

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Основы возрастной морфологии»**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:

**бакалавриат**

**Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность (профиль) подготовки: Физическая культура**

**Форма обучения – очная**

**Срок освоения ОПОП – нормативный 4 года**

**Кафедра – Медико-биологических и психологических основ физического  
воспитания**

Рязань 2020

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**1. Целью освоения дисциплины является** формирование общекультурных общепрофессиональных и профессиональных компетенций, позволяющих студентам овладеть систематизированными знаниями анатомии и топографии органов и тканей человеческого тела, общей и частной возрастной морфологии, а также изучить особенности строения тела человека, взаимосвязь их с функциональными возможностями и развитием физических качеств в различные возрастные периоды, а также научить их использовать полученные знания при изучении других фундаментальных дисциплин, использовать их в будущей практической деятельности, спортивной и оздоровительной работе.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВУЗА:**

**2.1.** Дисциплина Б.1.В.ОД. 3 «Основы возрастной морфологии» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1.

**2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:**

Базовые знания школьной программы по биологии,  
«Анатомия»

**2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной учебной дисциплиной:**

«Физиология человека»,  
«Предмет и метод биомеханики»,  
«Основы методики лечебной физической культуры»,  
«Медико-биологический контроль»,  
«Массаж».

**2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№	Индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-3	способность использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	<p>1. основные положения и терминологию морфологии и анатомии человека;</p> <p>2. возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи, лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья</p> <p>3. влияние физических нагрузок на морфологические показатели</p>	<p>1. правильно оценивать морфофункциональные изменения в организме спортсмена,</p> <p>2. определять и оценивать телосложение и физическое развитие спортсмена по морфологическим признакам и использовать морфологические данные для целей отбора и спортивной ориентации</p> <p>3. определять степень функционального состояния, физического развития и уровень подготовленности занимающегося в различные периоды возрастного развития</p>	<p>1. методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способен формулировать и представлять обобщения и выводы</p> <p>2. методикой научно обоснованного проведения тренировочного процесса с учетом морфологических особенностей строения тела спортсмена,</p> <p>3. методами и навыками антропометрических измерений морфологических параметров;</p>
2	ОПК-1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<p>1. морфологическую перестройку суставно-связочного аппарата под влиянием различных физических нагрузок.</p> <p>2. морфологические изменения под влиянием физических нагрузок различной интенсивности и направленности</p> <p>3. методы исследования физического развития человека</p>	<p>1. оценивать функциональные возможности организма при физических нагрузках в зависимости от возрастных физиологических особенностей.</p> <p>2. определять анатомо-морфологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста</p> <p>3. основными анатомическими терминами, анатомическим анализом положений и движений тела, основами возрастной периодизации; способами</p>	<p>1. научным анализом результатов исследований и использовать их в практической деятельности</p> <p>2. анатомическим анализом положений и движений тела, используемых в практической деятельности</p> <p>3. навыками проведения научно-исследовательской работы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки</p>

				определения типа телосложения и компонентов массы тела.	
3	ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<p>1. общие закономерности и частные проявления процессов роста и развития организма в связи с особенностями влияния наследственности и внешней среды</p> <p>2. анатомо-морфологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста, состояния здоровья занимающихся</p> <p>3. Понятие конституции человека. Оценочные индексы: весо-ростовые и ростовые индексы</p>	<p>1. определять топографическое расположение и строение органов и частей тела</p> <p>2. организовать врачебно-педагогическое наблюдение, специальные группы, для занятий с детьми и взрослыми различных возрастных периодов;</p> <p>3. дать полную оценку положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов, органов обеспечения и контроля;</p>	<p>1. знаниями анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков,</p> <p>2. знаниями теоретических и практических основ проявления жизнедеятельности организма человека</p> <p>3. знаниями механизмов регуляции функций в условиях действия разнообразных внешних факторов и при выполнении физической деятельности различного вида, продолжительности.</p>

## 2.5. Карта компетенций дисциплины

<b>Основы возрастной морфологии</b>					
Цель		формирование общекультурных общепрофессиональных и профессиональных компетенций, позволяющих студентам овладеть систематизированными знаниями анатомии и топографии органов и тканей человеческого тела, общей и частной возрастной морфологии, а также изучить особенности строения тела человека, взаимосвязь их с функциональными возможностями и развитием физических качеств в различные возрастные периоды, а также научить их использовать полученные знания при изучении других фундаментальных дисциплин, использовать их в будущей практической деятельности, спортивной и оздоровительной работе.			
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-3	способность использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	Знать 1. основные положения и терминологию морфологии и анатомии человека; 2. возрастную морфологию, анатомио-физиологические особенности детей, подростков и молодежи, лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья 3. влияние физических нагрузок на морфологические показатели Уметь 1. правильно оценивать морфофункциональные изменения в организме спортсмена, 2. определять и оценивать телосложение и физическое развитие спортсмена по морфологическим признакам и использовать морфологические	Лекции Лабораторные занятия СРС	Индивидуальное собеседование, контрольная работа, тестирование, экзамен	Пороговый: владеет теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для профессиональной деятельности Повышенный: эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.

		<p>данные для целей отбора и спортивной ориентации</p> <p>3. определять степень функционального состояния, физического развития и уровень подготовленности занимающегося в различные периоды возрастного развития</p> <p>Владеть</p> <p>1. методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способен формулировать и представлять обобщения и выводы</p> <p>2. методикой научно обоснованного проведения тренировочного процесса с учетом морфологических особенностей строения тела спортсмена,</p> <p>3. методами и навыками антропометрических измерений морфологических параметров;</p>			
Общепрофессиональные компетенции					
ОПК-1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<p>Знать</p> <p>1. морфологическую перестройку суставно-связочного аппарата под влиянием различных физических нагрузок.</p> <p>2. морфологические изменения под влиянием физических нагрузок различной</p>	<p>Лекции</p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>СРС</p>	<p>Индивидуальное собеседование, контрольная работа, тестирование, экзамен</p>	<p>Пороговый: Знает основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук, основные принципы и закономерности, движущие силы функционирования современного общества</p> <p>Повышенный: эффективно</p>

		<p>интенсивности и направленности</p> <p>3. методы исследования физического развития человека</p> <p>Уметь</p> <p>1. оценивать функциональные возможности организма при физических нагрузках в зависимости от возрастных физиологических особенностей.</p> <p>2. определять анатомо-морфологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста</p> <p>3. основными анатомическими терминами, анатомическим анализом положений и движений тела, основами возрастной периодизации; способами определения типа телосложения и компонентов массы тела.</p> <p>Владеть</p> <p>1. научным анализом результатов исследований и использовать их в практической деятельности</p> <p>2. анатомическим анализом положений и движений тела, используемых в практической деятельности</p> <p>3. навыками проведения научно-исследовательской работы по проблемам</p>			<p>владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства профессионального роста</p>
--	--	---	--	--	---

		физического воспитания и спортивной тренировки			
ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. общие закономерности и частные проявления процессов роста и развития организма в связи с особенностями влияния наследственности и внешней среды</li> <li>2. анатомо-морфологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста, состояния здоровья занимающихся</li> <li>3. Понятие конституции человека. Оценочные индексы: весо-ростовые и ростовые индексы</li> </ol> <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. определять топографическое расположение и строение органов и частей тела</li> <li>2. организовать врачебно-педагогическое наблюдение, специальные группы, для занятий с детьми и взрослыми различных возрастных периодов;</li> <li>3. дать полную оценку положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов, органов обеспечения и контроля;</li> </ol>	Лекции Лабораторные занятия СРС	Индивидуальное собеседование, контрольная работа, тестирование, экзамен	<p>Пороговый: Знает основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук, основные принципы и закономерности, движущие силы функционирования современного общества</p> <p>Повышенный: эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства профессионального роста</p>



		<p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. знаниями анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков,</li><li>2. знаниями теоретических и практических основ проявления жизнедеятельности организма человека</li><li>3. знаниями механизмов регуляции функций в условиях действия разнообразных внешних факторов и при выполнении физической деятельности различного вида, продолжительности.</li></ol>			
--	--	--	--	--	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 2 часов
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>72</b>	72
В том числе:		-
Лекции (Л)	<b>18</b>	18
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)	<b>54</b>	54
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>108</b>	108
В том числе		
<b>СРС в семестре</b>	<b>72</b>	72
Курсовой проект (работа)	КП	-
	КР	-
<b>Другие виды СРС</b>	<b>72</b>	72
Подготовка к письменной контрольной работе	<b>12</b>	12
Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	<b>10</b>	10
Работа со справочными материалами	<b>10</b>	10
Изучение и конспектирование литературы	<b>10</b>	10
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	<b>10</b>	10
Подготовка к экзамену	<b>20</b>	20
<b>СРС в период сессии</b>	<b>36</b>	36
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	-
	экзамен (Э)	Э-
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	часов	<b>180</b>
	зач. ед.	<b>5</b>

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
2	1	Основные закономерности роста и развития организма. Возрастная периодизация. Понятие о биологическом возрасте. Критерии биологического возраста: оценочные шкалы и нормативные таблицы критериев биологического возраста. Зубной возраст. Костный возраст. Возрастные изменения размеров тела. Половое созревание и его морфофункциональная характеристика. Акселерация развития и факторы онтогенеза, факторы роста и развития организма.	Содержание дисциплины. Методология и содержание спортивной морфологии. Связь спортивной морфологии с предметами медико-биологического цикла. Этапы развития организма. Критерии биологического возраста. Возрастная морфология и ее значение для обоснования средств и методов физического воспитания.
2	2	Возрастно-половые особенности опорно-двигательного аппарата: закономерности роста и развития костей и мышц. Основы спортивной морфологии опорно-двигательного аппарата. Основные методы исследования, морфофункциональных особенностей спортсменов.	Основы спортивной морфологии опорно-двигательного аппарата: Возрастные особенности мышечной системы. Приспособительная деятельность опорно-двигательного аппарата к специфическим спортивным нагрузкам. Анатомический анализ положений и движений тела.
2	3	Спланхнология – учение о органах, преимущественно расположенных в полостях тела: лица, шеи, грудной, брюшной и тазовой. Возрастные особенности строения органов и систем человека. Анатомо-физиологические особенности людей пожилого и старческого возраста. Основные механизмы старения. Двигательная активность при старении	Спланхнология. Возрастные особенности строения органов и систем человека. Анатомо-физиологические особенности людей пожилого и старческого возраста. Двигательная активность при старении

## 2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	Основные закономерности роста и развития организма. Возрастная периодизация. Понятие о биологическом возрасте. Возрастные изменения размеров тела. Половое созревание и его морфофункциональная характеристика. Акселерация развития.	4	12		24	40	1-3 неделя Устное индивидуальное собеседование, Выполнение заданий для самостоятельной работы. Контрольная работа
1	2	Возрастно-половые особенности опорно-двигательного аппарата: закономерности роста и развития костей и мышц. Основы спортивной морфологии опорно-двигательного аппарата. Основные методы исследования, морфофункциональных особенностей спортсменов.	6	18		24	48	4-9 неделя Устное индивидуальное собеседование, Выполнение заданий для самостоятельной работы. Контрольная работа
1	3	Спланхнология. Возрастные особенности строения органов и систем человека. Анатомо-физиологические особенности людей пожилого и старческого возраста. Основные механизмы старения. Двигательная активность при старении	8	24		24	56	10-18 неделя Устное индивидуальное собеседование, Выполнение заданий для самостоятельной работы. Контрольная работа
		Всего по разделам 1-3	18	54		72	144	
		Разделы дисциплины 1-3				36	36	Экзамен
		ИТОГО за семестр	18	54		108	180	

## 2.2. Лабораторный практикум

<b>2.</b>	<b><i>Примерный перечень лабораторных занятий</i></b>	<b>54</b>
<b>2.1</b>	Занятие 1. Метод антропометрии. соматрометрия, краометрия, остеометрия. Метод антропоскопии (описательный метод). Метод микроскопии. Метод гониометрии (измерение подвижности в суставах) – оценка возрастной динамики подвижности в суставах. Метод динамометрии (измерение силы мышечных групп)	4
<b>2.2</b>	Занятие 2. Измерения продольных размеров тела. Измерение поперечных размеров тела. Измерение обхватов размера тела. Измерение костно-жировых отложений. Составление карты антропометрических показателей.	4
<b>2.3</b>	Занятие 3. Основные закономерности роста и развития организма. Антропометрические признаки полового созревания у девочек и у мальчиков. Определение биологического возраста по степени скелетной и половой зрелости	4
<b>2.4</b>	Занятие 4. Осанка тела и ее анатомические основы. Определение осанки тела. Методы исследования.	4
<b>2.5</b>	Занятие 5. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы. Строение сердца и сосудов	4
<b>2.6</b>	Занятие 6. Функциональная анатомия дыхательной системы. Возрастные особенности органов дыхательной системы.	4
<b>2.7</b>	Занятие 7 Обзор центральной и периферической нервной системы. Возрастные особенности нервной системы.	4
<b>2.8</b>	Занятие 8. Функциональная анатомия пищеварительной системы. Возрастные особенности пищеварительной системы. Особенности питания.	4
<b>2.9</b>	Занятие 9. Морфофункциональная характеристика органов чувств. Возрастные особенности сенсорных систем. Сенсорная коррекция.	4
<b>2.10</b>	Занятие 10. Возрастные особенности желез внутренней секреции. Функции желез внутренней секреции и их нарушения, Гормональная регуляция	4
<b>2.11</b>	Занятие 11. Развитие движений и двигательных качеств у детей.	2
<b>2.12</b>	Занятие 12. Частная морфология. Влияние двигательной активности на строение тела спортсмена.	4
<b>2.13</b>	Занятие 13. Методика использования морфологических данных для целей отбора и спортивной ориентации. Возрастные границы начала занятий спортом	4
<b>2.14</b>	Занятие 14. Методы определения биологического возраста в периоды зрелости и старения. Метод Дамона, Диркена, Моргана, Вебстера, Института геронтологии РАН	4

## 2.4. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены.

### 3. Самостоятельная работа студента.

#### 3.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
2	1	Истоки развития возрастной и спортивной морфологии. Возрастные особенности детей дошкольного и школьного возраста. Индивидуальное физическое развитие. Динамика ростовых процессов.	1.Подготовка к письменной контрольной работе	4
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	4
			3.Работа со справочными материалами	4
			4.Изучение и конспектирование литературы	4
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	4
			6. Подготовка к экзамену	4
2	2	Характеристика внешних форм тела.Возрастно-половые особенности опорно-двигательного аппарата: закономерности роста и развития костей и мышц. Основы спортивной морфологии опорно-двигательного аппарата.	1.Подготовка к письменной контрольной работе	4
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	4
			3.Работа со справочными материалами	4
			4.Изучение и конспектирование литературы	4
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	4
			6. Подготовка к экзамену	4
2	3	Основные методы исследования, морфофункциональных особенностей спортсменов. Возрастные особенности строения органов и систем человека. Спланхнология. Анатомо-физиологические особенности людей пожилого и старческого возраста.	1.Подготовка к письменной контрольной работе	4
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	4
			3.Работа со справочными материалами	4
			4.Изучение и конспектирование литературы	4
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	4
			6. Подготовка к экзамену	4
<b>ИТОГО в семестре:</b>			<b>72</b>	

### 3.2. График работы студента Семестр № 2

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Коллоквиум	Кл									+								+	
Контрольная работа	К/р	+		+				+				+				+			
Собеседование	Сб				+				+				+				+		
Тестирование письменное, компьютерное	ТСп, ТСк					+					+				+				
Реферат	Реф											+							
Защита практических работ	ЗПР		+					+								+			+

### **3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, законодательства РФ, выполнении индивидуальных домашних заданий, обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия библиотеки университета, имеющиеся на кафедре медико-биологических и психологических основ физического воспитания
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»
- Информационно-справочные и поисковые системы.

#### **Рекомендации по организации самостоятельной работы**

К современному бакалавру-педагогу, специалисту по физической культуре общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у обучающихся студентов определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретным возникающим ситуациям.

Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ.

При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса. Для того, чтобы знания студентов приобрели необходимую систематичность, рекомендуется начинать самостоятельное изучение темы с литературных источников обобщающего характера – учебников, учебных пособий, а затем переходить к специальным статьям, а также использовать информационно-поисковые системы "Консультант-плюс", "Гарант", глобальной сети "Интернет"; рассматривающих частные проблемы.

Цели осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста и бакалавра с высшим образованием, т.е. формирование общекультурных (универсальных): социально-личностных, общенаучных, инструментальных и профессиональных компетенций, а также приобретение фундаментальных знаний, профессиональных умений и навыков деятельности по профилю, опыта творческой, исследовательской деятельности. Задачами СРС являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;



- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

В образовательном процессе ВУЗа выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, выполняемая на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию, и внеаудиторная.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам, их оформление;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- подготовка рецензий на статью, пособие;
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Проверка знаний студентов проводится в течение всего периода изучения предмета. Оценка успеваемости определяется на основании данных текущей успеваемости и сдачи зачета.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

1. Понятие, значение и основные направления развития возрастной морфологии. Задачи и методы возрастной морфологии.
2. Понятие физического развития. Метод антропометрии и его использование в практической деятельности. Оценка физического развития.
3. Понятие «рост», «развитие». Понятие о факторах роста и развития, их классификация и характеристика. Основные закономерности роста и развития человека.
4. Понятие «сенситивный период», концепция о сенситивных периодах, ее использование в практике физической подготовки детей и подростков.
5. Понятия «биологический возраст», «паспортный возраст», критерии биологического возраста. Определение биологического возраста по некоторым морфологическим показателям.
6. Понятия «акселерация», «ретардация», их виды. Акселерация развития организма и спорт.
7. Понятие «конституция», ее виды. Основные характеристики конституции, конституционально-зависимые признаки человека. Критерии темпов развития.
8. Значение изучения конституциональных особенностей детей и подростков.
9. Характеристика детей грудного возраста.
10. Особенности развития детей от 1 года до 3 лет.
11. Оценка физического развития детей.
12. Особенности организаций занятий физическими упражнениями с детьми.
13. Старение организма.
14. Двигательная активность при старении.
15. Морфологические изменения в организме, как структурный след адаптации всех органов и систем организма человека.
16. Общие принципы адаптации организма к спортивной деятельности.
- 17.5. Морфологические критерии оценки биологического возраста юных спортсменов по рентгенограммам скелета кисти; значение этих сведений для отбора в различные виды спорта и прогнозирования спортивных результатов.
18. Особенности адаптивных изменений суставов и скелетных мышц у спортсменов различных специализаций.
20. Определение термина "осанка". Особенности осанки спортсменов отдельных специализаций. Методы исследования осанки. Патологические изменения позвоночника.
21. Адаптация системы внешнего дыхания к физическим нагрузкам. Форма и подвижность грудной клетки.
22. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам различно распределенных по времени и интенсивности.
23. Гипертрофия миокарда. Морфологические изменения миокарда в условиях его перетренированности.
24. Изменения органов иммунной системы в процессе адаптации организма к физическим нагрузкам. Причины снижения иммунитета у спортсменов.

25. Участие эндокринных органов в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.

26. Соматотип спортсмена. Определение понятия. Антропометрические методики, их цели. Антропометрические инструменты.

27. Методы определения компонентов массы тела как показателя особенностей обменных процессов у спортсменов различных специализаций. Пропорции тела спортсменов.

### **Примерные тесты для проверки знаний по «Возрастной морфологии»**

#### **Вариант 1**

Указание: В каждом задании выберите правильные ответы. Номера выбранных ответов обведите кружочком в специальном листе для ответов.

1. Физическое развитие обусловлено

а) наследственностью; б) условиями жизни; в) наследственностью, условиями жизни и воспитания; г) воспитанием.

2. Жизненная ёмкость лёгких определяется при помощи:

а) динамометра; б) сантиметровой ленты; в) спирометра; г) динамометра.

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

а) окружностью грудной клетки и весом; б) ростом и весом; в) осанкой и формой грудной клетки; г) ростом и окружностью грудной клетки.

4. Сутулость – это

а) увеличение грудного кифоза и отсутствие поясничного лордоза; б) сглаженность всех физиологических изгибов; в) увеличение грудного кифоза и сглаженность поясничного лордоза; г) усиление грудного кифоза и поясничного лордоза.

5. При О - образной форме ног

а) оси голени и бедра не совпадают, ноги соприкасаются внутренними лодыжками; б) оси голени и бедра совпадают, а ноги соприкасаются внутренними лодыжками и внутренними мышцелками бедра; в) оси голени и бедра не совпадают, ноги соприкасаются внутренними мышцелками бедра.

6. Для мышечносоматотипа характерен эпигастральный угол

а) острый; б) прямой; в) тупой.

7. Критерии для определения биологического возраста в постдефинитивный период: а) зубной возраст; б) костная зрелость; в) половая зрелость;

г) изменчивость структуры, минерального содержания в костях кисти

8. Назовите первичные половые признаки у девочек:

а) рост волос в подмышечных впадинах; б) рост волос на лобке; в) матка; г) рост молочных желез.

9. Понятие акселерации:

а) ускорение соматического развития и физиологического созревания детей и подростков; б) замедление соматического развития и физиологического

- созревания детей и подростков; в) соответствующее паспортному возрасту соматическое развитие и физиологическое созревание детей и подростков.
- 10 Пренатальный период это: а) от 0 до рождения; б) от рождения до 14 лет; в) от рождения до смерти; г) от 14 до 25 лет.
- 11 Постдефенитивный период это: а) от рождения до смерти; б) от 0 до рождения; в) от 0 до 25 лет; г) от 25 лет и старше.
- 12 Грудной возраст это: а) от рождения до 1 года; б) от 10 дней до 1 года; в) от 0 до 3 лет; г) от 10 дней до 3 лет.
- 13 В костях у детей дошкольного и младшего школьного возраста много: а) органических веществ и воды; б) минеральных веществ; в) воды.
- 14 Частота сердечных сокращений у дошкольников: а) 120-150 уд/мин; б) 100 уд/мин; в) 70 уд/мин; г) 50 уд/мин.
- 15 Особенностью обменных процессов в дошкольном и младшем школьном возрасте является: а) преобладание анаболических процессов; б) преобладание катаболических процессов; в) уравновешенность обменных процессов.
- 16 В подростковом возрасте в сердечно-сосудистой системе происходят следующие изменения: а) урежение ЧСС, увеличение УОК, повышение АД, замедление кровотока; б) увеличение ЧСС, уменьшение УОК, снижение АД, ускорение кровотока; в) урежение ЧСС, увеличение УОК, снижение АД; г) снижение АД, ускорение кровотока.
- 17 Окончательно процесс роста и окостенения скелета завершается: а) в 10 лет; б) в 20 лет; в) в 25 лет; г) в 30 лет.
- 18 Для юношеского возраста характерен: а) положительный азотистый баланс; б) отрицательный азотистый баланс; в) азотистое равновесие.
- 19 В пожилом возрасте повышается следующий показатель: а) сократительная способность миокарда; б) острота зрения; в) острота слуха; г) уровень холестерина
- 20 Гиперадаптоз – это: а) прекращение репродуктивной функции; б) избыточность стрессовой реакции; в) ожирение; г) повышение артериального давления.
- 21 В пожилом возрасте в сердечно-сосудистой системе происходит: а) увеличение ЧСС, снижение УОК, уменьшение сократительной способности миокарда; б) снижение УОК; в) уменьшение ЧСС, увеличение УОК, увеличение сократительной способности миокарда; г) увеличение ЧСС.

Вариант 2. Указание: В каждом задании выберите правильные ответы. Номера выбранных ответов обведите кружочком в специальном листе для ответов.

- 1 Для оценки физического развития проводятся: а) соматометрия (антропометрия); б) соматоскопия (наружный осмотр); в) соматометрия и соматоскопия.
- 2 Сила кисти определяется при помощи а) спирометра; б) динамометра; в) ростомера; г) весов.
3. Точность измерения ЖЕЛ составляет: а) 50 мл; б) 100 мл; в) 500мл;
- 4 Плоская спина – это а) увеличение грудного кифоза и отсутствие

поясничного лордоза; б) сглаженность всех физиологических изгибов;  
в) увеличение грудного кифоза и сглаженность поясничного лордоза;  
г) усиление грудного кифоза и поясничного лордоза.

5 При X - образной форме ног а) оси голени и бедра не совпадают, ноги соприкасаются внутренними лодыжками; б) оси голени и бедра совпадают, а ноги соприкасаются внутренними лодыжками и внутренними мышцелками бедра; в) оси голени и бедра не совпадают, ноги соприкасаются внутренними мышцелками бедра.

6 Для астеноидного соматотипа характерен эпигастральный угол а) острый; б) прямой; в) тупой.

7 Назовите критерий, не участвующий в определении биологического возраста в предефинитивный период: а) зубной возраст; б) костная зрелость; в) половая зрелость; г) изменчивость структуры, минерального содержания

8 Назовите первичный половой признак у мальчиков: а) рост волос в подмышечных впадинах; б) рост волос на лобке; в) половой член;

9 Понятие ретардации: а) ускорение соматического развития и физиологического созревания детей и подростков; б) замедление соматического развития и физиологического созревания детей и подростков; в) соответствующее паспортному возрасту соматическое развитие и физиологическое созревание детей и подростков.

10 Постнатальный период это: а) от 0 до рождения; б) от рождения до 14 лет; в) от рождения до смерти; г) от 14 до 25 лет.

11 Предефинитивный период это: а) от рождения до смерти; б) от 0 до рождения; в) от 0 до 25 лет; г) от 25 лет и старше.

12 Пожилой возраст: а) женщины 56- 74 лет ,мужчины 61-74 лет; б) 75-90 лет; в) 90 лет и выше; г) женщины 36-55 лет, мужчины 36-60 лет.

13.В дошкольном возрасте мышцы у детей: а) медленные; б) быстрые; в) смешанные.

14 Частота дыхания в дошкольном возрасте: а) 40-60 в минуту; б) 25-30 в минуту; в) 20 в минуту; г) 15 в минуту.

15 Для детей дошкольного и младшего школьного возраста характерен: а) положительный азотистый баланс; б) отрицательный азотистый баланс; в) азотистое равновесие.

16 В подростковом возрасте в дыхательной системе происходят следующие изменения: а) снижается частота дыхания, растет ДО, увеличивается скорость вдоха, удлиняется выдох; б) увеличивается ЧД, уменьшается ДО, уменьшается скорость вдоха, укорачивается выдох; в) увеличивается ЧД, уменьшается ДО; г) частота дыхания не меняется, уменьшается скорость вдоха, укорачивается выдох.

17 Развитие быстрых мышечных волокон в скелетных мышцах происходит: а) после 7 лет; б) после 14 лет; в) после 20 лет; г) после 25 лет.

18 В период полового созревания юношеская гипертония, обусловлена тем, что: а) рост сердца опережает рост кровеносных сосудов; б) рост массы сердца отстает от роста массы тела; в) быстро растет масса тела; г) быстро растет масса и объем сердца.

19 Назовите показатель, который не снижается в пожилом возрасте:

а) сократительная способность миокарда; б) острота зрения; в) острота слуха; г) уровень холестерина

20 Климакс – это: а) прекращение репродуктивной функции; б) избыточность стрессовой реакции; в) ожирение; г) повышение артериального давления.

21 В пожилом возрасте в пищеварительной системе происходит:

а) снижение секреторной, кислотообразующей и моторной функций;  
б) снижение кислотообразующей функции и повышение моторной функции;  
в) снижение моторной функции и повышение кислотообразующей функции;  
г) повышение секреторной функции.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*(см. Фонд оценочных средств)*

##### **4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине**

Рейтинговая система в Университете не используется.

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	
<b>Список литературы. Дополнительная</b>	2	1.2,3,	22	2
1.Анатомия человека. Иваницкий М.Ф.2003г., 5-е изд-е. Изд-во «Терра-спорт», М.- 623 с.	2	1.2,3,	9	2
2.Анатомия (пособие для вузов).Курепина М.М. 2007г., М. Владос, .239 с.	2	1.2,3,		1
3.Тесты по изучению основных разделов анатомии человека. Учебное пособие. Измалкова Г.Г.2004 г., Ряз.гос.ун-т им.С.А.Есенина, Рязань, 29 с.	2	1.2,3,		1
1. Вайнек Ю. Спортивная анатомия: [учебное пособие]. - М.: Академия, 2008. - 304 с.		1.2,3,		1
Назарова Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник. - М.: Академия, 2013. - 256 с.	2	1.2,3,		1
1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий. - Изд. 12-е. - М. : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - ISBN 978-5-9907240-5-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430427">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430427</a> (05.05.2016).	2	1.2,3,	ЭБС	
2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: (с основами динамической и спортивной морфологии) : Учебник для высших учебных заведений физической культуры / М.Ф. Иваницкий ; под ред. Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева, В.Ф. Судзиловский. - Изд. 9-е. - М. : Человек, 2014. - 624 с. : ил. - ISBN 978-5-906131-19-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298194">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298194</a> (05.05.2016).	2	1.2,3,	ЭБС	

<p>Варич, Л.А. Возрастная анатомия и физиология / Л.А. Варич, Н.Г. Блинова. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 168 с. - ISBN 978-5-8353-1283-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232821">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232821</a> (04.05.2016).</p>	2	1.2,3,	ЭБС	
<p>Любошенко, Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - Ч. 1. - 200 с. : табл., схем., ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274683">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274683</a> (04.05.2016).</p>	2	1.2,3,	ЭБС	



### **5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018)).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018)).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/?> свободный (дата обращения: 15.04.2018).

3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacya.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения лекций (видеопроектор, экран настенный по необходимости). Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:** отсутствует.

**6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса:** отсутствуют.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Лабораторные занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	<i>Реферат:</i> Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- компьютерное тестирование

## 10. Требования к программному обеспечению учебного процесса

Название ПО	№ лицензии
<b>Набор ПО в компьютерных классах</b>	
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО
<b>Набор ПО для кафедральных ноутбуков</b>	
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО

Приложение 1.

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине  
*Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине  
для промежуточного контроля успеваемости***

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
.	Анатомо-физиологические особенности, характерные для отдельных этапов развития детей и подростков, а также конституции и соматотипах во взаимосвязи с темпами развития человека.	ОК-3, ОПК -1,ОПК-2	Экзамен
.	Возрастно-половые особенности опорно-двигательного аппарата: закономерности роста и развития костей и мышц. Основы спортивной морфологии опорно-двигательного аппарата. Основные методы исследования, морфофункциональных особенностей спортсменов.		
.	Спланхнология. Возрастные особенности строения органов и систем человека. Анатомо-физиологические особенности людей пожилого и старческого возраста. Основные механизмы старения. Двигательная активность при старении		

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-3	способность использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	<b>Знать</b>	
		1. основные положения и терминологию морфологии и анатомии человека; 2. возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи, лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья 3. влияние физических нагрузок на морфологические показатели	ОК-3 З 1,2,3
		<b>Уметь</b>	
		1. правильно оценивать морфофункциональные изменения в организме спортсмена, 2. определять и оценивать телосложение и физическое развитие спортсмена по морфологическим признакам и использовать морфологические данные для целей отбора и спортивной ориентации 3. определять степень функционального состояния, физического развития и уровень подготовленности занимающегося в различные периоды возрастного развития	ОК-3 У 1,2,3
		<b>Владеть</b>	
		1. методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способен формулировать и представлять обобщения и выводы 2. методикой научно обоснованного проведения тренировочного процесса с учетом морфологических особенностей строения тела спортсмена, 3. методами и навыками антропометрических измерений морфологических параметров;	ОК-3 В 1,2,3
ОПК-1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<b>Знать</b>	
		1. морфологическую перестройку суставно-связочного аппарата под влиянием различных физических нагрузок. 2. морфологические изменения под влиянием физических нагрузок различной интенсивности и направленности 3. методы исследования физического развития человека	ОПК-1 З 1,2,3

		<p><b>Уметь</b></p> <p>1. оценивать функциональные возможности организма при физических нагрузках в зависимости от возрастных физиологических особенностей.</p> <p>2. определять анатомо-морфологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста</p> <p>3. основными анатомическими терминами, анатомическим анализом положений и движений тела, основами возрастной периодизации; способами определения типа телосложения и компонентов массы тела.</p>	<p>ОПК-1 У 1,2,3</p>
		<p><b>Владеть</b></p> <p>1. научным анализом результатов исследований и использовать их в практической деятельности</p> <p>2. анатомическим анализом положений и движений тела, используемых в практической деятельности</p> <p>3. навыками проведения научно-исследовательской работы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки</p>	<p>ОПК-1 В 1,2,3</p>
<p>ОПК-2</p>	<p>способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</p>	<p><b>Знать</b></p>	
		<p>1. общие закономерности и частные проявления процессов роста и развития организма в связи с особенностями влияния наследственности и внешней среды</p> <p>2. анатомо-морфологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста, состояния здоровья занимающихся</p> <p>3. Понятие конституции человека. Оценочные индексы: весо-ростовые и ростовые индексы</p>	<p>ОПК-2 З 1,2,3</p>
		<p><b>Уметь</b></p>	
		<p>1. определять топографическое расположение и строение органов и частей тела</p> <p>2. организовать врачебно-педагогическое наблюдение, специальные группы, для занятий с детьми и взрослыми различных возрастных периодов;</p> <p>3. дать полную оценку положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов, органов обеспечения и контроля;</p>	<p>ОПК-2 У 1,2,3</p>
		<p><b>Владеть</b></p> <p>1. знаниями анатомо-физиологических особенностей, характерных для</p>	<p>ОПК-2 В 1,2,3</p>

		отдельных этапов развития детей и подростков, 2. знаниями теоретических и практических основ проявления жизнедеятельности организма человека 3. знаниями механизмов регуляции функций в условиях действия разнообразных внешних факторов и при выполнении физической деятельности различного вида, продолжительности.	
--	--	---	--

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Экзамен)

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Методы изучения строения тела человека. Уровни структурной организации. Части, области, поверхности тела. Условные оси, плоскости, линии, ориентиры, анатомические термины.	ОК-3 31, В1, ОПК-2 У1, В1
2	Этапы развития организма. Возрастная морфология и ее значение для обоснования средств и методов физического воспитания.	ОК-3 31, В1, ОПК-2 У1, В1
3	Возрастная периодизация. Понятие о биологическом возрасте. Критерии биологического возраста: оценочные шкалы и нормативные таблицы критериев биологического возраста.	ОК-3 3 31, В1, ОПК-1 У1, В1
4	Возрастно-половые особенности опорно-двигательного аппарата: закономерности роста и развития костей и мышц	ОПК-2 31, У 1
5	Анатомический анализ положений и движений тела. Основы спортивной морфологии опорно-двигательного аппарата	ОК-3 31,У 1
6	Спланхнология. Общая характеристика внутренних органов: общие сведения о системах жизнеобеспечения.	ОК-3 31,У 1
7	Мышечная система. мышечные ткани. Скелетные мышцы.	ОК-3 31,У 1
8	Обзор центральной и периферической нервной системы.	ОК-3 31, В1, ОПК-1 У1, В1
9	Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы.	ОК-3 31,У 1 ОПК-1 У1, В1
10	Функциональная анатомия дыхательной системы.	ОК-3 31, В1, ОПК-2 У1, В1
11	Функциональная анатомия пищеварительной системы.	ОК-3 31, В 1
12	Морфофункциональная характеристика органов чувств	ОК-3 3 31, В1, ОПК-1 У1, В1
13	Возрастные особенности желез внутренней секреции.	ОК-3 3 31, В1, ОПК-1 31, У 1
14	Методология и содержание спортивной морфологии. Связь спортивной морфологии с предметами медико-биологического цикла.	ОК-3 31, В1 ОПК-1 31,
15	Антропометрические признаки полового созревания у девочек и у мальчиков.	ОК-3 31, В1, ОПК-2 31, В 1
16	Частная морфология. Влияние двигательной активности на	ОК-3 31, В 1

	строение тела спортсмена	ОПК-2 3 1, В1,
17	Развитие движений и двигательных качеств у детей	ОК-3 31, В 1 ОПК-1 3 1, В1,
18	Основные методы исследования, морфофункциональных особенностей спортсменов.	ОК-3 31, В 1 ОПК-2 3 1, В1,
19	Анатомо-физиологические особенности людей пожилого и старческого возраста.	ОК-3 31, В 1 ОПК-1 3 1, В1,
20	Анализаторы. Общая схема строения анализаторов.	ОК-3 31, В 1 ОПК-2 3 1, В1,
21	Возрастные особенности строения органов и систем человека	ОК-3 31, У 1
22	Виды работы мышц. Законы рычага в работе мышц.	ОК-3 31, У 1
23	Возрастные особенности нервной системы	ОК-3 31, В1, ОПК-1 У1, В1
24	Строение сердца и сосудов	ОК-3 31, У 1 ОПК-1 У1, В1
25	Возрастные особенности органов дыхательной системы	ОК-3 31, В1, ОПК-2 У1, В1
26	Возрастные особенности пищеварительной системы. Особенности питания.	ОК-3 31, В 1
27	Возрастные особенности сенсорных систем. Сенсорная коррекция	ОК-3 31, В 1
28	Функции желез внутренней секреции и их нарушения. Гормональная регуляция	ОК-3 3 31, В1, ОПК-1 31, У 1
29	Определение биологического возраста по степени скелетной и половой зрелости	ОК-3 31, В1, ОПК-2 31, В 1
30	Двигательная активность при старении	ОК-3 31, В 1 ОПК-1 3 1, В1
31	Морфологические изменения в подростковом и юношеском.	ОК-3 31, В 1 ОПК-1 3 1, В1,
32	Понятие конституции человека. Типы конституций	ОК-3 31, В 1 ОПК-2 3 1, В1,
33	Тотальные размерные признаки, их возрастные и половые особенности	ОК-3 31, В 1 ОПК-1 3 1, В1,
34	Смещаемость внутренних органов у спортсменов	ОК-3 31, В 1 ОПК-2 3 1, В1,
35	Общая периодизация онтогенеза	ОК-3 31, У 1
36	Адаптация, её механизм и морфологические проявления в организме спортсменов	ОК-3 31, У 1
37	Видовая продолжительность жизни и факторы, влияющие на неё.	ОК-3 31, В1, ОПК-1 У1, В1
38	Онтогенез человеческого организма. Закономерности роста и развития	ОК-3 31, У 1 ОПК-1 У1, В1
39	Осанка. Определение типа осанки по антропометрическим точкам	ОК-3 31, В1, ОПК-2 У1, В1
40	Описание формы грудной клетки; скелета верхней и нижней конечностей	ОК-3 31, В 1
41	Перестройка скелета и суставно-связочного аппарата под влиянием различных физических нагрузок	ОК-3 31, В 1 ОПК-2 3 1, В1,
42	Измерения обхватных размеров, веса тела и кожно-жировых складок.	ОК-3 31, В 1 ОПК-1 3 1, В1,
43	Классификация фигур людей по типу телосложения	ОК-3 31, В 1 ОПК-2 3 1, В1,



44	Патологические изменения в опорно-двигательном аппарате спортсменов	ОК-3 З1,У 1
45	Измерения продольных размеров и диаметров частей тела.	ОК-3 З1,У 1
46	Изменения в мышечной системе при нагрузках высокой интенсивности, статических и динамических.	ОК-3 З1, В1, ОПК-1 У1, В1
47	Характеристика типов телосложения по показателям длины тела, метрическому индексу и корреляции роста частей тела	ОК-3 З1,У 1 ОПК-1 У1, В1
48	Морфологические изменения у людей зрелого и старческого возраста	ОК-3 З1, В1, ОПК-2 У1, В1
49	Методы исследования сводов стопы. Причины развития плоскостопия, его влияние на функцию всего организма.	ОК-3 З1, В 1
50	Участие эндокринных органов в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам. Общий адаптационный синдром	ОК-3 З1, В 1

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на экзамене оцениваются по пятибалльной шкале.

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

**«Отлично» (5)** – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

**«Хорошо» (4)** - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

**«Удовлетворительно» (3)** - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

**«Неудовлетворительно» (2)** - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание

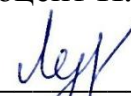
проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)  
«ОСНОВЫ ВОЗРАСТНОЙ МОРФОЛОГИИ»**

**44.03.01. Педагогическое образование**

Направленность (профиль)

**Физическая культура**

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Рязань 2020

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование общекультурных общепрофессиональных и профессиональных компетенций, позволяющих студентам овладеть систематизированными знаниями анатомии и топографии органов и тканей человеческого тела, общей и частной возрастной морфологии, а также изучить особенности строения тела человека, взаимосвязь их с функциональными возможностями и развитием физических качеств в различные возрастные периоды, а также научить их использовать полученные знания при изучении других фундаментальных дисциплин, использовать их в будущей практической деятельности, спортивной и оздоровительной работе.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы возрастной морфологии» Б.1.В.ОД.3 относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 1 курсе (2 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 5 зачетных единиц, 180 академических часов.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1	ОК-3	способность использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	1. основные положения и терминологию морфологии и анатомии человека; 2. возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи, лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья 3. влияние физических нагрузок на	1. правильно оценивать морфофункциональные изменения в организме спортсмена, 2. определять и оценивать телосложение и физическое развитие спортсмена по морфологическим признакам и использовать морфологические данные для целей отбора и спортивной ориентации	1. методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способен формулировать и представлять обобщения и выводы 2. методикой научно обоснованного

			морфологические показатели	3. определять степень функционального состояния, физического развития и уровень подготовленности занимающегося в различные периоды возрастного развития	проведения тренировочного процесса с учетом морфологических особенностей строения тела спортсмена, 3. методами и навыками антропометрических измерений морфологических параметров;
2	ОПК-1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	1. морфологическую перестройку суставно-связочного аппарата под влиянием различных физических нагрузок. 2. морфологические изменения под влиянием физических нагрузок различной интенсивности и направленности 3. методы исследования физического развития человека	1. оценивать функциональные возможности организма при физических нагрузках в зависимости от возрастных физиологических особенностей. 2. определять анатомо-морфологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста 3. основными анатомическими терминами, анатомическим анализом положений и движений тела, основами возрастной периодизации; способами определения типа телосложения и компонентов массы тела.	1. научным анализом результатов исследований и использовать их в практической деятельности 2. анатомическим анализом положений и движений тела, используемых в практической деятельности 3. навыками проведения научно-исследовательской работы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки
3	ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных	1. общие закономерности и частные проявления процессов роста и развития организма в связи с особенностями влияния наследственности и внешней среды 2. анатомо-морфологические	1. определять топографическое расположение и строение органов и частей тела 2. организовать врачебно-педагогическое наблюдение, специальные группы, для занятий с детьми и взрослыми	1. знаниями анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков, 2. знаниями теоретических и практических основ проявления

		потребностей обучающихся	особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста, состояния здоровья занимающихся 3. Понятие конституции человека. Оценочные индексы: весо-ростовые и ростовые индексы	различных возрастных периодов; 3. дать полную оценку положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов, органов обеспечения и контроля;	жизнедеятельности организма человека 3. знаниями механизмов регуляции функций в условиях действия разнообразных внешних факторов и при выполнении физической деятельности различного вида, продолжительности
--	--	--------------------------	--	--	---

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения**  
Экзамен (2 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.