

Міністерство освіти і науки України
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

**ВСП «ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ імені ІВАНА ПІДДУБНОГО
НУФВСУ»**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Заступник директора
з навчально-методичної роботи

_____ А.І. Димуцька

«___» серпня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

ОПС «Фаховий молодший бакалавр»

Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва спеціальності)

Київ

Робоча програма
Спортивна морфологія
для підготовки студентів за
ОПС «Фаховий молодший бакалавр»
(на базі повної загальної середньої освіти)

Розробник:

Лукашенко Тетяна Федорівна, кандидат педагогічних наук, доцент, викладач
коледжу

Робочу програму схвалено на засіданні **кафедри спортивної та педагогічної
майстерності**

Протокол від

« ____ » _____ 20 ____ року №

Голова ПКЦ

(підпис)

Димуцька А.І.
(прізвище та ініціали)

Протокол від

« ____ » _____ 20 ____ року №

Голова ПКЦ

(підпис)

Димуцька А.І.
(прізвище та ініціали)

Протокол від

« ____ » _____ 20 ____ року №

Голова ПКЦ

(підпис)

Димуцька А.І.
(прізвище та ініціали)

1. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, рівень вищої освіти, ступінь вищої освіти, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»	Вибіркова
Змістових модулів – 2	Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки
		3
Загальна кількість годин – 90	«Фізична культура і спорт»	Семестр
		5-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4	Освітньо-професійний ступінь «Фаховий молодший бакалавр»	Лекції
		12 год.
		Семінарські заняття
		36 год.
		Самостійна робота
		42 год.
		Вид контролю:
		залік

Робоча навчальна програма з дисципліни «Спортивна морфологія» є нормативним документом, який розроблено на освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для всіх спеціальностей денної форми навчання.

Програму розроблено з урахуванням рекомендацій МОН України (лист № 1/9-73 від 06.12.2007 р.) «Про Перелік напрямів (спеціальностей) та їх поєднання з додатковими спеціальностями і спеціалізаціями для підготовки педагогічних працівників за освітньо-кваліфікаційними рівнями бакалавра, спеціаліста, магістра».

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисциплін «Анатомія людини», «Фізіологія людини», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

«Спортивна морфологія» є складовою частиною дисциплін медико-біологічного циклу вибіркового блоку за вибором здобувача. У результаті вивчення дисципліни студенти вивчають особливості фізичного розвитку спортсменів, класифікацію пропорцій тіла та конституції, структурні зміни в організмі спортсмена під впливом фізичних навантажень; засвоюють основні методи оцінювання рівня фізичного розвитку.

II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. **Метою** навчальної дисципліни «Спортивна морфологія» є формування системи наукових знань про організм людини як живу біологічну систему, своєрідність якої обумовлена соціальною природою людського існування.

2.2. До основних **завдань** курсу слід віднести наступні:

- Сформувати систему наукових знань з біології людського організму, як живої системи.
- Сформувати уявлення про біологічну своєрідність організму людини, обумовленої соціальною природою людського існування.
- Актуалізувати формування діалектико-матеріалістичного світогляду майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту.

2.3. Перелік компетентностей випускника відповідно до Стандарту вищої освіти

Таблиця 1

Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	<p>ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	<p>СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях</p> <p>СК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.</p> <p>СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>СК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини</p> <p>СК9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів</p> <p>СК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p>

	СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар СК14.Здатність до безперервного професійного розвитку.
--	--

2.4. Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК та визначених Стандартом компетентностей у формі «Матриці компетентностей»:

Таблиця 2

№ п/п	Класифікація компетентностей за НРК	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
1	2	3	4	5	6
I Загальні компетентності:					
1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями	+			+
2	Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні	+		+	+
3	Здатність працювати в команді	+	+	+	+
4	Здатність планувати та управляти часом	+	+	+	+
5	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так письмово	+	+	+	+
6	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій	+	+	+	+
7	Навички міжособистісної взаємодії	+	+	+	+
8	Здатність бути критичним і самокритичним		+	+	+
9	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).	+	+	+	+
10	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	+	+	+	+
II Спеціальні (фахові) компетентності					
1	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення	+	+	+	+
2	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя	+	+	+	+
3	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини	+	+	+	+
4	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури	+	+	+	+

	і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми				
5	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	+	+	+	+
6	Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.	+	+	+	+
7	Здатність до безперервного професійного розвитку	+	+	+	+

2.5. По закінченню вивчення навчального курсу з даної дисципліни студенти **повинні знати:** сутність основних філософських концепцій здоров'я та його роль в житті та розвитку суспільства і людини; цілі та принципи фізичної, психологічної культури та спорту, їхні роль та значення в сучасному світі.

Крім того, студенти **повинні вміти:** пояснити зв'язок індивідуальних особливостей фізичного та психічного розвитку та їхній зв'язок з регулярними заняттями фізичними вправами, дотримуватись принципів здорового способу життя.

III. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекц.	Сем.	С.р.
Семестр II				
Змістовий модуль 1. Спортивна морфологія				
<i>Тема 1.</i> Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання.	15	2	6	7
<i>Тема 2.</i> Конституція, пропорції тіла та їх значення у спортивному відборі.	15	2	6	7
<i>Тема 3.</i> Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень.	15	2	6	7
<i>Разом</i>	45	6	18	21
Змістовий модуль 2. Вікова морфологія				
<i>Тема 1.</i> Вступ у вікову морфологію. Вікова періодизація.	15	2	6	7
<i>Тема 2.</i> Анатомічні особливості дітей і підлітків.	15	2	6	7
<i>Тема 3.</i> Анатомічні особливості людей літнього віку.	15	2	6	7
<i>Разом</i>	45	6	18	21
<i>Усього годин</i>	90	12	36	42

IV. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
Модуль 1		
1	Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання.	2
2	Конституція, пропорції тіла та їх значення у спортивному відборі.	2
3	Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень.	2
Модуль 2		
1	Вступ у вікову морфологію. Вікова періодизація.	2
2	Анатомічні особливості дітей і підлітків.	2
3	Анатомічні особливості людей літнього віку.	2
<i>Усього годин</i>		12

V. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	К-сть годин
1	Значення спортивної морфології в системі підготовки тренерів і педагогів з фізичного виховання. Історія розвитку спортивної морфології. Визначні вчені-морфологи.	6
2	Загальнобіологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень. Спорт як фактор впливу на біологічну і соціальну природу людини. Пристосованість організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень. Гомеостаз. Принцип надлишкової організації організму. Поняття про адаптацію, фактори адаптації, її види. Стадії адаптації.	6
3	Морфологічні особливості фізичного розвитку. Поняття про фізичний розвиток людини. Фактори, що впливають на фізичний розвиток. Особливості фізичного розвитку у спортсменів різних спеціалізацій. Роль спадковості.	6
4	Пропорції тіла. Поняття про пропорції тіла. Модулі і канони. Статеві і вікові особливості в пропорціях тіла. Способи оцінки пропорцій тіла. Основні типи пропорцій тіла. Класифікація пропорцій тіла. Пропорції тіла у спортсменів різних спеціалізацій.	6
5	Конституційні особливості організму і їх роль в спортивній практиці. Поняття про конституцію. Фактори, що обумовлюють конституцію людини. Ознаки, що лежать в основі конституції людини. Класифікація конституцій людини. Основні типи конституції, їх ознаки. Критерії оцінки конституції людини: форма грудної клітки, живота, спини, ніг, ступінь розвитку мускулатури жирових відкладень, їх локалізація і величина поверхні тіла. Поняття про поставу, її види, ознаки. Конституційні особливості статури спортсменів різних спеціалізацій	6

6	Внутрішні органи і спортивна діяльність. Вплив фізичного навантаження і спорту на серцево-судинну систему. Серце при фізичному навантаженні; зміна розмірів, гіпертрофія міокарда, перебудова мікроциркуляторного русла. Нераціональні прояви адаптації, способи їх усунення. Вплив фізичного навантаження і спорту на дихальну систему. Спорт і залози внутрішньої секреції	6
<i>Усього годин</i>		36

VI. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

- не передбачено навчальним планом.

VII. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

– не передбачено навчальним планом.

VIII. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
1	Морфологічні прояви компенсаторно-приспосувальних процесів. Поняття про гіпертрофію, її види. Зміни, які відбуваються в клітинах при гіпертрофії. Атрофія, її прояви.	7
2	Морфологічні особливості спортсменів обраного виду спорту	7
3	Адаптаційні зміни в будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень	7
4	Особливості будови внутрішніх органів та залоз внутрішньої секреції дітей і підлітків.	7
5	Особливості будови внутрішніх органів осіб літнього віку	7
6	Реакція крові на фізичні навантаження.	7
<i>Усього годин</i>		42

IX. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ -

не передбачені навчальним планом

X. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

•*Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

•*Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

•*Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) **За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) **За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

XI. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Методи усного контролю: виступів на практичних заняттях, індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття.
- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи);
- самостійне опрацювання тем;
- систематичність роботи на практичних заняттях, активність під час обговорення питань

Оцінювання навчальних досягнень студента під час проведення практичних занять - максимальний бал – 10 балів:

Бали	Усна відповідь	Самостійна робота	Експрес тести
2-3	студент не володіє основною програмною літературою і не вмie грамотно використовувати наукову термінологію; не може достатньо повно і правильно відповісти на поставлені питання; допускає грубі принципові помилки при викладі матеріалу.	письмове анотування питань, що виносяться на самостійне опрацювання	45-46% правильних відповідей
3,5-5	має достатній обсяг знань в рамках освітнього стандарту, але допускає помилки при його викладі своїми словами; студенту важко підтвердити відповідь конкретними	виокремлення головних і другорядних питань,	57-67% правильних відповідей

	прикладями; слабо відповідає на додаткові питання; виявляє здатність під керівництвом викладача; виправляти погрішності, допущені у відповіді, вирішувати типові задачі, орієнтуватися в базових теоріях дисципліни	складання логічних схем	
5,5-7	без особливих утруднень відповідає на питання; викладає матеріал з використанням необхідної наукової термінології, не допускаючи серйозних помилок; легко усуваються окремі неточності з допомогою навідних запитань; вміє застосовувати отримані знання на практиці для вирішення навчальних завдань	опрацювання не менш трьох літературних джерел з аналізом і власними висновками	68-78% правильних відповідей
7,5-8	виявляє засвоєння всього обсягу програмного матеріалу поточного та попередніх занять; вміє виділяти в ньому головні положення і осмислено застосовувати отримані знання на практиці; не допускає помилок при відтворенні матеріалу; чітко відповідає на питання відтворюючого характеру.	підготовка доповіді, або захист реферату з опрацюванням не менш шести літературних джерел	79-89% правильних відповідей
8,5-10	глибоко вивчив основний навчальний матеріал і додаткову літературу з теми поточного та попередніх занять; послідовно і логічно правильно уміє викладати матеріал, використовуючи при відповіді приклади, ілюструючи основні теоретичні положення; вичерпно відповідає на поставлені видозмінені питання, які не мають прямої відповіді в підручнику, із залученням знань інших дисциплін; уміє надавати аргументоване обґрунтування зв'язку досліджуваних питань з іншими розділами дисципліни; розбирається в складних наукових проблемах, вирішує нестандартні завдання, уміє вести діалог з викладачем.	створення мультимедійних презентацій з певної теми, підготовка кросвордів з даної теми.	90-100% правильних відповідей

До **2-х балів** ставиться студентіві, який робить вдалі доповнення протягом практичних занять з певної теми модуля, виправляє неточності, однак при цьому індивідуально не виступає з окремих питань.

XIII. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Тематична атестація	10	2	20
2.	Виконання завдання з самостійної (доповіді)	5	4	20
3.	Модульна контрольна робота	10	2	20
4.	Реферат	30	1	30
5.	Конспект лекцій	10	1	10
Максимальна кількість балів 100				

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		<i>для екзамену, практики</i>	<i>для заліку</i>
91 – 100	A	відмінно	зараховано
81 – 90	B	добре	
71 – 80	C		
61 – 70	D	задовільно	
51 – 60	E		
31 – 50	FX	незадовільно	не зараховано
0 – 30	F		

XIV. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорні конспекти лекцій; навчальні посібники.
2. Робоча програма навчальної дисципліни; програма навчальної дисципліни.
3. Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів.
4. Засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).
5. Завдання для комплексних контрольних робіт з навчальної дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя».

XII. ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ.

Модульний контроль

Модульний контроль проводиться на останньому занятті модуля. Тривалість виконання модульних контрольних завдань не повинна перевищувати двох академічних годин.

XVI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології).: Навч. Посіб. / М. Я. Гриньків, Л.С. Вовканич, Ф. В. Музика. – Львів, 2015. – 304 с.
2. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології).: Навч. посібник. / М. Я. Гриньків, Г. Г. Баранецький – Львів, "Укр.технології", 2006. – 124 с.
3. Музика Ф. В. Анатомія людини: навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Куцериб. – Л.: ЛДУФК, 2014. – 360 с.
4. Спортивна морфологія: навч. посібник / за ред. Музики Ф. В. – Л., ЛДУФК, 2011. – 160 с.
5. Спортивна морфологія: навч. посібник / авт. кол. Ф. В. Музика, Л. С. Вовканич, М. Я. Гриньків, С. М. Маєвська, Т. М. Куцериб // за ред. Ф. В. Музики. – Л., ЛДУФК, 2015. – 204 с.
6. Спортивна морфологія: навчальний посібник / Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О. та ін. / за ред. Радька М. М. – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 196 с.

Додаткова:

1. Никитюк Б. А. Анатомия и спортивная морфология (практикум) / Б. А. Никитюк, А. А. Гладишева. – М.: ФиС, 1985.
2. Вовканич Л. С. Біологічний вік людини / Л. С. Вовканич. – Л., Сполом, 2009. – 92 с.
3. Тарасюк В. С. Ріст і розвиток людини: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів I-II рівнів акредитації / В. С. Тарасюк, Г. Г. Титаренко та ін. / за ред. Тарасюка В. С. – Київ: «Здоров'я», 2002. – 272 с.
4. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов – Вид. дім «Професіонал», Центр учбової літератури, К.: – 2009. – 336 с.

Інформаційні ресурси

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - <https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/>