

**ПЛАН
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 1
по учебной дисциплине «Спортивная антропология»**

РАЗДЕЛ I. ТЕМА 2. ДИНАМИКА РОСТОВЫХ ПРОЦЕССОВ, ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ, ИЗМЕНЕНИЕ БАЗОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ОНТОГЕНЕЗЕ. АНТРОПОГЕНЕТИКА

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Основные закономерности роста и развития организма.
2. Динамика ростовых процессов.
3. Понятие о биологическом возрасте. Интегральные показатели (критерии) биологического возраста: оценочные шкалы и нормативные таблицы критериев биологического возраста.
4. Изменения форм и рельефа тела в различные возрастные периоды.
5. Возрастная периодизация.
6. Биологический возраст и физические качества. Прогнозирование сроков полового созревания, дефинитивных размеров тела и развития двигательных качеств.
7. Половые различия рельефа тела человека.
8. Изменение базовых показателей в онтогенезе.
9. Понятие антропогенетики.
10. Пропорции и рельеф тела спортсменов различных специализаций.
11. Основные представления об особенностях генетики человека как биологического вида.

ЗАДАНИЯ:

1. Конспект.
2. Подготовка к устному опросу.
3. Ответы на тестовые вопросы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Основы возрастной и конституционной антропологии : учеб.-метод. пособие / М-во образования и науки Респ. Казахстан ; сост.: И. В. Батяшова, О. А. Кривей. – Павлодар : Кереку, 2016. – 75 с.
2. Тегако, Л. И. Практическая антропология : учеб. пособие / Л. И. Тегако, О. В. Марфина. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 313 с.
3. Харитонов, В. М. Антропология : учеб. для вузов / В. М. Харитонов, А. П. Ожигова, Е. З. Година. – М. : Владос, 2004. – 272 с.
4. Абрамова, Т. Ф. Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной

- адаптации к тренировочным нагрузкам / Т. Ф. Абрамова. – М. : Дивизион, 2010. – 104 с.
5. Ермоленко, Е. К. Возрастная морфология : учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / Е. К. Ермоленко. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 464 с.
6. Крылова, Е. В. Возрастная морфология : учеб.-метод. пособие / Е. В. Крылова, М. Н. Таламанова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Нижегород. гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского. – Н. Новгород : Нижегородский госуниверситет, 2012. – 98 с.
7. Никитюк, Б. А. Интегративные подходы в возрастной и спортивной антропологии / Б. А. Никитюк. – М. : Институт психологии РАН, 1999. – 219 с.
8. Стрельников, В. П. Возрастная морфология : учеб.-метод. пособие для студентов АФВИС / В. П. Стрельников, В. М. Алашеева. – Минск : [б. и.], 1996. – 49 с.

ПЛАН
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 2
по учебной дисциплине «Спортивная антропология»

РАЗДЕЛ II. ТЕМА 4. БАЗОВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТОВ ТЕЛА. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О БИОРИТМАХ

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Базовая характеристика компонентов тела.
2. Понятие об адаптации и переадаптации.
3. Фазы адаптации (тревога, сопротивление и истощение) и их морфологическая характеристика.
4. Стадии адаптации.
5. Понятие о норме реакции организма (его реактивности).
6. Факторы, определяющие норму реакции.
7. Стресс как механизм морфофункциональной адаптации
8. Общебиологические основы адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.
9. Общие положения и принципы адаптации к физическим нагрузкам.
10. Адаптация костной системы: общая и местная морфологическая перестройка костей; изменения химического состава костей у спортсменов.
11. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.
12. Специфичность реакций адаптации.
13. Морфофункциональные изменения мышечных волокон на микро- и ультрамикроскопическом уровне; внутренняя перестройка мышц; изменения и расположения мышечных волокон, строения эндомизия и перимизия у спортсменов.
14. Изменения внутренних органов, сердечно-сосудистой, нервной систем и эндокринного аппарата при приспособлении организма к физическим нагрузкам.
15. Явление деадаптации, реадаптации.
16. Морфологические аспекты двигательной активности.
17. Роль морфофункциональных показателей при спортивном отборе.
18. Формирование представлений о биоритмах.

ЗАДАНИЯ:

1. Конспект.
2. Подготовка к устному опросу.
3. Ответы на тестовые вопросы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Харитонов, В. М. Антропология : учеб. для вузов / В. М. Харитонов, А. П. Ожигова, Е. З. Година. – М. : Владос, 2004. – 272 с.
2. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 230 с.
3. Лукьянова, И. Е. Антропология : учеб. пособие / И. Е. Лукьянова, В. А. Овчаренко ; под ред. Е. А. Сигиды. – М. : ИНФРА-М, 2008. – 240 с.
4. Спортивная морфология : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Г. Д. Алексанянц [и др.]. – М. : Советский спорт, 2005. – 92 с.
5. Тегако, Л. И. Антропология : учеб. пособие / Л. И. Тегако, Е. Кметинский. – М. : Новое знание, 2004. – 400 с.
6. Тристан, В. Г. Спортивная антропология и морфология : учеб. пособие / В. Г. Тристан, Ю. Н. Глухих ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск : СибГАФК, 2000. – 112 с.

**ПЛАН
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 3
по учебной дисциплине «Спортивная антропология»**

РАЗДЕЛ III. ТЕМА 6. СИСТЕМА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ. ИЗМЕРЕНИЕ ПРОДОЛЬНЫХ, ПОПЕРЕЧНЫХ И ОБХВАТНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА. ИЗМЕРЕНИЕ КОЖНО-ЖИРОВЫХ СКЛАДОВ И МАССЫ ЧЕЛОВЕКА

Время: 6 учебных часов

ВОПРОСЫ:

1. Основные компоненты конституции человека: размеры тела, пропорции, состав массы. Тотальные и парциальные размеры тела.
2. Методы антропометрии и антропоскопии в изучении конституции человека.
3. Антропометрический инструментарий.
4. Пропорции тела – основная характеристика гармонического телосложения человека.
5. Морфологическая модель здорового человека. Оценка нормальной массы и размеров тела. «Идеальная» масса тела.
6. Возрастная характеристика жирового компонента.
7. Система антропометрических параметров.
8. Измерение продольных и поперечных размеров тела.
9. Обхватные параметры тела человека.
10. Измерение кожно-жировых складок и массы человека.

ЗАДАНИЯ:

1. Конспект.
2. Подготовка к устному опросу.
3. Ответы на тестовые вопросы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Мартиросов, Э. Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе : учеб. пособие / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. – М. : Физическая культура, 2010. – 120 с.
2. Алексеев, В. П. Остеометрия. Методика антропологических исследований / В. П. Алексеев. – М. : Наука, 1966. – 249 с.
3. Алимов, А. З. Техника и методика антропометрических измерений : практ. пособие для мед. сестер и инструкторов физ. культуры / А. З. Алимов. – М. : Медгиз, 1955. – 84 с.
4. Мартиросов, Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 248 с.

5. Шершнева, Л. П. Основы прикладной антропологии и биомеханики : учеб. пособие / Л. П. Шершнева, Л. В. Ларькина, Т. В. Пирязева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2014. – 157 с.

**ПЛАН
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 4
по учебной дисциплине «Спортивная антропология»**

**РАЗДЕЛ IV. ТЕМА 9. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ГЕНОМНОГО
ПОЛИМОРФИЗМА. ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ.
ГЕНОТИП И ФЕНОТИП С ПОЗИЦИЙ СПОРТИВНОЙ ГЕНЕТИКИ**

Время: 6 учебных часов

ВОПРОСЫ:

1. Основные виды геномного полиморфизма.
2. Полиморфные признаки у человека.
3. Функциональная значимость ДНК-полиморфизмов.
4. Определение понятий генотип и фенотип.
5. Генотип и фенотип с позиций спортивной генетики.
6. Характеристика фенотипических маркеров.
7. Характеристика генетических маркеров.

ЗАДАНИЯ:

1. Конспект.
2. Подготовка к устному опросу.
3. Ответы на тестовые вопросы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахметов, И. И. Молекулярная генетика спорта / И. И. Ахметов. – М. : Советский спорт, 2009. – 268 с.
2. Мельнов, С. Б. Биология и генетика стволовой клетки / С. Б. Мельнов, А. А. Лелявский, П. М. Морозик. – Минск : МГЭУ им. А. Д. Сахарова, 2008. – 351 с.
3. Сергиенко, Л. П. Основы спортивной генетики : учеб. пособие / Л. П. Сергиенко. – Киев : Вища школа, 2004. – 631 с.
4. Уманец, В. А. Спортивная генетика. Курс лекций : учеб. пособие / В. А. Уманец ; Ирк. фил. Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма. – Иркутск : Ирк. фил. РГУФКСиТ, 2010 – 129 с.

**ПЛАН
ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 5
по учебной дисциплине «Спортивная антропология»**

РАЗДЕЛ V. ТЕМА 11. ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ. ПРОФИЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ КАК ГЕНЕТИЧЕСКИЙ МАРКЕР В СПОРТЕ

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Генетические факторы и психофизические адаптационные возможности организма.
2. Условия формирования генетической адаптивности.
3. Механизмы формирования генетической адаптивности.
4. Генетические маркеры, ассоциированные с деятельностью высшей нервной системы.
5. Индивидуальный профиль функциональной асимметрии как генетический маркер в спорте.
6. Моторная, сенсорная и психическая асимметрия спортсменов.
7. Проявление функциональной асимметрии у спортсменов.

ЗАДАНИЯ:

1. Конспект.
2. Подготовка к устному опросу.
3. Ответы на тестовые вопросы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахметов, И. И. Молекулярная генетика спорта / И. И. Ахметов. – М. : Советский спорт, 2009. – 268 с.
2. Мельнов, С. Б. Биология и генетика стволовой клетки / С. Б. Мельнов, А. А. Лелявский, П. М. Морозик. – Минск : МГЭУ им. А. Д. Сахарова, 2008. – 351 с.
3. Сергиенко, Л. П. Основы спортивной генетики : учеб. пособие / Л. П. Сергиенко. – Киев : Вища школа, 2004. – 631 с.
4. Уманец, В. А. Спортивная генетика. Курс лекций : учеб. пособие / В. А. Уманец ; Ирк. фил. Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма. – Иркутск : Ирк. фил. РГУФКСиТ, 2010 – 129 с.