



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:  
Руководитель ОП  
\_\_\_\_\_ Т.В. Карасёва  
(подпись)

«30» августа 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Спортивная морфология**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физкультурно-оздоровительная деятельность



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Спортивная морфология» является обеспечение обучающихся необходимым запасом знаний, формирование у студентов научного мировоззрения и умения использовать знания спортивной морфологии в плане интегративной антропологии, при планировании физических нагрузок, обеспечение теоретических основ организации рациональной деятельности в разных сферах лечебно-оздоровительной физической культуры.

### **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Спортивная морфология» является обязательной дисциплиной. Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплины «Основы антидопингового обеспечения». Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной активности». Освоение дисциплины служит для дальнейшего прохождения государственной итоговой аттестации.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать: анатомию и физиологию человека;

Уметь: ориентироваться в основных принципах механики;

Иметь: навыки организации двигательной активности человека.

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

#### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

б) общепрофессиональные (ОПК):

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

#### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с формируемыми компетенциями**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы (ОПК- 1.1);
- принципы и механизмы регуляции жизненных функций и системы обеспечения гомеостаза (ОПК- 1.1);
- физиологические особенности нейрогуморальной регуляции различных функций организма (ОПК- 1.1);
- основы морфофункциональной адаптации спортсменов (ОПК- 1.1).

**Уметь:**

- использовать основные морфологические и физиологические методы (ОПК- 1.2);
- определять соматотип спортсменов и его компоненты (ОПК- 1.2);

**Иметь навыки:**

- владения инструментарием антропометрии, соматоскопии, физиометрии (ОПК- 1.3);
- навыки, методы и формы проведения спортивного отбора (ОПК- 1.3);
- навыки и методы построения модели спортсмена в зависимости от спортивной специализации (ОПК- 1.3).



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

#### 4. Объем и содержание дисциплины.

Объем дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 академических часа).

##### 4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Введение в курс «Спортивная морфология»	4	2	2 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
2.	Структурные изменения в костной системе спортсменов	4	2	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
3.	Влияние ФКиС на развитие и сохранение подвижности в соединениях костей	4	2	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
4.	Морфофункциональная адаптация мышечной системы к физическим нагрузкам разного характера и интенсивности	4	6	6 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
5.	Изменения мышц на микроскопическом уровне, изменения внутреннего строения мышц.	4	2	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого по дисциплине:			14	14	Зачет

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Введение в курс «Спортивная морфология»	5	2	2 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
2.	Структурные изменения в костной системе спортсменов	5	2	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
3.	Влияние ФКиС на развитие и сохранение подвижности в соединениях костей	5	2	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
4.	Морфофункциональная адаптация мышечной системы к физическим нагрузкам разного характера и интенсивности	5	4	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
5.	Изменения мышц на	5	2	2 практ.	Тест с последующим



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

	микроскопическом уровне, изменения внутреннего строения мышц.			занятие	обсуждением результатов
Итого по дисциплине:		12	10	Зачет, курсовая работа	

#### 4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

##### Тема 1 Введение в курс «Спортивная морфология»

Введение в курс «Спортивная морфология». Содержание курса, его цели и задачи. Основные методы исследования морфофункциональных особенностей спортсменов. Научно-теоретические основы морфофункциональной адаптации спортсменов. Гипертрофия. Атрофия. Дистрофия. Регенерация.

##### Тема 2 Структурные изменения в костной системе спортсменов

Структурные изменения в костной системе спортсменов. Общая и местная морфологическая перестройка скелета у спортсменов различных специализаций. Общие адаптационные изменения формы, размеров, внутреннего строения костей под влиянием систематических занятий спортом у спортсменов разного возраста. Значение ФКиС в профилактике старения скелета.

##### Тема 3 Влияние ФКиС на развитие и сохранение подвижности в соединениях костей

Влияние ФКиС на развитие и сохранение подвижности в соединениях костей. Адаптационные изменения суставов у спортсменов. Особенности развития подвижности в отдельных суставах у спортсменов в зависимости от специализации и квалификации. Предпаталогические и патологические изменения в соединениях костей при перетренированности.

##### Тема 4 Морфофункциональная адаптация мышечной системы к физическим нагрузкам разного характера и интенсивности

Морфофункциональная адаптация мышечной системы к физическим нагрузкам разного характера и интенсивности (статические, динамические, максимальные, субмаксимальные и др.). Изменения мышц на микроскопическом уровне; изменения внутреннего строения мышц. Патологические изменения в мышцах при перетренированности, переутомлении.

##### Тема 5 Изменения мышц на микроскопическом уровне. Изменения внутреннего строения мышц.

Изменения во внутренних органах при занятиях ФКиС (биодинамика внутренних органов, изменения формы и размеров сердца, сосудов, лёгких при дозированных нагрузках и при перетренированности).

#### 5. Образовательные технологии

Образовательные технологии: проблемного обучения, технология развития критического мышления, технология учебной дискуссии. Методы: дискуссия, групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.

#### 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов по учебно-воспитательному курсу предполагает работу с дополнительной литературой для закрепления пройденного материала; изучение, анализ и конспектирование литературы по тем темам, разделам, вопросам, которые вынесены на самостоятельное изучение. Подготовка и оформление рефератов и докладов по отдельным вопросам и обсуждение их на семинарских занятиях. Систематизация изученного материала в виде схем, таблиц, слайдов и т.п.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к РП.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Тестовый контроль проводится в письменной форме. «Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)».

Зачет проводится в устной форме.

Критерии оценки «Зачтено». Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует уверенное владение терминологией и отвечает на все дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. При этом приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует хорошее владение терминологией и отвечает на большинство дополнительных вопросов по теме обсуждения или

Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой, но не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями, или приведенные примеры содержат ошибки, которые не являются принципиальными или

Ответ обладает полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Но студент затрудняется дать правильные ответы на дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. Не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями или приведенные примеры содержат принципиальные ошибки, или студент затрудняется прокомментировать приведенные им примеры. Студент демонстрирует слабое владение терминологией и отвечает на некоторые дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Незачтено». Студент демонстрирует отсутствие знания и понимания по предложенной для обсуждения теме и не отвечает на дополнительные вопросы.

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Основная литература:

1. Рожков, М.С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии : учебное пособие / М.С. Рожков ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 136 с. : ил. ; URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459429>

Дополнительная литература:

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / М.Ф. Иваницкий. - Изд. 13-е. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - ISBN 978-5-9907240-5-1 ; URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430427>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»  
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru;](http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka)  
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;
- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационное оборудование (модели, макеты, демонстрационные устройства и др.; электронные пособия (презентации, электронные словари и т.п.), аудио-визуальные пособия (аудиозаписи, видеоматериалы и т.п.), печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы и т.п.).



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

**Автор рабочей программы дисциплины:** к.п.н, доцент каф. физической культуры и безопасности жизнедеятельности Лощаков А.М.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» августа 2025г., протокол № 1

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Т.В. Карасёва  
(подпись) (И.О.Фамилия)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О.Фамилия)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О.Фамилия)