

**Теми лабораторних занять**  
з дисципліни  
**Спортивна морфологія**

Галузь знань 01 – освіта/педагогіка

Спеціальність – 014.11 – Середня освіта (фізична культура)

Спеціальність – 014.14 – Середня освіта (здоров'я людини)

факультет педагогічної освіти

Спеціальність – 017, Фізична культура і спорт, середня освіта

факультет фізичної культури і спорту

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Складання антропометричної картки (поздовжні розміри тіла).	2
2.	Складання антропометричної картки (поперечні розміри та обводи).	2
3.	Визначення абсолютної та відносної маси кісткового компоненту свого тіла. Гоніометрія.	2
4.	Визначення абсолютної та відносної маси жирового компоненту свого тіла.	2
5.	Визначення абсолютної та відносної маси м'язового компоненту свого тіла.	2
6.	Оцінювання фізичного розвитку спортсменів методом індексів.	2
7.	Визначення форми склепінь стопи.	2
8.	Методи оцінювання постави.	2
9.	Визначення пропорцій тіла і їх значення у спортивній практиці.	2
10.	Методи визначення типу конституції людини.	2
11.	Підсумкове заняття модуля 1.	2
12.	Підсумкове заняття модуля 2.	2
	Разом :	24

**Рекомендована література**

**Базова**

1. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія ( з основами вікової морфології).: Навч. Посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л.С., Музика Ф. В. // - Львів, 2015. – 304 С.
2. Гриньків М.Я., Баранецький Г.Г. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології).: Навч. посібник. – Львів, "Укр.технології", 2006.

3. Спортивна морфологія: навч. посібник/ за ред. Музики Ф.В. - Л., ЛДУФК, 2011. – 160 с.
4. Спортивна морфологія: навч. посібник, видання друге, доповнене, оновлене / авт. кол. Музика Ф. В., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. // - Л.: ЛДУФК, 2015. – 204 с.
4. 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.
5. Никитюк Б.А., Гладишева А.А. Анатомия и спортивная морфология (практикум). – М.: ФиС, 1985.
6. Козлов В.И., Гладишева А.А. Основы спортивной морфологии. –М.: ФиС, 1977.

#### **Допоміжна**

1. Мартиросов Є.Г. Методи исследования в спортивной антропологии. М.: ФиС, 1982.
2. Вовканич Л.С. Біологічний вік людини. – Л., Сполом, 2009. – 92 с.
3. Мак-Дугалл Д.Д., Уєнтер Г.Є., Грин Г.Д. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. – К.: Олимп. лит, 1998.
4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: ФиС, 1985.
5. Морфология человека : учебн. пособие/ под ред. Б.А.Никитюка, В.П.Чтецова. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 344 с.