

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

СПОРТИВНАЯ МОРФОЛОГИЯ

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) старший преподаватель Сверкунова Н.С.

Рецензент (ы) к.п.н.. доц.Седунова Е.В..

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

**Изменения рабочей программы дисциплины «Спортивная морфология»,
утвержденные методической комиссией факультета физической культуры**

[illegible]

1. Пояснительная записка

Целью освоения дисциплины является: подготовка будущих педагогов по физической культуре к практической деятельности на основе знаний о конституции спортсменов различных специализаций, пропорций тела, общих закономерностей компенсаторно-приспособительных реакций, а также на основе знаний о морфологических перестройках в организме человека.

▪ Задачи курса:

- формирование у студентов знаний о росте и развитии организма, методах изучения спортивной морфологии.
- овладение студентами знаний о конституции тела человека, парциальных и тотальных размеров тела у спортсменов различных специализаций.
- приобретение студентами навыков определения состава тела, поперечных и продольных размеров тела.
- освоение студентами навыков определения морфологических компонентов строения тела.
- выработка у студентов представления об адаптационных изменениях в организме у спортсменов различных специализаций.

▪ Место курса в общей системе подготовки специалиста:

Курс спортивной морфологии, предполагает изучение конституции, роста и развития организма человека, является естественнонаучной основой физической культуры и спорта. Спортивная морфология обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры для работы в образовательных учреждениях различного типа, обеспечивает знание объекта будущей деятельности специалиста, и прививает необходимые практические навыки определения пропорций тела, конституций и морфологических перестроек в организме у спортсменов различных специализаций.

▪ Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

Студент должен знать:

- закономерности роста и развития организма;
- тотальные и парциальные размеры тела;
- пропорции тела у спортсменов различных специализаций;
- конституции и факторы, обуславливающие конституцию человека;
- адаптации и адаптационные изменения в организме спортсменов;
- компенсаторно-приспособительные реакции.

Студент должен уметь:

- определять тотальные и парциальные размеры тела спортсмена;
- проводить антропометрические измерения;
- определять соматотип спортсмена;
- дать морфологическую характеристику спортсмена.

2. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания и общее количество часов (выписка)

Учебно-методический комплекс «Спортивная морфология» составлен в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по специальности 050720.65 – «Физическая культура».

Изучение конституции, роста и развития организма человека, является естественнонаучной основой физической культуры и спорта. Конституциональная морфология обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры для работы в образовательных учреждениях различного типа, обеспечивает знание объекта будущей деятельности специалиста, и прививает необходимые практические навыки определения пропорций тела, конституций и морфологических перестроек в организме у спортсменов различных специализаций.

ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Аудиторные занятия	10	
Лекции	6	2
Семинарские занятия	4	3
Самостоятельная работа	150	
Общая трудоемкость	160	
Вид итогового контроля		2 курс– зачет

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

№ п /п	Шифр и наименование специальности	курс	Семестр	Виды учебной работы в часах						Вид итогового контроля (форма отчетности)
				Трудоемкость	Всего ауд.	ЛК	ПР/СМ	ЛБ	Сам. работа	
1	050720.65 «Физическая культура»	-2	3 2-	160	10	6			150	зачет

4. Содержание дисциплины

4.1 Разделы дисциплины и виды занятий (в часах). Примерное распределение учебного времени:

п/п	Раздел дисциплины	Количество часов				
		050720.65 «Физическая культура»				
		Всего ауд.	ЛК	ПР/СМ	ЛБ	Сам. работа

.	Раздел 1. Спортивная морфология как научная и учебная дисциплина Тема 1. Понятие, задачи, методы исследования	2	2			30
.	Раздел 2. Особенности роста и развития организма Тема 2. Основные характеристики роста и развития организма. Принципы, закономерности.	2	2			30
.	Раздел 3. Общие размеры и пропорции тела Тема 3. Понятие, виды, методы измерения.	2	2			30
.	Раздел 4. Конституциональные особенности организма и их роль в спортивной практике Тема 4. Особенности конституции спортсменов различных специализаций.	2		2		30
.	Раздел 5. Структурные основы адаптации организма к физическим нагрузкам Тема 5. Адаптационные изменения в костной системе у спортсменов	2		2		30

4.2. Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Спортивная морфология как научная и учебная дисциплина

Тема 1. Понятие, задачи, методы исследования

Понятие спортивной морфологии, виды. Задачи и методы исследования (антропометрия, соматоскопия, медицинские и лабораторные исследования).

Раздел 2. Особенности роста и развития организма

Тема 2. Основные характеристики роста и развития организма. Принципы, закономерности.

Понятие роста и развития человека. Методы исследования (продольный и поперечный). Основные принципы роста и развития и закономерности их изучения.

Раздел 3. Общие размеры и пропорции тела

Тема 3. Понятие, виды, методы измерения.

Понятие пропорций и размеров тела. Общие и частные размеры тела. Разновидности размеров тела у спортсменов различных специализаций. Методы измерений.

Раздел 4. Конституциональные особенности организма и их роль в спортивной практике

Тема 4. Особенности конституции спортсменов различных специализаций.

Понятие конституции человека. Виды конституций и подходов к ним. Подходы к конституции Галена, Селье, Бунака, Спирена, Гиппократовы детские и женские конституции.

Раздел 5. Структурные основы адаптации организма к физическим нагрузкам

Тема 5. Адаптационные изменения в костной системе у спортсменов

Понятие адаптации. Виды адаптации: срочная, долговременная. Структурный след адаптации. Адаптация костной системы спортсмена к физическим нагрузкам.

4.3. Темы для самостоятельного изучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема	Форма самостоятельной работы	Количество часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1	Раздел 1. Спортивная морфология как научная и учебная дисциплина <i>Тема 1. Виды.</i> <i>Объект исследования.</i> <i>Задачи. Принципы.</i> <i>Методы.</i> <i>Тема 2. Отличие спортивной морфологии от конституциональной морфологии.</i>	рефераты	150	Защита рефератов
2				

3	Раздел 2. Особенности роста и развития организма <i>Тема 1. Компоненты тела и их строение</i> Раздел 3. Общие размеры и пропорции тела <i>Тема 1. Основные методы. Визуальные. Прижизненные (контактные, бесконтактные).</i>			
4	Раздел 4. Конституциональные особенности организма и их роль в спортивной практике <i>Тема 1. Конституциональные особенности спортсменов различных специализаций</i>			
5	Раздел 5. Структурные основы адаптации организма к физическим нагрузкам <i>Тема 1. Морфологическая перестройка систем внутренних органов: сердечно-сосудистая система, пищеварительная, дыхательная и мочевая системы.</i> <i>Тема 2. Морфологическая перестройка систем внутренних органов: иммунная, нервная, эндокринная системы.</i>			
6	Раздел 6. Подвижность грудной клетки, диафрагмы и смещаемость внутренних органов <i>Тема 1. Методы</i>			

	оценки физического развития (метод индексов, стандартов). Определение физического развития. Составляющие физического развития.			
7	Раздел 7. Морфологические аспекты развития основных физических качеств <i>Тема 1. <u>Возрастная динамика выносливости.</u></i>			
8	Раздел 8. Возрастная морфология <i>Тема 1. Возрастные особенности морфологических перестроек в организме спортсмена.</i>			

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Лекционное занятие № 1 :

Тема: Спортивная морфология как научная и учебная дисциплина

Цель: Дать общее представление о спортивной морфологии как учебной дисциплины.

Форма проведения: Лекционное занятие.

План проведения:

1. Сообщение сведений с использованием мультимедиа-показа.
2. Обсуждение, дискуссия.

Вопросы для закрепления изучаемого материала:

1. Понятие спортивной морфологии.
2. Методы изучения дисциплины.

Литература для подготовки:

1. Морфология человека. Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова.- М.: Физкультура и спорт, 1990.- 200с.

Лекционное занятие № 2:

Тема: Конституциональные особенности организма и их роль в спортивной практике

Цель: Ознакомление конституциональными особенностями спортсменов различных специализаций.

Форма проведения: Лекционное занятие.

План проведения:

1. Обсуждение, дискуссия.

Вопросы для закрепления изучаемого материала:

1. Понятие конституции.

2. Особенности конституции спортсменов различных специализаций.

Литература для подготовки:

Козлов В.И. Основы спортивной морфологии.- М.: Академия, 2005.- 234с.

Лекционное занятие № 3:

Тема: Структурные основы адаптации организма к физическим нагрузкам

Цель: Изучение адаптации различных систем организма к физическим нагрузкам.

Форма проведения: Лекционное занятие.

План проведения:

1. Сообщение сведений с использованием мультимедиа-показа.
2. Обсуждение, дискуссия.

Вопросы для закрепления изучаемого материала:

1. Особенности адаптации костной системы.
2. Особенности адаптации мышечной системы.
3. Особенности адаптации внутренних органов.

Литература для подготовки:

Семинарское занятие №:1

Тема: Конституционные особенности организма спортсмена

Цель: Ознакомление с конституцией спортсмена.

Форма проведения: Практическое выполнение.

План проведения:

1. Реферативная форма.

Вопросы для закрепления изучаемого материала:

1. Характеристика спортивной конституции.
2. Характеристика конституции спортсмена избранного вида спорта.

Литература для подготовки:

1. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.

Семинарское занятие № 2:

Тема: Морфология развития основных физических качеств

Цель: Дать представление об особенностях развития физических качеств спортсменов различных специализаций

Форма проведения: Семинарское занятие.

План проведения:

1. Сообщение сведений с использованием мультимедиа-показа.
2. Обсуждение, дискуссия.

Вопросы для закрепления изучаемого материала:

1. Виды физических качеств.
2. Особенности развития физических качеств у спортсменов различных специализаций.

Литература для подготовки:

Алексамянц Г.Д. Спортивная морфология: учебное пособие для вузов – М.: Советский спорт, 2005.- 92с.

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Основная литература:

1. Спортивная морфология: учебное пособие для вузов / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Д. Б. Тлехас. - Москва: Советский спорт, 2005. - 92 с.

Дополнительная литература:

1.Алексанянц Г.Д. Спортивная морфология: учебное пособие для вузов – М.: Советский спорт, 2005.- 92с.

2.Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии).- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 544с.

3.Лысов П.К., Никитюк Б.Д., Сапин М.Р. «Анатомия» (с основами спортивной морфологии) Учебник для физкультурных вузов - М.: Медицина, 2003.- 465с.

4.Никитюк Б. А. Восстановительный потенциал современной спортивной морфологии/ Теория и практика физической культуры.- 1998.- № 5.- с. 18-20.

5.Никитюк Б. А. Анатомия и спортивная морфология (Практикум): учебное пособие для институтов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 176с.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

7.1 Перечень используемых технических средств:

- каллипер
- сантиметровая лента
- штанген-циркуль
- медицинские весы
- ростомер.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

8.1. Рефераты из тем самостоятельной работы студентов.

8.2 . Примерный перечень вопросов к зачету

К зачету допускаются:

- студенты, предоставившие конспекты по ряду тем вынесенных на самостоятельное изучение.

1.Предмет «конституциональная морфология». Понятие, принципы.

2.Понятие «спортивная морфология», объект изучения предмета, задачи, методы исследования.

3.Понятие роста и развития организма, методы изучения.

4.Основные закономерности роста и развития.

5.Факторы роста и развития организма.

6.Старение организма.

7.Акселерация. Роль акселерации в спортивной деятельности.

8.Тотальные (длина тела, вес тела, обхват грудной клетки) и парциальные размеры тела.

9.Пропорции тела, пропорции тела у спортсменов различных специализаций.

10.Состав тела. Методы, изучающие состав тела. Изменение состава тела под влиянием занятий спортом.

11.Физическое развитие. Методы оценки физического развития. Оценка физического развития спортсменов.

12.Конституция. Подходы к определению конституции. Факторы обуславливающие конституцию.

13. Адаптация и её понятие в конституциональной морфологии.
 14. Общие закономерности развития компенсаторно-приспособительных реакций.
 15. Компенсаторные реакции. Понятие, виды, механизм развития, биологическая роль.
 16. Приспособительные реакции. Понятие, виды, механизм развития.
 17. Гипертрофия и атрофия. Понятие, механизм развития.
 18. Структурные изменения в костной системе под влиянием физических нагрузок.
- Методы исследования костной системы.