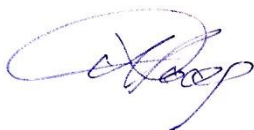


**Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка**

Кафедра теорії та методики технологічної підготовки,  
охорони праці та безпеки життєдіяльності



**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**Завідувач кафедри**

доктор пед. наук, професор Садовий М.І.

«28» серпня 2020 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Основи прикладної антропології**

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Підготовка: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Спеціальність: 015 Професійна освіта

(Технологія виробів легкої промисловості)

(шифр за ОПП 2020 Б.ЗП.ОК 9)

*фізико-математичний факультет  
денна форма навчання*

Робоча програма з дисципліни «Основи прикладної антропології» для студентів галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка, спеціальність: 015 Професійна освіта (Технологія виробів легкої промисловості).


УКЛАДАЧ ПРОГРАМИ:

Абрамова Оксана Віталіївна, кандидат педагогічних наук, доцент

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики технологічної підготовки, охорони праці та безпеки життєдіяльності

Протокол від «28» серпня 2020 року № 1

Завідувач кафедри теорії та методики технологічної підготовки, охорони праці та безпеки життєдіяльності



Садовий М.І.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка	Нормативна
Модулів – 2	Спеціальність: 015 Професійна освіта (Технологія виробів легкої промисловості)	Рік підготовки
Змістових модулів – 3		1
Загальна кількість годин – 90		Семестр
		2
		Лекції
		18 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 год. самостійної роботи студента – 4 год.	Лабораторні	
	16 год.	
	Самостійна робота	
	56 год.	
	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Вид контролю
		2 семестр – залік

### Примітка.

При цьому для денної форми навчання аудиторні години складають – 37,8 % та самостійної роботи – 62,2 %

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Пропонована робоча програма складена у відповідності до Освітньо-професійної програми 2020 р. Професійна освіта (Технологія виробів легкої промисловості).

**Предмет** вивчення навчальної дисципліни – розмірна типологія населення.

**Мета** викладання дисципліни формування у здобувачів освіти фахових знань, умінь й навичок застосування розмірної характеристики населення для цілей конструювання одягу.

**Основними завданнями** курсу є:

- формування знань з основ пластичної анатомії, антропометрії, розмірної типології населення;
- вміння визначати особливості зовнішньої форми тіла людини, характеру співвідношень і зв'язків між ними;
- здатність здобувачів освіти застосовувати у практичній діяльності методику проведення обмірів людини, визначення її розміру, знання із розмірної типології населення.

**Міждисциплінарні зв'язки** існують з такими дисциплінами на яких базується вивчення даної дисципліни: Вища математика (за професійним спрямуванням. На зміст даної дисципліни спираються: Матеріалознавство виробів легкої промисловості, Технологія виробів легкої промисловості, Конструювання виробів легкої промисловості та ряд дисциплін вільного вибору студента.

Вивчення навчального предмету базується на поєднанні аудиторних (лекційних, лабораторних) занять із самостійною роботою студентів.

### Компетенції, які формуються:

*Інтегральна компетентність.*

*ІК* Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в професійній освіті, що передбачає застосування певних теорій і методів педагогічної науки, а також сучасних технологій проектування і виготовлення швейних виробів, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов

*Загальні компетентності.*

ЗК 7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

*Спеціальні (фахові) компетентності*

ФК 22. Здатність використовувати у професійній діяльності основні положення, методи, принципи фундаментальних та прикладних наук.

ФК 23. Здатність виконувати розрахунки технологічних процесів в галузі.

**Заплановані результати навчання:**

**знати:**

- основи анатомії та морфології людини, характеристику форми та будови окремих частин скелету, м'язової системи з метою вивчення зовнішньої форми тіла людини та можливих рухів, що здатна виконати людина;
- методи дослідження розмірів тіла людини;
- класифікації, схеми, характеристики типів тілобудови, осанки, пропорцій тіла людини;
- правила проведення обмірів людини, розмірні ознаки фігур жінок;
- класифікацію типових фігур жінок;
- основні принципи побудови розмірної типології населення;
- основні поняття, терміни та визначення що використовуються в розмірній типології населення

**вміти:**

- проводити виміри розмірів тіла людини у статиці та динаміці;
- визначати основні морфологічні ознаки тіла людини, використовуючи різні методики та класифікації;
- проводити комплексний аналіз індивідуальних особливостей фігури людини з метою раціонального вибору модельних особливостей та конструктивно-технологічних рішень;
- працювати з антропометричними стандартами;
  - організовувати проведення обмірів людини та визначення її розміру.

**Програмними результатами навчання є:**

ПРН 10. Знати основи психології, педагогіки, а також фундаментальних і прикладних наук(відповідно до спеціалізації) на рівні, необхідному для досягнення інших результатів навчання, передбачених стандартом та освітньою програмою.

ПРН 18. Розв'язувати типові спеціалізовані задачі, пов'язані з вибором матеріалів, виконанням необхідних розрахунків, конструюванням, проектуванням технічних об'єктів у предметній галузі (відповідно до спеціалізації).

«Основи прикладної антропології» є дисципліною загальної підготовки здобувачів вищої освіти та спрямована на набуття ними комплексних знань та умінь за спеціальністю Професійна освіта (Технологія виробів легкої промисловості).

Програма навчальної дисципліни **складається з таких змістових модулів:**

1. Елементи анатомії та морфології людини.
2. Антропометрія.
3. Основні принципи побудови розмірної типології населення.

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль I. Елементи анатомії та морфології людини

##### **Тема 1. Елементи будови тіла людини**

1. Скелет людини. Будова кісткового скелету.
2. Форми та будова кісток. Види з'єднань кісток.
3. Будова та форми суглобів. Кінематичні ланцюги.
4. Будова та форма м'язів. Тонус та робота м'язів.
5. Поверхові скелетні м'язи тіла.

##### **Тема 2. Загальна характеристика зовнішньої форми тіла людини**

1. Тулуб, його форма, вигин позвоночного хребта. Кут нахилу плечей.
2. Шия. Голова. Положення плечей відносно тулубу.
3. Верхні та нижні кінцівки.

##### **Тема 3. Основні морфологічні ознаки, що визначають зовнішню форму тіла людини**

1. Загальні положення. Вік, періодизація віку людини.
2. Загальні морфологічні ознаки: довжина тіла, периметр грудей, маса тіла.
3. Пропорції тіла.
4. Основні ознаки, що визначають поставу людини. Види постави людини.
5. Зв'язок маси тіла з іншими морфологічними ознаками.
6. Методи дослідження зовнішньої форми тіла людини.

#### Змістовий модуль II. Антропометрія

##### **Тема 4. Методика антропометричних досліджень**

1. Поняття «антропометрія». Прилади для проведення антропометричних досліджень.
2. Основні принципи антропометричної методики.
3. Основні антропометричні точки та площини.
4. Загальна характеристика розмірних ознак тіла людини.

##### **Тема 5. Ергономічні дослідження розмірів тіла людини у динаміці**

1. Ергономіка, як наука.
2. Вимірювання тіла у статистичному та динамічному положенні людини.
3. Статичні та динамічні показники одягу.
4. Величини прибавок на вільне облягання плечового одягу.

#### Змістовий модуль III. Основні принципи побудови розмірної типології населення

##### **Тема 6. Розмірні стандарти тіла людини**

1. Головні чи ведучі розмірні ознаки.
2. Визначення повнотної групи.
3. Класифікація типових фігур.

##### **Тема 7. Поняття про розмірну типологію**

1. Основні закономірності розробки розмірної типології.
2. Розмірна типологія дорослого населення.
3. Вибірковий метод досліджень.
4. Галузеві стандарти для вимірювання типів фігур чоловіків та жінок.
5. Розміри одягу різних країн. Відповідність системи позначення розмірів одягу різних країн.

##### **Тема 8. Проведення обмірів людини та визначення її розміру**

1. Методика організації проведення обмірів людини
2. Методика визначення розміру людини з метою професійної діяльності.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин (денна форма)				
	усього	у тому числі			
		Контактні	Лк	Лаб.	Сам.р.
1	2	3	4	5	6
<b>Змістовий модуль I. Елементи анатомії та морфології людини</b>	<b>38</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>22</b>
Тема 1. Елементи будови тіла людини	18	8	4	4	10
Тема 2. Загальна характеристика зовнішньої форми тіла людини	10	6	2	4	4
Тема 3. Основні морфологічні ознаки, що визначають зовнішню форму тіла людини	8	2	2	-	6
<i>Тестовий контроль 1</i>	2	-	-	-	2
<b>Змістовий модуль II. Антропометрія</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
Тема 4. Методика антропометричних досліджень	10	4	2	2	6
Тема 5. Ергономічні дослідження розмірів тіла людини у динаміці	10	4	2	2	6
<b>Змістовий модуль III. Основні принципи побудови розмірної типології населення</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
Тема 6. Розмірні стандарти тіла людини	14	6	2	4	8
Тема 7. Поняття про розмірну типологію	8	2	2	-	6
Тема 8. Проведення обмірів людини та визначення її розміру	8	2	2	-	6
<i>Тестовий контроль 2</i>	2	-	-	-	2
<b>Всього годин</b>	<b>90</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>56</b>

#### 5. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
1	Будова тіла людини. Вивчення скелету людини	2
2	Пластична анатомія людського тіла. Вивчення скелетних м'язів людини	2
3	Загальна характеристика зовнішньої форми тіла людини	4
4	Розмірна характеристика тіла людини	2
5	Ергономічні дослідження розмірів тіла людини у динаміці	2
6	Розмірні стандарти тіла людини	4
	<b>Всього годин практичних занять:</b>	<b>16</b>

#### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
1	Тема. Елементи будови тіла людини. Ознайомитися із питаннями теми, заповнити у робочому зошиті теоретичні відомості до лабораторної роботи «Будова тіла людини. Вивчення скелету людини». Підготуватися до допуску виконання лабораторної роботи. Оформити звіт лабораторної роботи	5
2	Тема. Пластична анатомія людського тіла. Ознайомитися із питаннями теми, заповнити у робочому зошиті теоретичні відомості до лабораторної роботи «Пластична анатомія людського тіла Вивчення скелетних м'язів людини». Підготуватися до допуску виконання лабораторної роботи. Оформити звіт лабораторної роботи	5
3	Тема. Загальна характеристика зовнішньої форми тіла людини. Ознайомитися із питаннями теми, заповнити у робочому зошиті теоретичні відомості	4

	до лабораторної роботи «Загальна характеристика зовнішньої форми тіла людини». Підготуватися до допуску виконання лабораторної роботи. Оформити звіт лабораторної роботи	
4	Тема. Основні морфологічні ознаки, що визначають зовнішню форму тіла людини. 1. Основні ознаки, що визначають поставу людини. Види постави людини. 2. Зв'язок маси тіла з іншими морфологічними ознаками. 3. Методи дослідження зовнішньої форми тіла людини. Ознайомитися із питаннями теми, законспектувати коротко інформацію	6
5	Вивчення теоретичного матеріалу модулю «Елементи анатомії та морфології людини». Підготовка до тестового контролю	2
6	Тема. Методика антропометричних досліджень. Ознайомитися із питаннями теми, заповнити у робочому зошиті теоретичні відомості до лабораторної роботи «Методика антропометричних досліджень». Підготуватися до допуску виконання лабораторної роботи. Оформити звіт лабораторної роботи	6
7	Тема. Ергономічні дослідження розмірів тіла людини у динаміці. Ознайомитися із питаннями теми, заповнити у робочому зошиті теоретичні відомості до лабораторної роботи «Ергономічні дослідження розмірів тіла людини у динаміці». Підготуватися до допуску виконання лабораторної роботи. Оформити звіт лабораторної роботи	6
8	Тема. Розмірні стандарти тіла людини. Ознайомитися із питаннями теми, заповнити у робочому зошиті теоретичні відомості до лабораторної роботи «Розмірні стандарти тіла людини». Підготуватися до допуску виконання лабораторної роботи. Оформити звіт лабораторної роботи	8
9	Тема. Поняття про розмірну типологію. 1. Основні закономірності розробки розмірної типології. 2. Розмірна типологія дорослого населення. 3. Вибірковий метод досліджень. 4. Галузеві стандарти для вимірювання типів фігур чоловіків та жінок. 5. Розміри одягу різних країн. Відповідність системи позначення розмірів одягу різних країн. Ознайомитися із питаннями теми, законспектувати коротко інформацію	6
10	Тема. Проведення обмірів людини та визначення її розміру 1. Методика організації проведення обмірів людини 2. Методика визначення розміру людини з метою професійної діяльності. Ознайомитися із питаннями теми, законспектувати коротко інформацію	6
11	Вивчення теоретичного матеріалу модулів «Антропометрія» та «Основні принципи побудови розмірної типології населення». Підготовка до тестового контролю	2
<b>Всього годин на самостійну роботу:</b>		<b>56</b>

## 8. Методи навчання

Словесний метод (лекції, розповідь), практичний метод (лабораторні заняття), наочний метод (метод ілюстрацій і демонстрацій), робота з навчально-методичною літературою (конспектування), організація самостійної роботи, змішане навчання (Moodle).

## 9. Форми оцінювання

Поточний контроль (усне опитування, допуск до виконання лабораторних робіт, захист результатів виконаних завдань, перевірка лабораторних робіт), тематичне оцінювання (тестування, оцінювання самостійних робіт).

Підсумковий контроль проводиться у вигляді заліку у 2 семестрі. Сума балів обчислюється як сумарний бал за всі модулі (діє система накопичення балів).

## 10. Розподіл балів, які отримують студенти (денної ф.н.)

Поточне оцінювання				за семестр	Залік
Лаб1 – Лаб 6	Сам.робота 1, 4, 8	Тест 1	Тест 2		
60	10	10	20	100	+

Лаб1 – Лаб 6 – теми лабораторного навчання, студент отримує за виконання лабораторного завдання максимально 10 балів: максимально 5 балів за допуск до лабораторного завдання, захищаючи теоретичну частину роботи та максимально 5 балів за виконання лабораторної роботи.

Самостійна робота – студент отримує максимально 10 балів у семестр за конспект питань семестрових тем теоретичного навчання, які винесено на самостійне опрацювання № 4, 9, 10.

Тест завантажено у систему Мудл та виконується студентами самостійно або у паперовому варіанті під час занять в аудиторії – студент отримує максимально за тест № 1 – 10 балів (10 питань, 1 бал за вірну відповідь), за тест № 2 – 20 балів (20 питань, 1 бал за вірну відповідь).

### Критерії оцінювання:

*Засвоєння теоретичної частини курсу проводиться у формі допуску до виконання лабораторної роботи та оцінюються:* висвітлення логічно відповідає змісту питань роботи; знання фактів, формулювань, означень тощо; розуміння практичного застосування теоретичних відомостей. Допуск до виконання кожної роботи оцінюється у 5 балів:

**I. Початковий рівень** (1 -2 бали). Теоретичний зміст курсу засвоєний лише фрагментарно. Відповідь студента нечітка, плутається у теоретичному матеріалі та не може сформулювати практичне застосування вивченого матеріалу. Студент за допомогою викладача описує хід лабораторного заняття.

**II. Середній рівень** (3 бали). Теоретичний зміст курсу засвоєний частково. Знання неповні, поверхові, студент в цілому правильно відтворює навчальний матеріал, але не здатен осмислено сформулювати практичне застосування теоретичних відомостей. Студент може зі сторонньою допомогою пояснювати суть понять, явищ, процесів, виправляти допущені неточності (власні, інших студентів); виявляє елементарні знання основних положень (законів, понять, формул).

**III. Достатній рівень** (4 балів). Теоретичний зміст курсу засвоєно достатньо. Студент опанував навчальний матеріал, усвідомлено формулює шляхи застосування знань при виконанні поставлених у лабораторній роботі завдань. Студент уміє дати ґрунтовну відповідь на поставлене запитання. Відповідь студента повна, логічна, володіє понятійним апаратом. Студент наводить приклади практичного застосування та аргументи на підтвердження власних думок. Допускає незначні неточності чи не ґрубі фактичні помилки. Уміє виправляти допущені помилки.

**IV. Високий рівень** (5 балів). Теоретичний зміст курсу засвоєно повністю. Студент має системні, повні, глибокі, міцні, узагальнені знання про предмети, явища, поняття тощо в обсязі та в межах вимог навчальної програми, усвідомлює їх практичне застосування. Уміє самостійно робити правильні висновки. Студент вільно володіє вивченим програмовим матеріалом, уміло послуговується науковою термінологією, вміє опрацьовувати наукову інформацію; вміє самостійно знаходити інформацію та використовувати її відповідно до поставленої мети, вказує шляхи її реалізації; робить аналіз та висновки. На питання дає повні відповіді.



За виконання кожної лабораторної роботи студент має можливість отримати 5 балів. При цьому враховується дотримання правил виконання лабораторної роботи студента, правильність та точність проведених вимірювань, обчислень, обрахунків, формулювання висновку та оформлення звіту лабораторної роботи.

*Критерії оцінювання звіту лабораторної роботи:*

**I. Початковий рівень** (1-2 бал). Виконаний звіт лабораторної роботи виконаний не в повному обсязі та/або містить грубі помилки, які можуть свідчити про нерозуміння виконуваної роботи, а механічне відтворення матеріалу. Зустрічаються грубі помилки у вимірюваннях, обрахунках та обчисленнях. Не здатен самостійно виправити допущені помилки. Висновки не сформульовано або сформульовано не чітко без обґрунтування.

**II. Середній рівень** (3 бали). За наявності звіту, у роботі зустрічаються помилки у вимірюваннях, обрахунках та обчисленнях. Деякі дані можуть бути не точними або описані не повністю. Помилки виправляє після консультації із викладачем. Містить висновки до роботи, які можуть мати неточності, або недостатньо обґрунтованими.

**III. Достатній рівень** (4 бали). Звіт лабораторної роботи присутній повністю. Обрахунки, обчислення, вимірювання виконано відповідно до вимог, допускаються незначні неточності чи не грубі фактичні помилки, що не впливають на загальні результати виконаної роботи. Уміє виправляти допущені помилки самостійно. Висновки в основному обґрунтовані, чіткі та лаконічні.

**IV. Високий рівень** (5 балів). Звіт лабораторної роботи присутній повністю. Студент відображає у звіті виконаної роботи системні та повні знання в межах вимог навчальної програми, усвідомлено використовує їх у практичній діяльності. Обрахунки, обчислення, вимірювання виконано відповідно до вимог, допускаються незначні неточності, що не впливають на загальні результати виконаної роботи. Висновки обґрунтовані, чіткі та лаконічні.

*Критерії оцінювання самостійної роботи:*

**I. Початковий рівень** (1-3 бал). Конспект переліку питань присутній на третину від усіх питань та/або у конспекті не відображено ключові моменти тем.

**II. Середній рівень** (4-6 бали). Наявність конспекту до половини від переліку питань винесених на самостійне опрацювання та/або конспект повністю відповідає переліку питань, але не в повній мірі відображено основний матеріал.

**III. Достатній рівень** (7-8 бали). За наявності конспекту переважної більшості від переліку питань винесених на самостійне опрацювання або конспект повністю відповідає переліку питань, але має незначні неточності.

**IV. Високий рівень** (9-10 балів). Конспект повністю відповідає обсягу навчального матеріалу дисципліни в межах переліку питань. Стисло, лаконічно, точно відображає навчальний матеріал, повний, логічний, відображає основні моменти, чітко розкрито навчальний матеріал.

*Кінцевий результат* обчислюється як сумарний бал за всі модулі (діє система накопичення балів).

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## **11. Методичне забезпечення**

Навчально-методичний комплекс, навчальний посібник, робочий зошит, дистанційний курс у Мудл, ДСТУ.

1. Гур'янова О.В. (Абрамова О.В.) Прикладна антропологія: практикум. Кіровоград: ПП Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2014. 72с. Навчально-методичний посібник.

2. Абрамова О.В., Хріненко Т.В. Основи прикладної антропології: Робочий зошит до лабораторних занять. Кропивницький, 2018. 60с. Навчально-методичний посібник.

## **12. Рекомендована література**

### **Стандарти:**

1. ДСТУ ГОСТ 31396:2011 Класифікація типових фігур жінок за зростом, розміром і повнотними групами для проектування одягу.
2. ОСТ 17-326-81 Вироби швейні, трикотажні, хутряні. Типові фігури жінок. Розмірні ознаки для проектування одягу.

### **Базова**

1. Гур'янова О.В. Прикладна антропологія: практикум. Кіровоград: ПП Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2014. 72с.
2. Дунаевская Т.Н., Коблякова Е.Б., Ивлева Г.С. Размерная типология населения с основами анатомии и морфологии. М., 2001.
3. Конопальцева Н.М., Волкова Е.Ю., Крылова И.Ю. Антропометрия индивидуального потребителя. Основы прикладной антропологии и биомеханики: Лабораторный практикум. М., 2006.

### **Допоміжна**

1. Справочник закройщика: учеб. пособие/ И.А. Радченко, И.Б. Косинец. М., 2008.
2. Теория и методы антропологической стандартизации применительно к массовому производству предметов личного пользования / Под ред. М.А. Гремяцкого. М., 1968.
3. Тухбатуллина Л.М., Сафина Л.А., Хамматова В.В. Проектирование костюма. Ростов-на-Дону, 2007.
4. Шершнева Л.П., Ларькина Л.В. Конструирование одежды. М., 2006.
5. Шершнева Л.П., Пирязева Т.В., Ларькина Л.В. Основы прикладной антропологии и биомеханики. М., 2004.
6. Юрій М.Ф. Антропологія: Навч. посібник. К., 2008.

## **13. Інформаційні ресурси:**

1. Розробка проектів національних стандартів, розмірна типологія дорослого населення та ін. URL: <http://www.cniishp.ru/>
2. Особливості тілобудови. URL: [http://www.pobiv.ru/art/osobennosti\\_teloslojenia](http://www.pobiv.ru/art/osobennosti_teloslojenia)

## Тест № 1 (випадковий вибір 10 питань)

- До плоских кісток належать:
  - лопатки, грудина, ребра;
  - дрібні кістки кисті та стопи;
  - більшість кісток кінцівок;
  - хребці, кістки основи черепа.
- Прості суглоби:
  - з'єднання двох кісток;
  - з'єднання трьох і більше кісток;
  - між суглобовими поверхнями є диск або меніск;
  - охоплюють кілька ізольованих суглобів, які діють разом.
- Грудний відділ хребта має:
  - 5 хребців;
  - 7 хребців;
  - 10 хребців;
  - 12 хребців
- За формою і величиною м'язи можуть бути:
  - грудні, трапецієвидні, зубчасті;
  - широкі, короткі, довгі, колові;
  - згиначі, розгиначі;
  - поперечно-смугасті, гладкі.
- Брахіморфний тип пропорцій тіла людини характеризується:
  - відносно довгими кінцівками і вузьким коротким тулубом;
  - середній тип, що займає проміжне положення;
  - відносно короткі кінцівки і довгий широкий тулуб.
- Схеми конституційних типів за І.Галантом засновані на врахуванні:
  - ступеня розвитку та розподілу жировідкладень людини;
  - ступеня розвитку та розподілу мускулатури людини;
  - ступеня розвитку та розподілу мускулатури й жировідкладень та пропорцій людини;
- До довгих трубчастих кісток належать:
  - лопатки, грудина, ребра;
  - більшість кісток кінцівок;
  - дрібні кістки кисті та стопи;
  - хребці, кістки основи черепа.
- Складні суглоби:
  - з'єднання двох кісток;
  - з'єднання трьох і більше кісток;
  - між суглобовими поверхнями є диск або меніск;
  - охоплюють кілька ізольованих суглобів, які діють разом.
- Поперековий відділ хребта має:
  - 5 хребців;
  - 7 хребців;
  - 10 хребців;
  - 12 хребців
- М'язи, що діють в одному напрямку (одночасне скорочення викликає певний рух), називають:
  - антагоністами;
  - синергістами;
  - парними;
  - непарними.
- Доліхоморфний тип пропорцій тіла людини характеризується:
  - відносно довгими кінцівками і вузьким коротким тулубом;
  - середній тип, що займає проміжне положення;
  - відносно короткі кінцівки і довгий широкий тулуб.

12. Схеми конституційних типів за Б.Шкерлі засновані на врахуванні:
- ступеня розвитку та розподілу жировідкладень людини на окремих ділянках тіла;
  - ступеня розвитку та розподілу мускулатури людини;
  - ступеня розвитку та розподілу мускулатури й жировідкладень та пропорцій людини;
13. До змішаних кісток належать:
- кістки лопатки, ребра;
  - дрібні кістки кисті та стопи;
  - більшість кісток кінцівок;
  - хребці, кістки основи черепа.
14. Комплексні суглоби:
- з'єднання двох кісток;
  - з'єднання трьох і більше кісток;
  - між суглобовими поверхнями є диск або меніск;
  - охоплюють кілька ізольованих суглобів, які діють разом.
15. Шийний відділ хребта має:
- 7 хребців;
  - 9 хребців;
  - 10 хребців;
  - 12 хребців
16. М'язи, що діють у різних напрямках (одночасне скорочення викликає протилежні дії), називають:
- антагоністами;
  - синергістами;
  - парними;
  - непарними.
17. Мезоморфний тип пропорцій тіла людини характеризується:
- відносно довгими кінцівками і вузьким коротким тулубом;
  - середній тип, що займає проміжне положення;
  - відносно короткі кінцівки і довгий широкий тулуб.
18. Перша група типів тілобудови жінки (за схемою Б.Шкерлі) характеризується
- підвищеним жировідкладенням на окремих ділянках тіла, наприклад на грудях, стегнах;
  - нерівномірним розподілом жировідкладень переважно на тулубі чи кінцівках;
  - нерівномірним розподілом жировідкладень у верхній чи нижній частині тіла;
  - рівномірний розподіл жировідкладень по всьому тілі.
19. До коротких кісток належать:
- кістки лопатки, ребра;
  - дрібні кістки кисті та стопи;
  - більшість кісток кінцівок;
  - хребці, потилична кістка черепа.
20. Плечовий суглоб належать до:
- одноосьових суглобів;
  - двоосьових суглобів;
  - багатоосьових (трьохосьових) суглобів;
  - плоских суглобів.
21. Ребра, що безпосередньо кріпляться до грудної кістки, називаються справжніми. Їх налічують:
- сім пар;
  - п'ять пар;
  - чотири пари;
  - три пари.
22. М'язи, що облягають скелет ззовні, або скелетні м'язи є:
- гладкими;
  - зубчастими;
  - поперечними;
  - поперечно-смугастими.
23. Пропорціями тіла людини називають:
- складну характеристику індивідуальних фізіологічних і анатомічних особливостей людини;
  - сполучення ряду ознак і насамперед ступінь розвитку м'язів та жировідкладень;
  - співвідношення розмірів (проекційних) окремих частин тіла.
24. До лептозомного конституційного типу жінок (за схемою І.Галанта) відносять:
- вузькоскладені фігури;
  - широкоскладені фігури;
  - атлетичні фігури, із великими поперечними та подовжніми розмірами тіла.

25. Нерухоме з'єднання кісток утворюється  
 а) внаслідок зростання кісток; б) хрящовими проміжками;  
 в) за допомогою м'язів; г) за допомогою суглобів.
26. Тазостегновий (кульшовий) суглоб належать до:  
 а) одноосьових суглобів; б) двоосьових суглобів;  
 в) багатоосьових (трьохосьових) суглобів; г) плоских суглобів.
27. Ребра, що з'єднані з грудною кісткою хрящем, називаються несправжніми. Їх налічують:  
 а) сім пар; б) п'ять пар; в) чотири пари; г) три пари.
28. М'язи, що утворюють стінки внутрішніх органів (кишкови́ка, шлунка) є:  
 а) гладкими; б) зубчастими; в) поперечними; г) поперечно-смугастими.
29. Конституцією тіла людини називають:  
 а) складну характеристику індивідуальних фізіологічних і анатомічних особливостей людини;  
 б) сполучення ряду ознак і насамперед ступінь розвитку м'язів та жировідкладень;  
 в) співвідношення розмірів (проекційних) окремих частин тіла.
30. До мезозомного конституційного типу жінок (за схемою І.Галанта) відносять:  
 а) вузькоскладені фігури; б) ширококладені фігури;  
 в) атлетичні фігури, із великими поперечними та подовжніми розмірами тіла.
31. Рухоме з'єднання кісток утворюється  
 а) внаслідок зростання кісток; б) хрящовими проміжками;  
 в) за допомогою м'язів; г) за допомогою суглобів.
32. Ліктьовий суглоб належать до:  
 а) одноосьових суглобів; б) двоосьових суглобів;  
 в) багатоосьових (трьохосьових) суглобів; г) плоских суглобів.
33. Ребра, що з грудною кісткою не з'єднані, називаються вільними. Їх налічують:  
 а) п'ять пар; б) чотири пари; в) три пари; г) дві пари.
34. До м'язів грудей відносяться:  
 а) прямий та зовнішній косий м'язи; б) великий грудний та передній зубчатий м'язи;  
 в) камбалоподібний та кравецький; г) трапецієвидний та найширший м'язи.
35. Тілобудову людини визначають:  
 а) складною характеристикою індивідуальних фізіологічних і анатомічних особливостей людини;  
 б) сполученням ряду ознак і насамперед ступенем розвитку м'язів та жировідкладень;  
 в) співвідношенням розмірів (проекційних) окремих частин тіла.
36. Напіврухоме з'єднання кісток утворюється  
 а) внаслідок зростання кісток; б) за допомогою суглобів;  
 в) за допомогою м'язів; г) хрящовими проміжками.
37. Колінний суглоб належать до:  
 а) одноосьових суглобів; б) двоосьових суглобів;  
 в) багатоосьових (трьохосьових) суглобів; г) плоских суглобів.
38. Акроміальний відросток розташований  
 а) на зовнішньому кінці лопатки; б) на зовнішньому кінці таза;  
 в) на внутрішній стороні ключиці; г) на внутрішній стороні грудної кістки.

39. До м'язів спини та задньої сторони шиї відносяться:  
 а) прямий та зовнішній косий м'язи; б) кравецький та передній зубчатий м'язи;  
 в) камбалоподібний та кравецький; г) трапецієвидний та найширший м'язи.
40. Положення верхніх кінцівок відносно осьових ліній плеча та передпліччя називається:  
 а) прямовисне, верхнє, нижнє; б) нормальне, Х-подібне, О-подібне;  
 в) прямовисне, переднє, заднє; г) нормальне, високе, низьке.
41. До мегалозомного конституційного типу жінок (за схемою І.Галанта) відносять:  
 а) вузькоскладені фігури; б) ширококладені фігури;  
 в) атлетичні фігури, із великими поперечними та подовжніми розмірами тіла.
42. До плечового поясу належать такі кістки:  
 а) хребет, грудна клітка; б) кістки зап'ястку, п'ястку та фаланги пальців;  
 в) лопатки, ключиці; г) тазові кістки.
43. Найменш рухомим, одноосьовим суглобом тіла людини (із перелічених) є:  
 а) променевоzap'ястний суглоб; б) плечовий суглоб;  
 в) ліктвовий суглоб; г) кульшовий (тазостегновий).
44. Ребра, що з'єднані з грудною кісткою хрящем сьомої пари ребер, називаються  
 а) справжніми; б) несправжніми; в) вільними.
45. Найдовший м'яз на тілі людини, називається:  
 а) дельтовидний; б) кравецький; в) найширший; г) трапецієвидний.
46. Характеристика нахилу плечей за висотою:  
 а) прямовисні, верхні, нижні; б) нормальні, Х-подібні, О-подібні;  
 в) прямовисні, передні, задні; г) нормальні, високі, низькі.
47. Друга група типів тілобудови жінки (за схемою Б.Шкерлі) характеризується  
 а) підвищеним жировідкладенням на окремих ділянках тіла, наприклад на грудях, стегнах;  
 б) нерівномірним розподілом жировідкладень переважно на тулубі чи кінцівках;  
 в) нерівномірним розподілом жировідкладень у верхній чи нижній частині тіла;  
 г) рівномірний розподіл жировідкладень по всьому тілі.
48. До кісток скелету тулуба належать:  
 а) хребет, грудна клітка; б) кістки зап'ястку, п'ястку та фаланги пальців;  
 в) лопатки, ключиці; г) тазові кістки.
49. Найбільш рухомим, багатоосьовим суглобом тіла людини (із перелічених) є:  
 а) колінний суглоб; б) плечовий суглоб;  
 в) ліктвовий суглоб; г) променевоzap'ястний суглоб.
50. Найдовша трубчаста кістка скелета людини –  
 а) плечова; б) стегнова;  
 в) велика гомілка; г) променева.

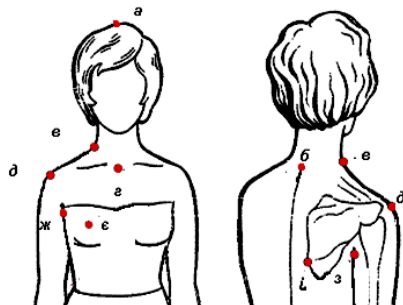
Тест № 2 (випадковий вибір 20 питань)

1. Основні площини тіла орієнтуються у системі трьох взаємно перпендикулярних осей. Сагітальною називають:

- а) площину, що уявно поділяє тіло людини на праву і ліву частини;
- б) площину, що уявно поділяє тіло людини на передню і задню частини;
- в) площину, що уявно поділяє тіло людини на верхню і нижню частини.

2. Вказати літеру якою на малюнку позначено передній кут пахвової западини:

- А) б,                      Б) ж;                      В) з;                      Г) і.

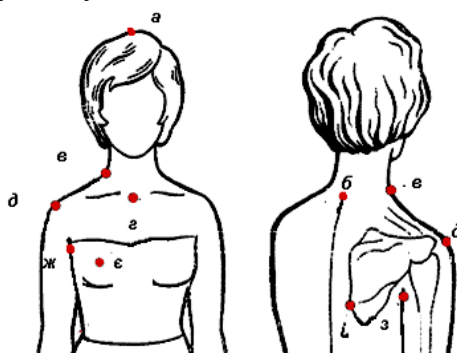


3. Розмірні ознаки, що використовують для визначення повнотної групи у жінок:  
а) Об (обхват стегон), От (обхват талії);      б) Об (обхват стегон), ОгIII (обхват грудей третій);  
в) Об (обхват стегон), зріст (Р);              г) От (обхват талії), ОгIII (обхват грудей третій).

4. Антропометрія –:

- а) біологічна наука, що вивчає тілесну природу людини, її походження і подальший розвиток;
- б) наука, що вивчає людину, як індивіда і як особистість;
- в) наука про будову організму й всіх його органів;
- г) один із основних методів антропологічного дослідження, який полягає у вимірюванні тіла людини та його частин з метою встановлення вікових, статевих, расових та інших особливостей фізичної будови.

5. Вказати на малюнку плечову точку: б; в; г; д.



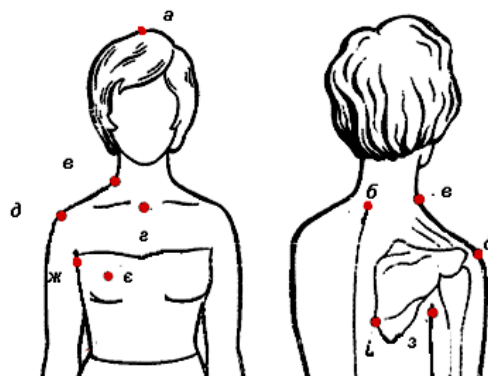
6. Статичні розмірні ознаки вимірюють:

- а) в положенні людини, що стоїть рівно, голова фіксується у положенні очно-вушної горизонталі. Руки зігнуті у ліктях під кутом 90°. Людина спирається на одну ногу, п'яти та носки ніг разом;
- б) під час контакту людини з промисловими виробами;
- в) в положенні людини, що стоїть рівно, без напруження, зберігаючи звичну поставу, голова фіксується у положенні очно-вушної горизонталі. Руки опущені, пальці витягнуті. Ноги випрямлені в колінах, п'яти разом, відстань між носками ніг 15-20 см;
- г) у динамічному положенні.

7. Розмірні ознаки, що використовують для визначення повнотної групи у чоловіків:

- а) Об (обхват стегон), От (обхват талії);      б) Об (обхват стегон), ОгIII (обхват грудей третій);
- в) Об (обхват стегон), зріст (Р);              г) ОгIII (обхват грудей третій), От (обхват талії).

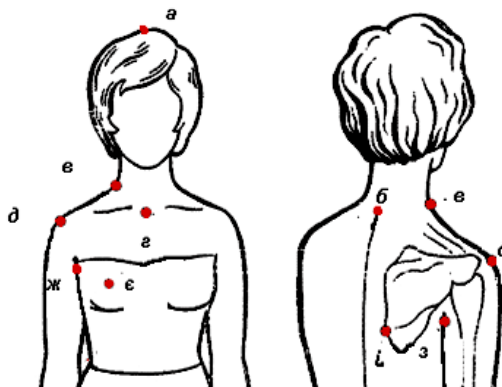
8. В теорії розмірної стандартизації, інтервал байдужості по зросту дорівнює:  
 а) 4 ( $\pm 2$  см);                      б) 6 ( $\pm 3$  см);                      в) 8 ( $\pm 4$  см);                      г) 10 ( $\pm 5$  см).
9. Основні площини тіла орієнтуються у системі трьох взаємно перпендикулярних осей. Трансверсальною називають  
 а) площину, що уявно поділяє тіло людини на праву і ліву частини;  
 б) площину, що уявно поділяє тіло людини на передню і задню частини;  
 в) площину, що уявно поділяє тіло людини на верхню і нижню частини.
10. Обхват грудей перший ОгІ у жінок вимірюється:  
 а) стрічка повинна проходити горизонтально навколо тулуба через виступаючі точки грудних залоз і замикатися на правій стороні грудей;  
 б) стрічка повинна проходити горизонтально навколо тулуба безпосередньо під основою грудних залоз і замикатися на правій стороні тулуба;  
 в) стрічку накладають на лопатки, по спині стрічка проходить горизонтально, торкаючись верхнім краєм задніх кутів пахвових западин, потім по пахвових западинах і спереду на рівні передніх кутів пахвових западин і замикається з правої сторони грудей.
11. Провідні розмірні ознаки, що беруть за основу при виділенні варіантів типових жіночих фігур:  
 а) Об (обхват стегон), От (обхват талії);                      б) зріст (Р), ОгІІІ (обхват грудей третій);  
 в) Об (обхват стегон), зріст (Р);                      г) ОгІІІ (обхват грудей третій), От (обхват талії).
12. В теорії розмірної стандартизації, термін „інтервал байдужості” означає:  
 а) кількість розмірів одягу;  
 б) проміжок, всередині якого різниця між розмірами виробів не має значення для споживача;  
 в) група людей, на якій проводять виміри;  
 г) вибір розмірних ознак необхідних для конструювання.
13. Вказати на малюнку точку основи шиї ззаду: б; в; г; д.



14. Динамічні розмірні ознаки вимірюють:  
 а) в положенні людини, що стоїть рівно, голова фіксується у положенні очно-вухної горизонталі. Руки зігнуті у ліктях під кутом 90°. Людина спирається на одну ногу;  
 б) під час контакту людини з промисловими виробами;  
 в) в положенні людини, що стоїть рівно, без напруження, зберігаючи звичну поставу. Ноги випрямлені в колінах, п'яти разом, відстань між носками ніг 15-20 см;  
 г) під час комплексу рухів (при крайніх положеннях голови, тулуба та кінцівок), які найбільш характерні для людини у повсякденному житті й трудовій діяльності.
15. Підпорядкованою розмірною ознакою, що використовується для характеристики типорозміростру у жінок є:  
 а) Об (обхват стегон);                      б) зріст (Р);  
 в) От (обхват талії);                      г) ОгІІІ (обхват грудей третій).

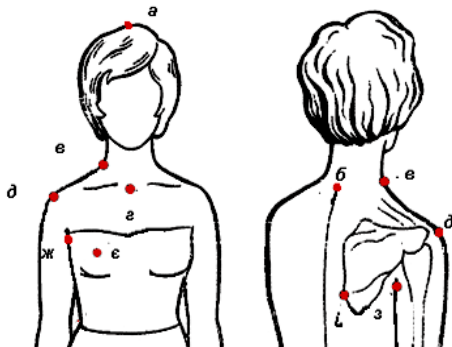


16. В теорії розмірної стандартизації, інтервал байдужості по обхвату грудей дорівнює:  
 а) 4 ( $\pm 2$  см); б) 6 ( $\pm 3$  см); в) 8 ( $\pm 4$  см); г) 10 ( $\pm 5$  см).
17. Основні площини тіла орієнтуються у системі трьох взаємно перпендикулярних осей. Фронтальною називають  
 а) площину, що уявно поділяє тіло людини на праву і ліву частини;  
 б) площину, що уявно поділяє тіло людини на передню і задню частини;  
 в) площину, що уявно поділяє тіло людини на верхню і нижню частини.
18. Методика визначення динамічних ознак вирішує наступні завдання:  
 а) вибір антропометричних площин, визначення комплексу рухів, облік величин динамічних прибавок при розрахунковій конструкції;  
 б) вибір антропометричних точок, вибір антропометричних площин, визначення динамічного ефекту;  
 в) вибір антропометричних точок, визначення комплексу рухів, визначення величини змін розмірів фігури у динаміці, облік величин динамічних прибавок при розрахунковій конструкції.
19. Підпорядкованою розмірною ознакою, що використовується для характеристики типорозміростру у чоловіків є:  
 а) Об (обхват стегон); б) зріст (Р);  
 в) От (обхват талії); г) ОгIII (обхват грудей третій).
20. Для побудови типології дорослого населення до репрезентативної вибірки враховують наступні вимоги:  
 а) у вибірку включаються люди усіх вікових груп від 18 до 59 років, різних професій та людей, що проживають у різних типах населених пунктів (село, місто тощо);  
 б) у вибірку включаються люди певних вікових груп від 20 до 29 років, різних національностей;  
 в) у вибірку включаються люди, що належать до будь-якої вікової групи, статі, місця проживання та національності;  
 г) у вибірку включаються люди усіх вікових груп від 18 до 59 років, професій пов'язаних із фізичною працею та людей, що проживають у різних типах населених пунктів.
21. До основних морфологічних ознак, що визначають зовнішню форму тіла людини відносяться:  
 а) зріст, обхват грудей, обхват стегон;  
 б) зріст, напівобхват грудей, напівобхват стегон;  
 в) обхват грудей, обхват талії, обхват стегон;  
 г) зріст, обхват грудей, маса тіла, пропорції тіла, тілобудова та осанка.
22. Вказати на малюнку точку основи шиї збоку: б; в; г; д.

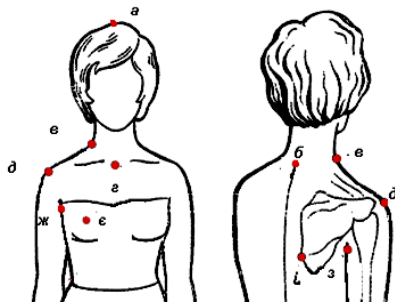


23. Обхват грудей третій ОгIII у жінок вимірюється:  
 а) стрічка повинна проходити горизонтально навколо тулуба через виступаючі точки грудних залоз і замикатися на правій стороні грудей;

- б) стрічка повинна проходити горизонтально навколо тулуба безпосередньо під основою грудних залоз і замикатися на правій стороні тулуба;  
 в) стрічку накладають на лопатки, по спині стрічка проходить горизонтально, торкаючись верхнім краєм задніх кутів пахвових западин, потім по пахвових западинах і спереду на рівні передніх кутів пахвових западин і замикається з правої сторони грудей.
24. ОСТ 17-326-81 встановлює для типових фігур жінок, повнотні групи у кількості:  
 а) три; б) чотири; в) п'ять; г) шість
25. В теорії розмірної стандартизації, інтервал байдужості по обхвату стегон дорівнює:  
 а) 4 ( $\pm 2$  см); б) 6 ( $\pm 3$  см); в) 8 ( $\pm 4$  см); г) 10 ( $\pm 5$  см).
26. Вказати на малюнку верхньогрудинну точку: б; в; г; д.

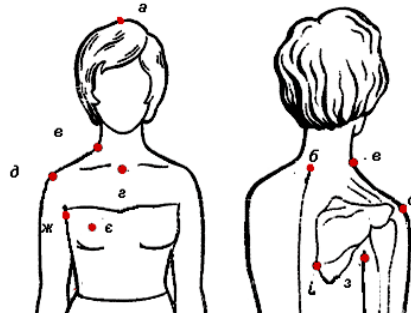


27. Методика визначення динамічних ознак включає:  
 а) 19 вимірювань; б) 29 вимірювань; в) 39 вимірювань.
28. Величина розміру в Європі розраховується діленням навпіл:  
 а) Об (обхвату стегон); б) ОгI (обхвату грудей першого);  
 в) От (обхвату талії); г) ОгIII (обхвату грудей третього).
29. Обхват грудей четвертий ОгIV у жінок вимірюється:  
 а) стрічка повинна проходити горизонтально навколо тулуба через виступаючі точки грудних залоз і замикатися на правій стороні грудей;  
 б) стрічка повинна проходити горизонтально навколо тулуба безпосередньо під основою грудних залоз і замикатися на правій стороні тулуба;  
 в) стрічку накладають на лопатки, по спині стрічка проходить горизонтально, торкаючись верхнім краєм задніх кутів пахвових западин, потім по пахвових западинах і спереду на рівні передніх кутів пахвових западин і замикається з правої сторони грудей.
30. Вказати літеру якою на малюнку позначено задній кут пахвової западини: б, ж; з; і.

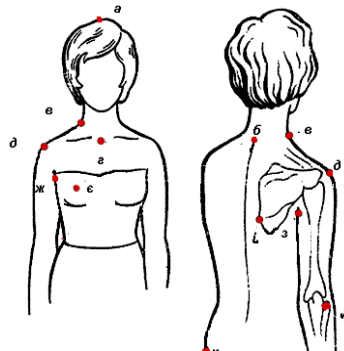


31. За методикою визначення динамічних ознак, динамічний ефект визначається, як:  
 а) сума динамічних та статичних ознак;  
 б) добуток динамічних та статичних ознак;  
 в) різниця між статичними та динамічними ознаками;  
 г) різниця між динамічними та статичними ознаками.

32. Величина розміру в Росії розраховується діленням навпіл:  
 а) Об (обхвату стегон); б) ОгІ (обхвату грудей першого);  
 в) От (обхвату талії); г) ОгІІІ (обхвату грудей третього).
33. Галузеві стандарти типових фігур жінок встановлюють три вікові групи. Молодша вікова група  
 а) від 16 до 18 років; б) від 18 до 29 років;  
 в) від 30 до 44 років; г) від 45 років і вище.
34. Вказати літеру якою на малюнку позначено лопаткову точку: *д*, *і*, *з*, *є*.



35. Основне статичне положення характеризується наступним чином:  
 а) вимірюваний стоїть рівно, без напруження, зберігаючи звичну поставу, голова фіксується у положенні очно-вушної горизонталі. Руки опущені, пальці витягнуті. Ноги випрямлені в колінах, п'яти разом, відстань між носками ніг 15-20 см;  
 б) вимірюваний стоїть рівно, голова фіксується у положенні очно-вушної горизонталі. Руки зігнуті у ліктях під кутом 90°. Людина спирається на одну ногу;  
 в) вимірюваний сидить рівно, голова фіксується у положенні очно-вушної горизонталі. Руки опущені, пальці витягнуті. Ноги випрямлені, п'яти та носки ніг разом;  
 г) вимірюваний виконує комплекс рухів (приймає крайні положення голови, тулуба та кінцівок), які найбільш характерні для людини у повсякденному житті й трудовій діяльності.
36. ОСТ 17-326-81 встановлює для типових фігур жінок, такі вікові групи:  
 а) молодша, середня, старша; б) юнацька, середня, похила;  
 в) молодша, середня, похила; г) юнацька, середня, старша.
37. При розробці розмірної типології для дорослого населення обстежують людей віком:  
 а) 15-60 років; б) 18-35 років; в) 20-30 років; г) 18-59 років.
38. Вказати літеру якою на малюнку позначено променеву точку: *г*; *д*, *з*, *л*.



39. Ознаки, що характеризують розміри та форму тіла людини, можуть бути лінійними та дуговими. Дюгові ознаки вимірюють:  
 а) по поверхні тіла сантиметровою стрічкою;  
 б) як відстань між двома точками по прямій, без урахування вигинів тіла;  
 в) як відстань між двома точками на поверхні тіла у проекції на горизонтальну чи вертикальну площину.
40. В теорії розмірної стандартизації, інтервал байдужості по обхвату талії дорівнює:  
 а) 4 ( $\pm 2$  см); б) 6 ( $\pm 3$  см); в) 8 ( $\pm 4$  см); г) 10 ( $\pm 5$  см).