

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Вятский государственный университет»
(ВятГУ)
г. Киров

Утверждаю
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации
РПД_3-44.03.05.68_2017_116273
Актуализировано: 14.04.2021

Рабочая программа дисциплины
Морфологическая адаптация при занятиях физической культурой

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	44.03.05 шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.68 шифр
	Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование

Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Морозова Марина Алексеевна

ФИО

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Сформировать у обучающихся знания, умения и навыки использования знаний об особенностях морфологической адаптации человека к физической нагрузке для оценки эффективности занятий физическими упражнениями
Задачи дисциплины	Формирование знаний о современных методах диагностики состояния ОДА, в том числе признаках морфологической адаптации Формирование умений и навыков использовать эти методы для оценки эффективности занятий физической культурой лиц, в том числе с ОВЗ

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция ОПК-2

способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся		
Знает	Умеет	Владеет
Признаки морфологической адаптации для оценки эффективности занятий физической культурой и спортом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе учащихся с ОВЗ	Применять признаки морфологической адаптации для оценки эффективности занятий физической культурой и спортом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе учащихся с ОВЗ	навыками использования знаний морфологической адаптации для оценки эффективности занятий физической культурой и спортом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе учащихся с ОВЗ

Компетенция ПК-2

способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики		
Знает	Умеет	Владеет
современные методы и технологии диагностики адаптации ОДА при обучении физической культуре	применять современные методы и технологии диагностики адаптации ОДА при обучении физической культуре	навыками применения современных методов диагностики адаптации ОДА при обучении физической культуре

Структура дисциплины
Тематический план

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Основы спортивной морфологии	ОПК-2
2	Морфологическая адаптация к физическим упражнениям	ОПК-2, ПК-2
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-2, ПК-2

Формы промежуточной аттестации

Зачет	7 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения)

Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	4	7	72	2	56.5	44	22	22	0	15.5		7	

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Основы спортивной морфологии»		37.00
Лекции		
Л1.1	Морфология как наука	2.00
Л1.2	Пропорции и соматотипирование	2.00
Л1.3	Конституциология	2.00
Л1.4	Половой диморфизм	2.00
Л1.5	Морфологические аспекты старения	2.00
Л1.6	Осанка человека	2.00
Семинары, практические занятия		
П1.1	Методы морфологии: антропометрия	2.00
П1.2	Методы морфологии: соматоскопия	2.00
П1.3	Техника и проведение антропометрии	4.00
П1.4	Определение пропорций и соматотипа	2.00
П1.5	Определение конституции	2.00
П1.6	Определение состава тела методом БИА	2.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Подготовка к практическим занятиям	3.00
С1.2	Подготовка к текущей аттестации	3.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	5.00
Раздел 2 «Морфологическая адаптация к физическим упражнениям»		31.00
Лекции		
Л2.1	Механизмы и признаки адаптации	2.00
Л2.2	Особенности морфологической одаптации скелета	2.00
Л2.3	Особенности адаптации мышечной системы	2.00
Л2.4	Адаптация регуляторных систем и вегетативного обеспечения	4.00
Семинары, практические занятия		
П2.1	Адаптация ОДА занимающихся избранным видом спорта	2.00
П2.2	Адаптация мышечной системы	4.00
П2.3	Оценка эффективности занятий физическими упражнениями	2.00
Самостоятельная работа		
С2.1	Подготовка к практическим занятиям	3.00
С2.2	Подготовка к текущей аттестацией	3.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	7.00
Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		4.00
З3.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50

КВР3.1	Сдача зачета	0.50
ИТОГО		72.00

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся ознакамливаются на официальном сайте университета www.vyatsu.ru.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине

Учебная литература (основная)

1) Дуров, А. М. Основы возрастной и спортивной морфологии: учебно-методическое пособие по дисциплинам «Возрастная морфология», «Возрастная и спортивная морфология» для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура». Форма обучения – очная, заочная : учебно-методическое пособие / А.М. Дуров. - Тюмень : Тюменский государственный университет, 2018. - 52 с. : ил. - Библиогр. в кн. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572201/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Дуров, А. М. Основы возрастной и спортивной морфологии : учебно-методическое пособие по дисциплинам «возрастная морфология», «возрастная и спортивная морфология» для студентов направления 49.03.01 «физическая культура». форма обучения – очная, заочная / А. М. Дуров. - Тюмень : ТюмГУ, 2016. - 52 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/109773> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

3) Спортивная морфология : учебное пособие. направление 44.04.01 «Педагогическое образование» ; направленность «Физкультурное образование» ; - Сургут : СурГПУ, 2016. - 132 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151932> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

4) Рожков, М. С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии : учебное пособие / М.С. Рожков. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 136 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459429/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

5) Рудаскова, Е. С. Спортивная морфология: Рабочая тетрадь / Е. С. Рудаскова, Е. В. Зубарева. - 2-е изд. перераб. и доп. - Волгоград : ВГАФК, 2018. - 91 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158184> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

Учебная литература (дополнительная)

1) Адельшина, Г. А. Спортивная морфология: лекционный курс / Г. А. Адельшина, Е. В. Зубарева. - Волгоград : ВГАФК, 2016. - 77 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158045> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

Учебно-наглядное пособие

1) Морфология: спортивные и возрастные аспекты : учебное наглядное пособие для студентов всех направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.04.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; 37.04.01 Психология; 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование; 49.03.01 Физическая культура / ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. МБД ; сост. М. А. Морозова. - Киров : ВятГУ, 2021. - 32 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

Электронные образовательные ресурсы

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.68
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
ДОСКА ИНТЕРАКТИВНАЯ 77" SMART BOARD 480
НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"
ПРОЕКТОР EPSON EB-X41

Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Весы
ДИНАМОМЕТР КИСТЕВОЙ ДК-140 МЕХАНИЧЕСКИЙ
ДИНАМОМЕТР СТАНОВОЙ ДС-200
Спирометр сухой

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:
https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=116273