

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Медико-биологические основы
спортивной подготовки детей школьного возраста
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)
Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Форма обучения: Очная

Разработчики:
Якимова Е. А., канд. биол. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от
25.04.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 29.08.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 27.08.2018 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - изучение медико-биологических основ спортивной подготовки детей школьного возраста, необходимых и достаточных для подготовки специалистов (тренеров, инструкторов, преподавателей) для работы в спортивной отрасли и общеобразовательных организациях.

Задачи дисциплины:

- углубленное изучение теоретических положений, касающихся спортивной подготовки школьников в связи с их возрастными особенностями;
- освоение и совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков учебно-тренировочной работы с детьми школьного возраста в соответствии с существующими требованиями;
- овладение знаниями, умениями и практическими навыками обеспечения безопасности детей при занятиях спортом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.01 «Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе, в 3 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: наличие базовых знаний по учебным дисциплинам "Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии", "Основы медицинских знаний".

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.05.01 «Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии;

Б1.Б.11 Основы медицинских знаний.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.05.01 «Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.20 Биомеханика двигательных действий;

Б1.В.15.04 Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-2. способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	
ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	знать: - анатомию-физиологические особенности детей различных возрастных групп; уметь: - подбирать адекватные возрастным особенностям занимающихся средства и методы спортивной подготовки; владеть: - методикой проведения учебных и тренировочных занятий с детьми школьного возраста.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

ПК-2. способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	
педагогическая деятельность	
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знать: - основные методы диагностики показателей функционального состояния организма детей школьного возраста; уметь: - использовать современные технологии обучения двигательным действиям в тренировочном процессе с детьми школьного возраста; владеть: - навыками прогнозирования спортивного результата на основе учета индивидуальных и возрастных особенностей школьника.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Третий семестр
Контактная работа (всего)	72	72
Лекции	36	36
Практические	36	36
Самостоятельная работа (всего)	144	144
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	216	216
Общая трудоемкость зачетные единицы	6	6

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Анатомо-физиологические особенности детей в связи с занятиями спортом:

Введение в дисциплину. Общие закономерности онтогенетического развития. Физиологические особенности организма детей школьного возраста. Общие закономерности использования физических упражнений в целях спортивного совершенствования. Использование физических упражнений в спортивной подготовке детей младшего школьного возраста. Использование физических упражнений в спортивной подготовке детей среднего школьного возраста. Использование физических упражнений в спортивной подготовке детей старшего школьного возраста.

Модуль 2. Медико-биологические основы спортивной ориентации и отбора:

Физиологические закономерности развития движений. Физиологические закономерности развития двигательных качеств. Теоретические вопросы спортивной ориентации и отбора. Критерии отбора детей для специализированных занятий спортом. Возрастные особенности занятий легкой атлетикой. Возрастные особенности занятий спортивной гимнастикой. Возрастные особенности занятий спортивными играми. Возрастные особенности занятий плаванием.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (36 ч.)

Модуль 1. Анатомо-физиологические особенности детей в связи с занятиями спортом (18 ч.)

Тема 1. Введение в дисциплину (2 ч.)

Предмет, цель, задачи и содержание курса «Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста». Значение его изучения для правильной организации тренировочного процесса с детьми различных возрастных групп в соответствии с их возрастными особенностями.

Тема 2. Общие закономерности онтогенетического развития (2 ч.)

Возрастная периодизация детского возраста. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков в связи с задачами спортивной подготовки. Неравномерность развития отдельных частей тела, органов и систем. Возрастные особенности функциональных систем детского организма. Влияние возраста на способность к обучению движениям. Основные типы нервной деятельности детей, их характеристика. Характер реакции детского организма на мышечную работу. Особенности функций детского организма в различные возрастные периоды в связи с нормированием физических нагрузок.

Тема 3. Физиологические особенности организма детей школьного возраста (2 ч.)

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Средства физической подготовки детей младшего школьного возраста, обусловленность их выбора. Основные требования к организации занятий физическими упражнениями. Физическое развитие детей среднего школьного (подросткового) возраста, его зависимость от правильного использования средств физической культуры. Проявление половых различий в подростковом периоде. Использование физических упражнений с целью предупреждения неврозов и укрепления функций центральной нервной системы подростков. Закаливание организма как средство повышения его устойчивости к воздействиям внешней среды в среднем школьном возрасте. Физическое развитие детей старшего школьного (юношеского) возраста. Необходимость учета возрастных особенностей юношеского организма при подборе физических упражнений. Адаптация юношеского организма к выполнению нагрузок скоростного и силового характера. Физическая культура как важнейший фактор гигиены нервной деятельности.

Тема 4. Общие закономерности использования физических упражнений в целях спортивного совершенствования (2 ч.)

Условия, необходимые для успешного спортивного совершенствования детей школьного возраста. Особенности развития двигательных и вегетативных функций детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки. Опасности подросткового возраста в связи с занятиями спортом. Динамика физической работоспособности детей школьного возраста в процессе выполнения мышечной деятельности. Особенности протекания стартовых реакций и восстановления физиологических процессов в организме.

Тема 5. Использование физических упражнений в спортивной подготовке детей младшего школьного возраста (2 ч.)

Методика определения оптимальных физических нагрузок в тренировочном процессе детей младшего школьного возраста. Возрастные особенности освоения различных форм движений в младшем школьном возрасте. Влияние свойств нервной системы младшего школьника на успешность тренировочного процесса. Факторы, определяющие эффективность педагогических воздействий на детей младшего школьного возраста на тренировочных занятиях. Характеристика способности младших школьников к выполнению скоростно-силовых, скоростных и силовых упражнений. Двигательные качества, наиболее успешно развивающиеся в возрасте 7-10 лет.

Тема 6. Использование физических упражнений в спортивной подготовке детей среднего школьного возраста (2 ч.)

Возрастные изменения строения и функций организма детей среднего школьного возраста, способствующие развитию различных видов движений. Характеристика биологических перестроек организма, связанных с периодом полового созревания. Необходимость учета психологических особенностей подростка в тренировочном процессе. Влияние рационально построенной системы тренировочных занятий на биологические процессы, протекающие в организме детей среднего школьного возраста. Характеристика способности средних школьников к выполнению скоростно-силовых, скоростных и силовых упражнений. Двигательные качества, наиболее успешно развивающиеся в возрасте 11-15 лет.

Тема 7. Использование физических упражнений в спортивной подготовке детей старшего школьного возраста (2 ч.)

Возрастные изменения строения и функций организма детей старшего школьного возраста, способствующие развитию различных видов движений. Характеристика способности старших школьников к выполнению скоростно-силовых, скоростных и силовых упражнений. Двигательные качества, наиболее успешно развивающиеся в возрасте 16-17 лет. Особенности дифференциации физической подготовки девушек и юношей в тренировочном процессе. Необходимость ограничения упражнений, связанных с максимальным проявлением силы и скоростной выносливости в процессе спортивной подготовки детей старшего школьного возраста.

Тема 8. Физиологические закономерности развития движений (2 ч.)

Особенности развития опорно-двигательного аппарата у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Темпы развития отдельных мышц и мышечных групп в процессе созревания организма школьника. Физиологические закономерности овладения двигательным навыком ходьбы. Физиологические закономерности овладения двигательным навыком бега. Физиологические закономерности овладения двигательным навыком прыжков. Возрастные особенности развития движений в период обучения в школе.

Тема 9. Физиологические закономерности развития двигательных качеств (2 ч.)

Взаимосвязь развития двигательных качеств, формирования двигательных навыков и их совершенствованием. Физиологические закономерности развития двигательного качества "мышечная сила". Физиологические закономерности развития двигательного качества "быстрота". Физиологические закономерности развития двигательного качества "выносливость". Физиологические закономерности развития двигательного качества "ловкость". Физиологические закономерности развития двигательного качества "гибкость". Учет биологического возраста организма в процессе формирования основных двигательных качеств.

Модуль 2. Медико-биологические основы спортивной ориентации и отбора (18 ч.)

Тема 10. Теоретические вопросы спортивной ориентации и отбора (2 ч.)

Понятие о спортивном отборе, его задачи. Закономерности наследования соматометрических, физиометрических и психометрических признаков. Влияние генотипа на морфологическое развитие организма. Возрастные и половые различия морфологической конституции. Факторы, определяющие характер изменения соматотипа в период жизни человека в возрастном аспекте. Генетические данные наследуемости спортивного таланта и спортивной работоспособности. Морфологические показатели, определяющие результативность выступлений в различных видах спорта. Возрастные зоны максимальных спортивных достижений в отдельных видах спорта. Обусловленность поэтапного проведения спортивного отбора. Схема поэтапного проведения отбора в соответствии с периодизацией процесса спортивной подготовки. Общая характеристика основных этапов спортивной ориентации и отбора: предварительного отбора, начальной специализации и квалификационного отбора, их задачи. Значение уровня сформированности интереса к избранному виду спорта для периодизации спортивного отбора.

Тема 11. Критерии отбора детей для специализированных занятий спортом (2 ч.)

Педагогические, медико-биологические, психологические и социологические методы исследования в системе комплексного отбора детей для занятий спортом. Прогнозирование потенциальных спортивных достижений спортсмена. Прирост спортивных результатов за первые полтора года занятий избранным видом спорта как один из критериев отбора. Применение тестов для исследования физического состояния и спортивной работоспособности. Методы исследования психических особенностей детей. Использование знаний об основных типах темперамента при спортивной ориентации юных спортсменов. Учет биологических ритмов изменения физической работоспособности детей при начальном отборе и для оценки динамики спортивного роста. Использование классификации типов телосложения в спортивной практике. Модельные характеристики представителей отдельных видов спорта.

Тема 12. Возрастные особенности занятий легкой атлетикой (2 ч.)

Построение системы многолетней подготовки легкоатлетов. Содержание предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования детей школьного возраста. Требования к объему нагрузки на разных этапах спортивной подготовки. Влияние характера спортивной специализации на величину вегетативных сдвигов в организме детей школьного возраста.

Тема 13. Возрастные особенности занятий спортивной гимнастикой (2 ч.)

Основные этапы подготовки в спортивной гимнастике. Предварительная подготовка к началу специализированных занятий, ее основные средства. Значение хореографической подготовки и акробатики для формирования высокой культуры движений. Содержание занятий на этапе специализированной подготовки. Методика обучения упражнениям на снарядах с учетом физиологических особенностей организма. Основные требования к объему и интенсивности нагрузок в различных возрастных группах.

Тема 14. Возрастные особенности занятий спортивными играми (2 ч.)

Построение системы многолетней подготовки в игровых видах спорта. Основные задачи занятий спортивными играми в различных возрастных группах, их продолжительность и содержание. Использование общих и специфических игровых средств в целях развития и совершенствования скоростно-силовых качеств, ловкости и выносливости. Характер воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм детей различных возрастных групп. Предупреждение утомления при специализированной подготовке в игровых видах спорта.

Тема 15. Возрастные особенности занятий плаванием (2 ч.)

Факторы, определяющие начало специализированных занятий плаванием. Возрастные особенности детей школьного возраста, обеспечивающие технически правильное

выполнение элементов спортивного плавания. Средства развития специальных скоростных качеств, выносливости к тренировкам анаэробного и аэробного характера в плавании. Особенности планирования тренировочных занятий с детьми школьного возраста.

Тема 16. Возрастные особенности занятий лыжным спортом (2 ч.)

Факторы, определяющие начало специализированных занятий лыжным спортом. Содержание и основные средства тренировки детей младшего, среднего и старшего школьного возраста в лыжном спорте. Возрастные особенности развития общей и специальной выносливости. Особенности изменения вегетативных функций и функциональных возможностей основных систем жизнеобеспечения в лыжном спорте.

Тема 17. Методика проведения врачебного контроля за физической подготовкой детей школьного возраста (2 ч.)

Врачебный контроль за физическим воспитанием детей, его составные элементы. Комплексная методика медицинского обследования детей в процессе врачебного контроля за физическим воспитанием: анамнез, наружный осмотр, антропометрические измерения, инструментальное исследование отдельных органов и систем, проведение функциональных проб. Значение функциональных проб. Распределение детей в зависимости от состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей на основную, подготовительную и специальную медицинские группы. Особенности проведения занятий в различных медицинских группах.

Тема 18. Содержание врачебного контроля за физической подготовкой детей школьного возраста (2 ч.)

Основные задачи врачебного контроля за детьми школьного возраста, занимающимися спортом. Составляющие врачебного контроля: диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных и повторных нагрузок, санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, контроль за питанием, использование восстановительных средств. Значение исследований центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем для предупреждения физического и нервного перенапряжения детей школьного возраста в процессе спортивной подготовки.

5.3. Содержание дисциплины: Практические занятия(36 ч.)

Модуль 1. Анатомо-физиологические особенности детей в связи с занятиями спортом (18 ч.)

Тема 1. Введение в дисциплину (2 ч.)

Предмет, цель, задачи и содержание курса «Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста». Значение его изучения для правильной организации тренировочного процесса с детьми различных возрастных групп в соответствии с их возрастными особенностями.

Тема 2. Общие закономерности онтогенетического развития (2 ч.)

Возрастная периодизация детского возраста. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков в связи с задачами спортивной подготовки. Неравномерность развития отдельных частей тела, органов и систем. Возрастные особенности функциональных систем детского организма. Влияние возраста на способность к обучению движениям. Основные типы нервной деятельности детей, их характеристика. Характер реакции детского организма на мышечную работу. Особенности функций детского организма в различные возрастные периоды в связи с нормированием физических нагрузок.

Тема 3. Анатомо-физиологические особенности детей школьного возраста (2 ч.)

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Особенности вегетативных функций: дыхания, кровообращения, терморегуляции, обмена веществ и энергии. Роль регуляторного влияния коры больших полушарий в управлении движениями тела детей младшего школьного возраста. Средства физической подготовки детей младшего школьного возраста, обусловленность их выбора. Основные требования к организации занятий

физическими упражнениями. Физическое развитие детей среднего школьного (подросткового) возраста, его зависимость от правильного использования средств физической культуры. Возрастные особенности развития сердца и сосудов, их учет при назначении физических упражнений. Функциональные особенности системы дыхания, обмен веществ и энергии детей среднего школьного возраста. Особенности питания подростков. Проявление половых различий в подростковом периоде. Совершенствование процессов возбуждения и торможения как основа повышения экономичности и точности движений. Использование физических упражнений с целью предупреждения неврозов и укрепления функций центральной нервной системы подростков. Закаливание организма как средство повышения его устойчивости к воздействиям внешней среды в среднем школьном возрасте. Физическое развитие детей старшего школьного (юношеского) возраста. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата и обмена веществ. Необходимость учета возрастных особенностей юношеского организма при подборе физических упражнений. Особенности аналитической и синтетической деятельности коры больших полушарий в старшем школьном возрасте. Адаптация юношеского организма к выполнению нагрузок скоростного и силового характера. Физическая культура как важнейший фактор гигиены нервной деятельности.

Тема 4. Общие закономерности использования физических упражнений в целях спортивного совершенствования (2 ч.)

Условия, необходимые для успешного спортивного совершенствования детей школьного возраста. Особенности развития двигательных и вегетативных функций детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки. Опасности подросткового возраста в связи с занятиями спортом. Динамика физической работоспособности детей школьного возраста в процессе выполнения мышечной деятельности. Особенности протекания стартовых реакций и восстановления физиологических процессов в организме.

Тема 5. Использование физических упражнений в спортивной подготовке детей младшего школьного возраста (2 ч.)

Методика определения оптимальных физических нагрузок в тренировочном процессе детей младшего школьного возраста. Возрастные особенности освоения различных форм движений в младшем школьном возрасте. Влияние свойств нервной системы младшего школьника на успешность тренировочного процесса. Факторы, определяющие эффективность педагогических воздействий на детей младшего школьного возраста на тренировочных занятиях. Характеристика способности младших школьников к выполнению скоростно-силовых, скоростных и силовых упражнений. Двигательные качества, наиболее успешно развивающиеся в возрасте 7-10 лет.

Тема 6. Использование физических упражнений в спортивной подготовке детей среднего школьного возраста (2 ч.)

Возрастные изменения строения и функций организма детей среднего школьного возраста, способствующие развитию различных видов движений. Характеристика биологических перестроек организма, связанных с периодом полового созревания. Необходимость учета психологических особенностей подростка в тренировочном процессе. Влияние рационально построенной системы тренировочных занятий на биологические процессы, протекающие в организме детей среднего школьного возраста. Характеристика способности средних школьников к выполнению скоростно-силовых, скоростных и силовых упражнений. Двигательные качества, наиболее успешно развивающиеся в возрасте 11-15 лет.

Тема 7. Использование физических упражнений в спортивной подготовке детей старшего школьного возраста (2 ч.)

Возрастные изменения строения и функций организма детей старшего школьного возраста, способствующие развитию различных видов движений. Характеристика способности старших школьников к выполнению скоростно-силовых, скоростных и силовых упражнений. Двигательные качества, наиболее успешно развивающиеся в возрасте 16-17 лет. Особенности дифференциации физической подготовки девушек и юношей в тренировочном

процессе. Необходимость ограничения упражнений, связанных с максимальным проявлением силы и скоростной выносливости в процессе спортивной подготовки детей старшего школьного возраста.

Тема 8. Физиологические закономерности развития движений (2 ч.)

Особенности развития опорно-двигательного аппарата у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Темпы развития отдельных мышц и мышечных групп в процессе созревания организма школьника. Физиологические закономерности овладения двигательным навыком ходьбы. Физиологические закономерности овладения двигательным навыком бега. Физиологические закономерности овладения двигательным навыком прыжков. Возрастные особенности развития движений в период обучения в школе.

Тема 9. Физиологические закономерности развития двигательных качеств (2 ч.)

Взаимосвязь развития двигательных качеств, формирования двигательных навыков и их совершенствованием. Физиологические закономерности развития двигательного качества "мышечная сила". Физиологические закономерности развития двигательного качества "быстрота". Физиологические закономерности развития двигательного качества "выносливость". Физиологические закономерности развития двигательного качества "ловкость". Физиологические закономерности развития двигательного качества "гибкость". Учет биологического возраста организма в процессе формирования основных двигательных качеств.

Модуль 2. Медико-биологические основы спортивной ориентации и отбора (18 ч.)

Тема 10. Спортивная ориентация и отбор (2 ч.)

Понятие о спортивном отборе, его задачи. Закономерности наследования соматометрических, физиометрических и психометрических признаков. Влияние генотипа на морфологическое развитие организма. Возрастные и половые различия морфологической конституции. Факторы, определяющие характер изменения соматотипа в период жизни человека в возрастном аспекте. Генетические данные наследуемости спортивного таланта и спортивной работоспособности. Морфологические показатели, определяющие результативность выступлений в различных видах спорта. Возрастные зоны максимальных спортивных достижений в отдельных видах спорта. Обусловленность поэтапного проведения спортивного отбора. Схема поэтапного проведения отбора в соответствии с периодизацией процесса спортивной подготовки. Общая характеристика основных этапов спортивной ориентации и отбора: предварительного отбора, начальной специализации и квалификационного отбора, их задачи. Значение уровня сформированности интереса к избранному виду спорта для периодизации спортивного отбора.

Тема 11. Критерии отбора детей для специализированных занятий спортом (2 ч.)

Педагогические, медико-биологические, психологические и социологические методы исследования в системе комплексного отбора детей для занятий спортом. Прогнозирование потенциальных спортивных достижений спортсмена. Прирост спортивных результатов за первые полтора года занятий избранным видом спорта как один из критериев отбора. Применение тестов для исследования физического состояния и спортивной работоспособности. Методы исследования психических особенностей детей. Использование знаний об основных типах темперамента при спортивной ориентации юных спортсменов. Учет биологических ритмов изменения физической работоспособности детей при начальном отборе и для оценки динамики спортивного роста. Использование классификации типов телосложения в спортивной практике. Модельные характеристики представителей отдельных видов спорта.

Тема 12. Возрастные особенности занятий легкой атлетикой (2 ч.)

Построение системы многолетней подготовки легкоатлетов. Содержание предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования детей школьного возраста. Требования к

объему нагрузки на разных этапах спортивной подготовки. Влияние характера спортивной специализации на величину вегетативных сдвигов в организме детей школьного возраста.

Тема 13. Возрастные особенности занятий спортивной гимнастикой (2 ч.)

Основные этапы подготовки в спортивной гимнастике. Предварительная подготовка к началу специализированных занятий, ее основные средства. Значение хореографической подготовки и акробатики для формирования высокой культуры движений. Содержание занятий на этапе специализированной подготовки. Методика обучения упражнениям на снарядах с учетом физиологических особенностей организма. Основные требования к объему и интенсивности нагрузок в различных возрастных группах.

Тема 14. Возрастные особенности занятий спортивными играми (2 ч.)

Построение системы многолетней подготовки в игровых видах спорта. Основные задачи занятий спортивными играми в различных возрастных группах, их продолжительность и содержание. Использование общих и специфических игровых средств в целях развития и совершенствования скоростно-силовых качеств, ловкости и выносливости. Характер воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм детей различных возрастных групп. Предупреждение утомления при специализированной подготовке в игровых видах спорта.

Тема 15. Возрастные особенности занятий плаванием (2 ч.)

Факторы, определяющие начало специализированных занятий плаванием. Возрастные особенности детей школьного возраста, обеспечивающие технически правильное выполнение элементов спортивного плавания. Средства развития специальных скоростных качеств, выносливости к тренировкам анаэробного и аэробного характера в плавании. Особенности планирования тренировочных занятий с детьми школьного возраста.

Тема 16. Возрастные особенности занятий лыжным спортом (2 ч.)

Факторы, определяющие начало специализированных занятий лыжным спортом. Содержание и основные средства тренировки детей младшего, среднего и старшего школьного возраста в лыжном спорте. Возрастные особенности развития общей и специальной выносливости. Особенности изменения вегетативных функций и функциональных возможностей основных систем жизнеобеспечения в лыжном спорте.

Тема 17. Методика проведения врачебного контроля за физической подготовкой детей школьного возраста (2 ч.)

Врачебный контроль за физическим воспитанием детей, его составные элементы. Комплексная методика медицинского обследования детей в процессе врачебного контроля за физическим воспитанием: анамнез, наружный осмотр, антропометрические измерения, инструментальное исследование отдельных органов и систем, проведение функциональных проб. Значение функциональных проб. Распределение детей в зависимости от состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей на основную, подготовительную и специальную медицинские группы. Особенности проведения занятий в различных медицинских группах.

Тема 18. Содержание врачебного контроля за физической подготовкой детей школьного возраста (2 ч.)

Основные задачи врачебного контроля за детьми школьного возраста, занимающимися спортом. Составляющие врачебного контроля: диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных и повторных нагрузок, санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, контроль за питанием, использование восстановительных средств. Значение исследований центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем для предупреждения физического и нервного перенапряжения детей школьного возраста в процессе спортивной подготовки.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Третий семестр (144 ч.)

Модуль 1. Анатомо-физиологические особенности детей в связи с занятиями спортом (72 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к практическим занятиям*

Одним из видов самостоятельной работы студентов по дисциплине «Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста» является подготовка к выполнению терминологического диктанта. Терминологический диктант проводится с целью выявления уровня владения основными терминами по содержанию дисциплины.

В процессе проведения диктанта используются следующие термины и определения:

1. Возрастная норма - биологический оптимум функционирования живой системы, обеспечивающий адаптивное реагирование на факторы внешней среды.

2. Гармоничная акселерация - вариант развития, при котором индивидум опережает сверстников по всем морфофункциональным параметрам и биологическому возрасту.

3. Работоспособность - наиболее важный показатель тренированности спортсмена, при высокой технической, тактической и теоретической подготовке определяющий конечный спортивный результат.

4. Пубертатный период - один из критических периодов развития, который характеризуется резким повышением активности центрального звена эндокринной системы, приводящим к резкому изменению взаимодействия подкорковых структур и коры больших полушарий и, как следствие – значительному снижению эффективности центральных регуляторных механизмов.

5. Негармоничная акселерация - опережение сверстников лишь по одному или нескольким морфофункциональным показателям.

6. Гармоничная ретардация - отставание индивидума от сверстников по всем морфофункциональным показателям и биологическому возрасту.

7. Негармоничная ретардация - отставание от сверстников лишь по отдельным морфофункциональным показателям.

8. Сенситивные периоды - периоды наибольшей чувствительности организма к воздействию факторов внешней среды.

9. Гетерохронность развития - разновременное созревание функциональных систем организма в зависимости от их значимости в обеспечении жизненно важных функций организма в процессе онтогенеза.

10. Спортивный отбор - установление пригодности к спортивной деятельности на основе прогнозирования способностей отбираемого.

Модуль 2. Медико-биологические основы спортивной ориентации и отбора (22 ч.)

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)*

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ:

1. Особенности вегетативных функций: дыхания, кровообращения, терморегуляции, обмена веществ и энергии.

2. Роль регуляторного влияния коры больших полушарий в управлении движениями тела детей младшего школьного возраста.

3. Средства физической подготовки детей младшего школьного возраста, обусловленность их выбора.

4. Основные требования к организации занятий физическими упражнениями.

5. Возрастные особенности развития сердца и сосудов, их учет при назначении физических упражнений.

6. Функциональные особенности системы дыхания, обмен веществ и энергии детей среднего школьного возраста.
7. Проявление половых различий в подростковом периоде.
8. Совершенствование процессов возбуждения и торможения как основа повышения экономичности и точности движений.
9. Использование физических упражнений с целью предупреждения неврозов и укрепления функций центральной нервной системы подростков.
10. Закаливание организма как средство повышения его устойчивости к воздействиям внешней среды в среднем школьном возрасте.
11. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата и обмена веществ.
12. Необходимость учета возрастных особенностей юношеского организма при подборе физических упражнений.
13. Особенности аналитической и синтетической деятельности коры больших полушарий в старшем школьном возрасте.
14. Адаптация юношеского организма к выполнению нагрузок скоростного и силового характера.
15. Физическая культура как важнейший фактор гигиены нервной деятельности.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий*

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем:

1. Особенности вегетативных функций: дыхания, кровообращения, терморегуляции, обмена веществ и энергии.
2. Роль регуляторного влияния коры больших полушарий в управлении движениями тела детей младшего школьного возраста.
3. Средства физической подготовки детей младшего школьного возраста, обусловленность их выбора.
4. Основные требования к организации занятий физическими упражнениями.
5. Возрастные особенности развития сердца и сосудов, их учет при назначении физических упражнений.
6. Функциональные особенности системы дыхания, обмен веществ и энергии детей среднего школьного возраста.
7. Проявление половых различий в подростковом периоде.
8. Совершенствование процессов возбуждения и торможения как основа повышения экономичности и точности движений.
9. Использование физических упражнений с целью предупреждения неврозов и укрепления функций центральной нервной системы подростков.
10. Закаливание организма как средство повышения его устойчивости к воздействиям внешней среды в среднем школьном возрасте.
11. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата и обмена веществ.
12. Необходимость учета возрастных особенностей юношеского организма при подборе физических упражнений.
13. Особенности аналитической и синтетической деятельности коры больших полушарий в старшем школьном возрасте.
14. Адаптация юношеского организма к выполнению нагрузок скоростного и силового характера.
15. Физическая культура как важнейший фактор гигиены нервной деятельности.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-2	2 курс Третий семестр	Зачет	Модуль 1: Анатомо-физиологические особенности детей в связи с занятиями спортом.
ПК-2	2 курс Третий семестр	Зачет	Модуль 2: Медико-биологические основы спортивной ориентации и отбора.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Педагогика, Психология, Психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Современные средства оценивания результатов обучения, Психологические основы безопасности, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Теория и методика физической культуры, Лечебная физическая культура и массаж, Экология и безопасность жизнедеятельности, Биомеханика двигательных действий, Психология физической культуры и спорта, Физическая культура в системе «Семья-школа», Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Информационно-психологическая безопасность личности, Девиантное поведение как угроза безопасности личности, Обеспечение безопасных условий работы за компьютером, Человеческий фактор в обеспечении безопасности и охраны труда, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Основы ВНД и психического здоровья детей, Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата, Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Методические основы формирования профессиональных и личностных качеств учителя безопасности жизнедеятельности, Проектирование безопасной среды образовательной организации, Образование и безопасность жизнедеятельности, Особенности формирования личности безопасного типа поведения у школьников, Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям, Информационные технологии в обучении основам безопасности жизнедеятельности, Прикладные основы безопасности жизнедеятельности в школе, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп, Физическая культура в образовательном пространстве, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Информационные технологии в образовании, Информационная безопасность, Психологические основы безопасности, Теория и методика физической культуры, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Гражданская оборона, Гимнастика, Спортивные и подвижные игры, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Тяжелая атлетика, Спортивный туризм, Единоборства, Валеологические технологии в деятельности педагога по физической культуре и спорту, Организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, Проектирование здоровьесберегающей и безопасной образовательной среды, Педагогические технологии в волонтерской деятельности физической культуры и спорта, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Технология спортивной подготовки легкоатлетов, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды, Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях, Здоровье и безопасность человека в современном обществе, Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Основы ВНД и психического здоровья детей, Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата, Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека, основы антидопингового обеспечения, Олимпийское образование детей и молодежи, Организация занятий по фитнес-аэробике, Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок, Окружающая природная среда и безопасность жизнедеятельности, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Биологические опасности и защита от них, Мониторинг среды обитания, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста"; уверенно использует современные методы и технологии обучения технике выполнения двигательных навыков в процессе спортивной подготовки; владеет навыками решения практических задач, связанных с индивидуализацией процесса спортивной подготовки детей школьного возраста

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста"; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания по теории и методике спортивной подготовки; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания индивидуальных спортивных достижений воспитанников; умеет определять проблемы и потребности в области организации тренировочного процесса.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание дисциплины "Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста"; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях, происходящих в тренировочном процессе; знаком с терминологией, сущностью и методикой организации тренировочного процесса детей школьного возраста;

демонстрирует практические умения применения знаний в области теории и методики спортивной тренировки в процессе реализации спортивной подготовки.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала по дисциплине "Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста"; студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий; не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; теоретические положения, касающиеся спортивной подготовки школьников в связи с их возрастными особенностями. Демонстрирует умение учитывать возрастные особенности детей школьного возраста при построении тренировочного процесса; предупреждать снижение спортивных результатов путем подбора времени тренировочных занятий и характера физической нагрузки. Владеет методиками спортивной подготовки детей различных возрастных групп и навыками оказания доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя. Не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по данной дисциплине.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Анатомо-физиологические особенности детей в связи с занятиями спортом

ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

1. Раскройте необходимость учета анатомо-физиологических особенностей организма детей в процессе спортивной подготовки.

2. Опишите возможности направленного развития основных физических качеств в чувствительные периоды развития школьника.

3. Назовите оптимальный возрастной период для развития физического качества "гибкость".

4. Назовите оптимальный возрастной период для развития физического качества "сила".

5. Назовите оптимальный возрастной период для развития физического качества "выносливость".

Модуль 2: Медико-биологические основы спортивной ориентации и отбора

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Перечислите основные методы диагностики показателей функционального состояния дыхательной системы

2. Перечислите основные методы диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы

3. Раскройте содержание игровой технологии обучения двигательным действиям детей младшего школьного возраста

4. Опишите возможности учета индивидуальных особенностей организма с целью прогнозирования спортивного результата

5. Опишите методику индивидуального нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста в процессе спортивной подготовки

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Третий семестр (Зачет, ОПК-2, ПК-2)

1. Определите предмет, цель и задачи курса "Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста".

2. Приведите периодизацию детского возраста. Опишите особенности функций детского организма.

3. Раскройте содержание понятия "гетерохронность развития". Опишите влияние возраста на способность к обучению движениям.

4. Опишите анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.

5. Перечислите основные средства физической подготовки детей младшего школьного возраста, раскройте обусловленность их выбора.

6. Опишите анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста.

7. Раскройте возможности использования физических упражнений с целью предупреждения неврозов и укрепления функций центральной нервной системы подростков.

8. Дайте характеристику закаливания организма как средства повышения его устойчивости к воздействиям внешней среды в среднем школьном возрасте.

9. Опишите анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста.

10. Раскройте особенности аналитической и синтетической деятельности коры больших полушарий в старшем школьном возрасте.

11. Раскройте механизм адаптации юношеского организма к выполнению нагрузок скоростного и силового характера.

12. Дайте определение понятия "спортивный отбор", перечислите его задачи.

13. Опишите закономерности наследования соматометрических, физиометрических и психометрических признаков.

14. Раскройте особенности влияния генотипа на морфологическое развитие организма.

15. Перечислите возрастные и половые различия морфологической конституции.

16. Назовите факторы, определяющие характер изменения соматотипа в период жизни человека в возрастном аспекте.

17. Приведите генетические данные наследуемости спортивного таланта и спортивной работоспособности.

18. Перечислите морфологические показатели, определяющие результативность выступлений в различных видах спорта.
19. Определите возрастные зоны максимальных спортивных достижений в отдельных видах спорта.
20. Опишите схему поэтапного проведения отбора в соответствии с периодизацией процесса спортивной подготовки.
21. Дайте общую характеристику основных этапов спортивной ориентации и отбора: предварительного отбора, начальной специализации и квалификационного отбора, их задачи.
22. Раскройте значение уровня сформированности интереса к избранному виду спорта для периодизации спортивного отбора.
23. Дайте определение понятий "биологический возраст" и "календарный возраст", дайте их сравнительную характеристику.
24. Перечислите основные критерии оценки биологического возраста, раскройте их содержание.
25. Дайте характеристику акселерации физиологических, двигательных функций и морфологических параметров как показателя функциональных возможностей органов и систем организма.
26. Раскройте содержание понятий "вертикальная акселерация" и "горизонтальная акселерация". Опишите влияние акселерации на современный спорт.
27. Опишите особенности подбора физических нагрузок для детей с ускоренным и замедленным физическим развитием.
28. Дайте характеристику педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования в системе комплексного отбора детей для занятий спортом.
29. Опишите возможности прогнозирования потенциальных спортивных достижений спортсмена.
30. Опишите возможности применения тестов для исследования физического состояния и спортивной работоспособности.
31. Дайте характеристику методов исследования психических особенностей детей.
32. Опишите возможности учета биологических ритмов изменения физической работоспособности детей при начальном отборе и для оценки динамики спортивного роста.
33. Дайте характеристику методики использования классификации типов телосложения (по Шелдону) в спортивной практике. Модельные характеристики представителей отдельных видов спорта (гимнаст, легкоатлет, спортсмен-игровик, борец).
34. Раскройте возрастные особенности специализации в легкоатлетическом спорте.
35. Раскройте возрастные особенности специализированных занятий плаванием в школьном возрасте.
36. Раскройте возрастные особенности занятий лыжным спортом.
37. Раскройте возрастные особенности занятий конькобежным спортом.
38. Раскройте возрастные особенности специализации в спортивной гимнастике.
39. Раскройте возрастные особенности занятий спортивными играми.
40. Раскройте возрастные особенности специализации в тяжелой атлетике.
41. Дайте характеристику врачебного контроля за физическим воспитанием детей, перечислите его составные элементы.
42. Опишите комплексную методику медицинского обследования детей в процессе врачебного контроля за физическим воспитанием.
43. Опишите особенности распределения детей в зависимости от состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей на основную, подготовительную и специальную медицинские группы.
44. Перечислите особенности проведения занятий в различных медицинских группах.

45. Назовите основные задачи врачебного контроля за детьми школьного возраста, занимающимися спортом.

46. Перечислите составляющие врачебного контроля за физическим состоянием занимающихся, дайте их характеристику.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация по дисциплине "Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста" проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете.

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Солодков, А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 621 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361>. – ISBN 978-5-906839-86-2. – Текст : электронный.

2. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Мухина, М. П. Физкультурное образование школьников : учебное пособие / М. П. Мухина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 399 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429366>. – Текст : электронный.

2. Психология физической культуры : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>. – ISBN 978-5-906839-11-4. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://window.edu.ru/resource/483/70483> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам / Федеральный портал / Федеральный центр ЭОР / Единая коллекция ЦОР.
2. <https://www.rosminzdrav.ru/ru> - Портал Министерства Здравоохранения Российской Федерации.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины «Безопасность на дороге и в общественном транспорте» необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в

реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 105.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе: системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 3.

Лаборатория анатомии, физиологии и гигиены человека.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (компьютер, клавиатура, сетевой фильтр, проектор); интерактивная доска Elite.

Лабораторное оборудование:

Весы медицинские напольные РП-150МГ; прибор механический для измерения артериального давления МТ 10; прибор механический для измерения артериального давления МТ 20 3; спирометр.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, плакаты.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов № 101б.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: автоматизированные рабочие места (компьютер – 12 шт.).

Мультимедийный проектор, многофункциональное устройство, принтер.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.

Помещения для самостоятельной работы.

Учебная аудитория для проведения индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 102.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (персональный компьютер, многофункциональное устройство, принтер) с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (6 шт.).