

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебных разделов**  
**дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**  
**«Особенности применения конституциональной морфологии**  
**в спортивном отборе»**

**Раздел 1 Конституциональная морфология (26 часов)**

**Тема 1.1. Анатомические основы учения о конституции и пропорциях тела человека**

Учение о конституции. Конституциональные типы. Размеры тела: тотальные, парциальные. Пропорции тела спортсменов и их значение в практике физической культуры и спорта. Типы пропорций тела по П. Н. Башкирову: долихоморфный, мезоморфный и брахиморфный. Определение и оценка пропорций тела у спортсменов конкретных специализаций.

**Тема 1.2. Определение соматотипов**

Определение соматотипов по схеме М. В. Чернорутского, который выделяет три соматотипа: астенический, нормостенический и гиперстенический; по схеме В. П. Чтецова, который выделяет у мужчин три соматотипа: грудной, брюшной и мускульный, а у женщин – астенический, стенопластический, пикнический, мезопластический, субатлетический, атлетический и эурипластический. Общие положения и основные принципы антропометрии. Определение на поверхности тела антропометрических точек. Измерение продольных размеров тела. Измерение поперечных размеров тела. Измерение обхватных размеров тела. Измерение кожно-жировых складок.

**Тема 1.3. Определение состава массы тела**

Определение компонентов тела человека. Вычисление жирового, мышечного и костного компонентов массы тела по формулам Матейко в абсолютных и относительных величинах. Заполнение карты антропометрического обследования.

**Тема 1.4. Определение физического развития**

Масса тела и рост как один из показателей физического развития человека. Измерение веса, роста, определение ЖЕЛ при помощи спирометра. Определение весо-ростового индекса по Кетле и жизненного индекса. Сравнение полученных свойственных данных со средними значениями у мужчин и женщин. Исследование состояние сводов стопы. Правила снятия отпечатков. Оценка полученных плантограмм по методу В. А. Шритера.

**Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.1	Анатомические основы учения о конституции и пропорциях тела человека	2
1.2	Определение соматотипов	4
1.3	Определение состава массы тела	4
1.4	Определение физического развития	4

**Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	На основе данных собственного лабораторного исследования, полученного на практическом занятии, определить тип пропорции	2
1.2	На основе собственных данных, полученных на практическом занятии определить соматотип по классификациям М. В. Чернорутского и В. П. Чтецова	2
1.3	На основе собственных данных рассчитать состав массы тела	2
1.4	Используя метод индексов определить физическое развитие	4

## **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Формой контроля по учебному разделу является фронтальный опрос по вопросам изученной темы.

## **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

1 Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / М. Ф. Иваницкий. – М. : Терра-Спорт, 2011. – 623 с.

2 Ткачук, М. Г. Анатомия : учебник / М. Г. Ткачук, И.А. Степаник. – М. : Сов. спорт, 2010. – 392 с.

Дополнительная литература:

1 Вайнек, Ю. Спортивная анатомия : учеб. пособие / Ю. Вайнек ; ред. А. В. Чоговадзе. – М. : Академия, 2008. – 298 с.

2 Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология : учеб. пособие / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.

3 Спортивная морфология : учеб. пособие / Г. Д. Алексанянц и др. – М. : Сов. спорт, 2005. – 91 с.

4 Абдрахманов, И. З. Спортивная морфология : практикум / И.З. Абдрахманов, З. Т. Бикбулатов, В. А. Егоров. – Челябинск : УралГАФК, 2002. – 12 с.

5 Борисова, Т. В. Практикум по спортивной морфологии : учеб. – метод. пособие / Т. В. Борисова, А. Ф. Попова. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 57 с.

6 Простова, Л. И. Спортивная морфология : учеб. пособие / Л.И. Простова. – Челябинск, 2000. – 32 с.

7 Серебряков, Г. И. Курс спортивной морфологии : учеб. пособие / Г. И. Серебряков. – Омск, 1994. – 45 с.

8 Тристан, В. Г. Спортивная антропология и морфология : учеб. пособие / В. Г. Тристан, Ю. Н. Глухих. – Омск : СибГАФК, 2000. – 112 с.

Другие информационные ресурсы:

1 <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> – электронный каталог УралГУФК

2 <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту

3 <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> – сайт научно-методического журнала «Теория и практика физической культуры»

4 <http://www.teoriya.ru> – научный портал

## **Раздел 2 Морфофункциональная проблема отбора в спорте (8 часов)**

### **Тема 2.1. Морфологические аспекты спортивного отбора и спортивной ориентации**

Методология спортивного отбора. Формы отбора. Констатирующий и прогностический отбор. Анатомо-антропологическая характеристика спортсмена (по виду спорта). Прогнозирование развития двигательных способностей. Применение генетических маркеров для раннего прогнозирования спортивной одаренности.

#### **Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Морфологические аспекты спортивного отбора и спортивной ориентации	2

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	На основе данных учебно-методической, научно-методической литературы и собственных результатов составить прогноз развития двигательных способностей	4

## **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Формой контроля по учебному разделу является фронтальный опрос по вопросам изученной темы.

## **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

1 Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / М. Ф. Иваницкий. – М. : Терра-Спорт, 2011. – 623 с.

2 Ткачук, М. Г. Анатомия : учебник / М. Г. Ткачук, И.А. Степаник. – М. : Сов. спорт, 2010. – 392 с.

Дополнительная литература

1 Вайнек, Ю. Спортивная анатомия : учеб. пособие / Ю. Вайнек ; ред. А. В. Чого-вадзе. – М. : Академия, 2008. – 298 с.

2 Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология : учеб. пособие / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.

3 Спортивная морфология : учеб. пособие / Г. Д. Алексанянц и др. – М. : Сов. спорт, 2005. – 91 с.

4 Абдрахманов, И. З. Спортивная морфология : практикум / И.З. Абдрахманов, З. Т. Бикбулатов, В. А. Егоров. – Челябинск : УралГАФК, 2002. – 12 с.

5 Борисова, Т. В. Практикум по спортивной морфологии : учеб. – метод. пособие / Т. В. Борисова, А. Ф. Попова. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 57 с.

6 Простова, Л. И. Спортивная морфология : учеб. пособие / Л.И. Простова. – Челябинск, 2000. – 32 с.

7 Серебряков, Г. И. Курс спортивной морфологии : учеб. пособие / Г. И. Серебряков. – Омск, 1994. – 45 с.

8 Тристан, В. Г. Спортивная антропология и морфология : учеб. пособие / В. Г. Три-стан, Ю. Н. Глухих. – Омск : СибГАФК, 2000. – 112 с.

Другие информационные ресурсы:

1 <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> – электронный каталог УралГУФК

2 <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту

3 <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> – сайт научно–методического журнала «Теория и практика физической культуры»

4 <http://www.teoriya.ru> – научный портал

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Особенности применения конституциональной морфологии в спортивном отборе» учитывает требования профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 28.03.2019 г. №191н (зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019г. № 54519), и соотносится с направлением подготовки высшего образования 49.03.01 Физическая культура.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Особенности применения конституциональной морфологии в спортивном отборе» ориентирована на развитие обобщенной трудовой функции «Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (код С).

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Особенности применения конституциональной морфологии в спортивном отборе» направлена на совершенствование следующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

– способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (ОПК-2);

– способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся (ОПК-9);

– способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки (ПК-1).

В результате освоения программы слушатель должен:

*знать:*

- морфофункциональные особенности композиции тела, препятствующие достижению рекордных результатов в конкретных видах спорта;
- морфологические и функциональные показатели у спортсменов;
- критерии отбора (морфологические, типовые) наиболее перспективные и информативные;
- соматические типы с использованием субъективных и объективных методов обследования лиц различного пола и возраста;
- компоненты массы тела в различные возрастные периоды.

*уметь:*

- находить на поверхности тела человека проекции основных анатомических образований опорно-двигательного аппарата; определять обхватные, поперечные размеры тела, толщину кожно-жирового компонента и вычисление компонентов массы тела в практике физической культуры и спорта;
- определять такие морфологические признаки конституции как степень ожирения и развития мускулатуры, форму грудной клетки и живота;
- определять степень физического развития.

*владеть:*

- навыками и методами антропометрических исследований.
- методами оперативного, текущего, этапного тестирования морфологического и функционального состояния организма лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом.