа (окраска, наличие изменений);


б) слизистые оболочки (окраска);

- общая характеристика телосложения;

3 Выводы и рекомендации.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Задачи и цели спортивной морфологии.
2. Возрастная периодизация организма.
3. Физическое развитие и конституциональная диагностика.
4. Изменение длины тела в онтогенезе.
5. Изменение массы тела в онтогенезе.
6. Определение термина “осанка”. Особенности осанки спортсменов отдельных специализаций.
7. Биологический возраст и двигательные качества
8. Возрастные особенности нервной системы и органов внутренней секреции.
9. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата.
10. Общая и частная конституция.
11. Классификации типов телосложения.
12. Соматотипирование. Требования соматотипированию.
13. Методы антропометрии.
14. Морфологическая характеристика спортсменов некоторых специализаций.
15. Основы учения об адаптации. Срочная, долговременная адаптация.
16. Пропорции тела. Состав массы тела. Соматотипы.
17. Морфологическая характеристика спортсменов некоторых специализаций: борьба и бокс.
18. Морфологическая характеристика спортсменов некоторых специализаций: легкая атлетика.
19. Отбор в спорте: методы проведения отбора; модель спортсмена.
20. Изменение мышечной массы под влиянием тренировок.
21. Изменение костной массы под влиянием тренировок.
22. Антропометрические методики, их цели.
23. Антропометрические приборы. Методика их применения.
24. Факторы, способствующие развитию стресса у спортсменов.
25. Классификация соматотипов по Бунаку.
26. Классификация соматотипов по Штефко и Островскому.
27. Особенности изменений сердца в период полового созревания. Построение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей сердечно-сосудистой системы.
28. Пропорции тела спортсменов. Пропорции, генетически закрепленные и меняющиеся под влиянием физических нагрузок.
29. Определение термина “осанка”. Особенности осанки спортсменов отдельных специализаций.
30. Методы исследования осанки. Патологические изменения позвоночника.
31. Методы исследования сводов стопы. Причины развития плоскостопия, его влияние на функцию всего организма.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

32. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам различно распределенных по времени и интенсивности. Гипертрофия миокарда. Морфологические изменения миокарда в условиях его перетренированности.

33. Адаптация системы внешнего дыхания к физическим нагрузкам. Форма и подвижность грудной клетки.

34. Значение оценки соматотипа для спортивного отбора и спортивной ориентации.


35. Изменения органов иммунной системы в процессе адаптации организма к физическим нагрузкам. Причины снижения иммунитета у спортсменов.

**ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ** — Данный вид работы не предусмотрен УП

## 8. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения очная


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
<b>Раздел 1. Введение. Основные этапы онтогенеза, их особенности и периодизация.</b>	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы	12	Собеседование Тестирование
<b>Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности строения органов и систем человека.</b>	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы	12	Собеседование Тестирование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

<b>Раздел 3. Антропометрия.</b>	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы	12	Собеседование Тестирование
<b>Раздел 4 Конституциональная морфология.</b>	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы	12	Собеседование Тестирование
<b>Раздел 5 Спортивная морфология.</b>	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы	12	Собеседование Тестирование


Форма обучения заочная

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
<b>Раздел 1. Введение. Основные этапы онтогенеза, их особенности и периодизация.</b>	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы	20	Собеседование Тестирование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

<b>Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности строения органов и систем человека.</b>	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы	20	Собеседование Тестирование
<b>Раздел 3. Антропометрия.</b>	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы	15	Собеседование Тестирование
<b>Раздел 4 Конституциональная морфология.</b>	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы	15	Собеседование Тестирование
<b>Раздел 5 Спортивная морфология.</b>	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы	16	Собеседование Тестирование



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература:

1. Иваницкий М.Ф., Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : Учебник для институтов физической культуры / Иваницкий М.Ф., Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. - Изд. 9-е. - М. : Человек, 2014. - 624 с. - ISBN 978-5-906131-19-5 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131195.html>
2. Лысов П.К., Анатомия (с основами спортивной морфологии). Т. 2 : учебник / Лысов П. К., Никитюк Д. Б., Сапин М. Р. - М. : Медицина, 2003. - 416 с. (Учеб. лит. Для студентов физкультурных вузов) - ISBN 5-225-04656-8 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5225046568.html>


### Дополнительная литература:


1. Спортивная морфология : учебное пособие. Направление 44.04.01 «Педагогическое образование». Направленность «Физкультурное образование» / составители М. А. Попова [и др.]. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 133 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87042.html>
2. Граевская Н.Д., Спортивная медицина : учебное пособие. / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова - М. : Спорт, 2018. - 712 с. - ISBN 978-5-906839-52-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839527.html>
3. Викторов, А. Я. Спортивный справочник студента / А. Я. Викторов, В. Я. Дронов, О. Н. Мнухина ; под редакцией В. В. Шатров. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2011. — 204 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/26623.html>
4. Шустин Б.Н., Вестник спортивной науки №4/2018 [Электронный ресурс] / Шустин Б.Н. - М. : Спорт, 2018. - ISBN --2018 - Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/sport\\_4-2018.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sport_4-2018.html)

### Учебно-методические

Гондарева Л. Н. Возрастная и спортивная морфология: методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» / Л. Н. Гондарева, О. В. Куракина; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 421 КБ). - Текст : электронный.  
<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7765>

Согласовано:

\_\_\_\_\_  
Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И.А. /  / 2021  
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО Подпись дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

в) *Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы*

### 1. Электронно-библиотечные системы:

- 1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. - Текст : электронный.
- 1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. - Текст : электронный.
- 1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2019-128.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
- 1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
- 1.5. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <http://znanium.com>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2020].

### 3. Базы данных периодических изданий:

- 3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авторизованных пользователей. – Текст : электронный.
- 3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авторизованных пользователей. – Текст : электронный
- 3.3. «Гребенников» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2020]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авторизованных пользователей. – Текст : электронный.

**4. Национальная электронная библиотека** : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL:<http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. SMART Imagebase** // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авторизованных пользователей. – Изображение : электронные.


### 6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

- 6.1. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.
- 6.2. **Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

### 7. Образовательные ресурсы УлГУ:

- 7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.
- 7.2. Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

Согласовано:  
  
 Должность сотрудника УИТиТ \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Освоение дисциплины «Спортивная медицина и травматология» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

2. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием.

3. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе, указывается в соответствии со сведениями о материально-техническом обеспечении и оснащённости образовательного процесса, размещёнными на официальном сайте УлГУ в разделе «Сведения об образовательной организации».

## 11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

Разработчик



подпись

профессор

Гондарева Л.Н.

должность

ФИО

Разработчик



подпись

доцент, к.б.н.

Куракина О.В.

должность

ФИО