

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова

«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Основы возрастной морфологии»**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:

**бакалавриат**

**Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование**

**Направленность (профиль) подготовки: Дошкольное образование и**

**Физическая культура**

**Форма обучения – очная**

**Срок освоения ООП – нормативный 5 лет**

**Институт педагогики, психологии и социальной работы**

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

Рязань 2020

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### **Целью освоения дисциплины является:**

формирование общекультурных, общепрофессиональных, 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.** Учебная дисциплина основной образовательной программы Б.1.В.ОД.4 «Основы возрастной морфологии» относится к Блоку 1 вариативной части обязательных дисциплин.

**2.2.** Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и владения, формируемые предшествующими дисциплинами: «Возрастная анатомия и физиология», «Основы педиатрии, гигиены детей и подростков».

**2.3.** Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной учебной дисциплиной: «Физиология человека», «Основы научно-методической деятельности», «Основы методики лечебной физической культуры», «Врачебный контроль в процессе физического воспитания».

**2.4.** Требования к результатам освоения учебной дисциплины. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих *общекультурных* (ОК), *общепрофессиональных* (ОПК) 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	ОК-9	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<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</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>

				анализом положений и движений тела, используемых в практике АФК; основами возрастной периодизации; способами определения типа телосложения и компонентов массы тела.	
3	ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	1. общие закономерности и частные проявления процессов роста и развития организма в связи с особенностями влияния наследственности и внешней среды 2. анатомо-морфологические 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	1. определять топографическое расположение и строение органов и частей тела 2. организовать врачебно-педагогическое наблюдение, специальные группы, для занятий с детьми и взрослыми различных возрастных периодов; 3. дать полную оценку положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов, органов обеспечения и контроля;	1. знаниями анатомо-физиологических особенностей, характерных для 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.
4	ПК- 2	способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	1. программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные,	1. применять знания анатомии и морфологии для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми, лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. 2. грамотно решать вопросы спортивного отбора и	1. основными положениями и терминологией морфологии и анатомии человека, 2. методами оценки физической подготовленности с помощью анатомо-физиологических (морфологических и

			<p>психологические и возрастные особенности занимающихся</p> <p>2. анатомо-физиологические особенности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья</p> <p>3. современные научные и теоретические знания в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы;</p>	<p>ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений;</p> <p>3. реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся</p>	<p>функциональных) показателей в различные возрастные периоды;</p> <p>3. актуальными технологиями врачебно-педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека</p>
--	--	--	--	--	---

## 2.5.Карта компетенций дисциплины

### «Основы возрастной морфологии»

Цель	формирование общекультурных, общепрофессиональных, 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.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- углубить общебиологическую и методическую подготовку будущих специалистов по физической культуре и спорту;</li> <li>- научить студентов правильно оценивать морфофункциональные изменения в организме спортсмена;</li> <li>- привить студентам практические навыки определения и оценки телосложения и физического развития спортсмена по морфологическим признакам;</li> <li>- научиться использовать морфологические данные для целей отбора и спортивной ориентации; - ----- использовать перечисленные выше знания для подбора наиболее эффективных средств и методов мышечной тренировки, рационализации тренировочного процесса в зависимости от задач тренировки и индивидуальных особенностей занимающихся,</li> <li>- сформировать у студентов знания о взаимозависимости и единстве структуры и функции как отдельных органов, так и организма в целом, о взаимосвязи организма с изменяющимися условиями окружающей среды</li> <li>- сформировать у студентов умения ориентироваться в сложном строении тела человека, безошибочно и точно находить и определять места расположения и проекции органов и их частей на поверхности тела, т.е. владению «анатомическим материалом» для понимания патологии, диагностики и лечения.</li> </ul>

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, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи, лиц, имеющих отклонения	Лекции Лабораторные занятия Самостоятельная работа	Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен	Пороговый: владеет теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для профессиональной деятельности Повышенный: эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение

		<p>в состоянии здоровья</p> <p>3. влияние физических нагрузок на морфологические показатели</p> <p>Уметь</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>Владеть</p> <p>1. методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способен формулировать и представлять обобщения и выводы</p>			<p>знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.</p>
--	--	---	--	--	---

		2. методикой научно обоснованного проведения тренировочного процесса с учетом морфологических особенностей строения тела спортсмена, 3. методами и навыками антропометрических измерений морфологических параметров;			
Общепрофессиональные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК- 9	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знать 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 Уметь 1.оценивать функциональные возможности организма при физических нагрузках в зависимости от возрастных физиологических	Лекции Лабораторные занятия Самостоятельная работа	Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен	Пороговый: Знает основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук, основные принципы и закономерности, движущие силы функционирования современного общества Повышенный: _эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.



		<p>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, используемых в практике АФК; 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 физического воспитания и спортивной тренировки</p>			
--	--	---	--	--	--

## Профессиональные компетенции

ПК-1	<p>готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>	<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</li> </ol>	<p>Лекции Лабораторные занятия Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен</p>	<p>Пороговый: Знает основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук, основные принципы и закономерности, движущие силы функционирования современного общества Повышенный: эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.</p>
------	--	--	---	---	--

		<p>органов, органов обеспечения и контроля;  Владеть  1. знаниями анатомо-физиологических особенностей, характерных для 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.</p>			
ПК-2	<p>способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</p>	<p>Знать  1. программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая</p>	<p>Лекции  Лабораторные занятия  Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен</p>	<p>Пороговый: владеет теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для профессиональной деятельности  Повышенный эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в</p>

		<p>морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся</p> <p>2. анатомо-физиологические особенности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья</p> <p>3. современные научные и теоретические знания в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы;</p> <p>Уметь</p> <p>1. применять знания анатомии и морфологии для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми, лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p> <p>2. грамотно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений;</p>			средства личностного и профессионального роста
--	--	---	--	--	--

		<p>3. реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся</p> <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. основными положениями и терминологией морфологии и анатомии человека,</li><li>2. методами оценки физической подготовленности с помощью анатомо-физиологических (морфологических и функциональных) показателей в различные возрастные периоды;</li><li>3. актуальными технологиями врачебно-педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека</li></ol>			
--	--	--	--	--	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 3 часов
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>		<b>72</b>	<b>72</b>
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>72</b>	<b>72</b>
В том числе			
<b>СРС в семестре</b>		<b>72</b>	<b>72</b>
Курсовой проект (работа)	КП	-	-
	КР	-	-
<b>Другие виды СРС</b>		<b>72</b>	<b>72</b>
Подготовка к письменной контрольной работе		<b>12</b>	12
Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям		<b>12</b>	12
Работа со справочными материалами		<b>12</b>	12
Изучение и конспектирование литературы		<b>12</b>	12
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам		<b>12</b>	12
Подготовка к экзамену		<b>12</b>	12
<b>СРС в период сессии</b>		<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	-	-
	экзамен (Э)	Э	Э-
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	часов	<b>180</b>	<b>180</b>
	зач. ед.	<b>5</b>	<b>5</b>

Дисциплина частично реализуется с применением ДОТ

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
3	1	Истоки развития возрастной и спортивной морфологии. Возрастные особенности детей дошкольного и школьного возраста. Индивидуальное физическое развитие. Динамика ростовых процессов.	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.
3	2	Характеристика внешних форм тела. Возрастно-половые особенности опорно-двигательного аппарата: закономерности роста и развития костей и мышц. Основы спортивной морфологии опорно-двигательного аппарата.	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.
3	3	Основные методы исследования, морфофункциональных особенностей спортсменов. Возрастные особенности строения органов и систем человека. Спланхнология. Анатомо-физиологические особенности людей пожилого и старческого возраста.	Спланхнология. Возрастные особенности строения органов и систем человека. Анатомо-физиологические особенности людей пожилого и старческого возраста. Двигательная активность при старении





## 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
3	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
3	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
3	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
			Подготовка к Экзамену	12
		<b>ИТОГО в семестре:</b>		<b>72</b>

### 3.2. График работы студента Семестр № 3

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	+		+				+			+	+							
Устное собеседование	Сб				+				+	+			+				+		+
Тестирование письменное, компьютерное	ТСп, ТСк													+		+			
Защита лабораторных 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.

ТЕСТ-БИЛЕТ 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)*

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

Рейтинговая система в Университете не используется.

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

### 5.1. Основная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
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> (17.08.2020).				
Анатомия человека. Иваницкий М.Ф. 2003г., 5-е изд-е. Изд-во «Терра-спорт», М.- 623 с.	2	1.2,3,	22	2
Анатомия (пособие для вузов). Курепина М.М. 2007г., М. Владос, .239 с.	2	1.2,3,	9	2

### 5.2. Дополнительная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
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			
Вайнек Ю. Спортивная анатомия: [учебное пособие]. - М.: Академия, 2008. - 304 с.	2			
Назарова Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник. - М.: Академия, 2013. - 256 с.	2			

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> (17.08.2020).	2			
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> (17.08.2020).	2			
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> (17.08.2020).	2			

### 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: (17.08.2020)).
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: 17.08.2020).
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: (17.08.2020)).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 17.08.2020).
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: 17.08.2020).

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: 17.08.2020).
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: 17.08.2020).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 17.08.2020).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 17.08.2020).

#### **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://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/> свободный (дата обращения: 17.08.2020).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 17.08.2020).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 17.08.2020).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 17.08.2020).
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: 17.08.2020).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно

доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 17.08.2020).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (17.08.2020)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (17.08.2020)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (17.08.2020)

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ 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

Коллоквиум – беседа преподавателя со студентами с целью выяснения их знаний; научное собрание с обсуждением докладов на определенную тему; форма учебного занятия в старшей школе, целью которого является систематизация, проверка и оценка результатов учебной работы старшеклассников в процессе собеседования по широкому кругу вопросов и творческой реконструкции фактов, раскрывающих содержание учебной темы.

Дискуссия — это групповое обсуждение проблем по заранее заданной теме. Участие в дискуссии обязательно для каждого студента. Студент должен изучить учебную и научную литературу по теме дискуссии, должен быть ориентирован в материале. Оцениваться будет не только степень активности в форуме, но, прежде всего, аргументированная позиция студента относительно поставленного в дискуссии вопроса.

Эссе — это свободное рассуждение студента по заданной теме. Главным критерием оценки эссе является как степень отражения в нем изученного материала, так и оригинальность подхода. Кроме этого не последнюю роль при оценке эссе играет способность студента аргументированно отстаивать свою точку зрения.

Пересечение тем» - сопоставление вновь изученного материала с ранее изученным, выявление сквозной проблематики по фактам, явлениям и процессам.

Работа индивидуально, в малых группах с дальнейшим обсуждением и дискуссией.

*Лабораторные занятия* предназначены для практического усвоения материала. В традиционной образовательной системе лабораторные занятия требуют специального оборудования, макетов, имитаторов, тренажеров и т.д. Эти возможности в дальнейшем могут существенно упростить задачу проведения лабораторного практикума за счет использования мультимедиа-технологий, имитационного моделирования и т.д.

*Лабораторное занятие* - это проведение студентами по заданию преподавателя опытов с использованием приборов, инструментов и других технических приспособлений, т. е. это изучение каких либо явлений с помощью специального оборудования. Лабораторные занятия часто носят исследовательский характер.

Метод лабораторных работ состоит в том, что студенты самостоятельно воспроизводят явления, всесторонне наблюдают их ход и течение или что-либо определяют.

Лабораторная работа - это практическое занятие, которое проводится как индивидуально так и с группой студентов.

*Целью* его является овладение системой средств и методов экспериментально - практического исследования и расширение возможностей использования теоретических знаний для решения практических задач.

Подготовка отчетов по лабораторным работам, рефератов, презентаций и выступление студентов с докладами по определенной теме, во всех случаях предусматривают последующее обсуждение в форме дискуссии.

#### **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
- возможность консультирования обучающихся преподавателями в любое время и в любой точке пространства посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

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

##### **Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков):**

Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.);

Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);

Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);

Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);

PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);

Медиа проигрыватель VLC media player (свободно распространяемое ПО);

Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);

DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО);



**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
1.	Истоки развития возрастной и спортивной морфологии. Возрастные особенности детей дошкольного и школьного возраста. Индивидуальное физическое развитие. Динамика ростовых процессов.	ОК-3, ОК-9 ПК-1, ПК-2	Экзамен
2.	Характеристика внешних форм тела. Возрастно-половые особенности опорно-двигательного аппарата: закономерности роста и развития костей и мышц. Основы спортивной морфологии опорно-двигательного аппарата.		
3.	Основные методы исследования, морфофункциональных особенностей спортсменов. Возрастные особенности строения органов и систем человека. Спланхнология. Анатомо-физиологические особенности людей пожилого и старческого возраста.		

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-3	способностью использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	<b>Знать</b>	
		1. основные положения и терминологию морфологии и анатомии человека;	ОК-3 31
		2. возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи, лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья	ОК-3 32
		3. влияние физических нагрузок на морфологические показатели	ОК-3 33
		<b>Уметь</b>	
		1. правильно оценивать морфофункциональные изменения в организме спортсмена,	ОК-3 У1
		2. определять и оценивать телосложение и физическое развитие спортсмена по морфологическим признакам и использовать морфологические данные для целей отбора и спортивной ориентации	ОК-3 У2
		3. определять степень функционального состояния, физического развития и	

		уровень подготовленности занимающегося в различные периоды возрастного развития	ОК-3 У3
		<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  ОК-3 В2  ОК-3 В3
ОК-9	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<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	ОК-9 31  ОК-9 32  ОК-9 33
		<b>Уметь</b>	
		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, используемых в практике АФК; основами возрастной периодизации; способами определения типа телосложения и компонентов массы тела.	ОК-9 У1  ОК-9 У2  ОК-9 У3
		<b>Владеть</b>	
		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-	ОК-9 В1  ОК-9 В2

		исследовательской работы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки	ОК-9 В3
ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	<b>Знать</b>	
		1. общие закономерности и частные проявления процессов роста и развития организма в связи с особенностями влияния наследственности и внешней среды 2. анатомо-морфологические 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	ПК-1 З1  ПК-1 З2  ПК-1 З3
		<b>Уметь</b>	
		1. определять топографическое расположение и строение органов и частей тела 2. организовать врачебно-педагогическое наблюдение, специальные группы, для занятий с детьми и взрослыми различных возрастных периодов; 3. дать полную оценку положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов, органов обеспечения и контроля;	ПК-1 У1  ПК-1 У2  ПК-1 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. знаниями анатомо-физиологических особенностей, характерных для 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.	ПК-1 В1  ПК-1 В2  ПК-1 В3
ПК-2	способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<b>Знать</b>	
		1. программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся 2. анатомо-физиологические особенности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья 3. современные	ПК-2 З1  ПК-2 В2

		научные и теоретические знания в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы;	ПК-2 В3
		<b>Уметь</b>	
		1. применять знания анатомии и морфологии для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми, лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	ПК-2 У1
		2. грамотно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений;	ПК-2 У2
		3. реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся	ПК-2 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. основными положениями и терминологией морфологии и анатомии человека,	ПК-2 В1
		2. методами оценки физической подготовленности с помощью анатомо-физиологических (морфологических и функциональных) показателей в различные возрастные периоды;	ПК-2 В2
		3. актуальными технологиями врачебно-педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека	ПК-2 В3

**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 З1, В1, ОК-9 У1, В1 ПК 1 З1, У 1
2	Этапы развития организма. Возрастная морфология и ее значение для обоснования средств и методов физического воспитания.	ОК-3 З1, В1, ОК-9 У1, В1 ПК 1 З1, У 1
3	Возрастная периодизация. Понятие о биологическом возрасте. Критерии биологического возраста: оценочные шкалы и нормативные таблицы критериев биологического возраста.	ОК-3 З1, В1, ОК-9 У1, В1 ПК 1 З1, У 1
4	Возрастно-половые особенности опорно-двигательного аппарата: закономерности роста и развития костей и мышц	ПК-2 З1, У 1 ПК 1 З1, В1
5	Анатомический анализ положений и движений тела. Основы спортивной морфологии опорно-двигательного аппарата	ОК-3 З1, У 1 ПК-1 З1, В1
6	Спланхнология. Общая характеристика внутренних органов: общие сведения о системах жизнеобеспечения. Возрастные особенности строения органов и систем человека	ОК-3 З1, У 1 ПК-1 З1, В1
7	Мышечная система. мышечные ткани. Скелетные мышцы. Виды работы мышц. Законы рычага в работе мышц.	ОК-3 З1, У 1 ПК-1 З1, В1
8	Обзор центральной и периферической нервной системы. Возрастные особенности нервной системы	ОК-3 З1, В1, ОК-9 У1, В1 ПК 1 З1, У 1
9	Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы. Строение сердца и сосудов	ОК-3 З1, У 1 ОК-9 У1, В1 ПК 1 З1, У 1
10	Функциональная анатомия дыхательной системы. Возрастные особенности органов дыхательной системы	ОК-3 З1, В1, ОК-9 У1, В1 ПК 1 З1, У 1
11	Функциональная анатомия пищеварительной системы. Возрастные особенности пищеварительной системы. Особенности питания.	ОК-3 З1, В 1 ПК-1 У1, В 1
12	Морфофункциональная характеристика органов чувств. Возрастные особенности сенсорных систем. Сенсорная коррекция	ОК-3 З1, В1, ОК-9 У1, В1 ПК 1 З1, У 1
13	Возрастные особенности желез внутренней секреции. Функции желез внутренней секреции и их нарушения. Гормональная регуляция	ОК-3 З1, В1, ОК-9 З1, У 1 ПК 1 З1, В1
14	Методология и содержание спортивной морфологии. Связь спортивной морфологии с предметами медико-биологического цикла.	ОК-3 З1, В1 ОК-9 З1, ПК 1 З1, В1
15	Антропометрические признаки полового созревания у девочек и у мальчиков. Определение биологического возраста по степени скелетной и половой зрелости	ОК-3 З1, В1, ОПК-2 З1, В 1 ПК-1 У1, В 1
16	Частная морфология. Влияние двигательной активности на строение тела спортсмена	ОК-3 З1, В 1 ОК-9 З1, В1, ПК 1 З1, У 1

17	Развитие движений и двигательных качеств у детей	ОК-3 З1, В1 ОК-9 З1, В1, ПК 1 З1, У1
18	Основные методы исследования, морфофункциональных особенностей спортсменов.	ОК-3 З1, В1 ПК-2 З1, В1, ПК 1 З1, У1
19	Анатомо-физиологические особенности людей пожилого и старческого возраста. Двигательная активность при старении	ОК-3 З1, В1 ОК-9 З1, В1, ПК 1 З1, У1
20	Анализаторы. Общая схема строения анализаторов.	ОК-3 З1, В1 ПК-2 З1, В1, ПК 1 З1, У1

## 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 «Основы возрастной морфологии» (Таблица 2.5. Карта компетенций рабочей программы дисциплины (модуля)).

**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:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова  
«31» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)  
«Основы возрастной морфологии»**

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
Дошкольное образование и Физическая культура

Квалификация  
бакалавр

Форма обучения  
очная

Рязань 2020



## 1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины является формирование общекультурных, общепрофессиональных, 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 относится к обязательным дисциплинам вариативной части блока 1.

Дисциплина изучается на 2 курсе (3 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 морфологические показатели	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	1. методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способностей формулировать и представлять обобщения и выводы 2. методикой научно

				функционального состояния, физического развития и уровень подготовленности занимающегося в различные периоды возрастного развития	обоснованного проведения тренировочного процесса с учетом морфологических особенностей строения тела спортсмена, 3. методами и навыками антропометрических измерений морфологических параметров;
2	ОК-9	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	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, используемых в практике АФК; 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	ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	1.общие закономерности и частные проявления процессов роста и развития организма в связи с особенностями влияния наследственности и внешней среды 2. анатомо-морфологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на	1.определять топографическое расположение и строение органов и частей тела 2 организовать врачебно-педагогическое наблюдение, специальные группы, для занятий с детьми и взрослыми различными возрастными периодами; 3.дать полную оценку положений и движений тела	1.знаниями анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков, 2. знаниями теоретических и практических основ проявления жизнедеятельности организма человека 3. знаниями механизмов

			организм человека с учетом пола и возраста, состояния здоровья занимающихся 3. Понятие конституции человека. Оценочные индексы: весо-ростовые и ростовые индексы	спортсмена с учетом работы исполнительных органов, органов обеспечения и контроля;	регуляции функций в условиях действия разнообразных внешних факторов и при выполнении физической деятельности различного вида, продолжительности
4	ПК- 2	способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	1. программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся 2. анатомо-физиологические особенности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья 3. современные научные и теоретические знания в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы;	1. применять знания анатомии и морфологии для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. 2. грамотно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений; 3. реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся	1. основными положениями и терминологией морфологии и анатомии человека, 2. методами оценки физической подготовленности с помощью анатомо-физиологических (морфологических и функциональных) показателей в различные возрастные периоды; 3. актуальными технологиями врачебно-педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека

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

Экзамен (3 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.