

**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
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)
Профиль подготовки: Физическая культура. Менеджмент в сфере физической
культуры и спорта
Форма обучения: Очная

Разработчик:

Якимова Е. А., канд. биол. наук, доцент кафедры теории и методики
физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры теории и методики
физической культуры и безопасности жизнедеятельности, протокол № 7 от
18.02.2021 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности,
протокол № 1 от 30.08.2021 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – освоение 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.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.06.ДВ.06.01 «Медико-биологические основы спортивной подготовки» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 5 курсе, в 9–10 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется наличие базовых знаний по учебным дисциплинам

Изучению дисциплины К.М.06.ДВ.06.01 «Медико-биологические основы спортивной подготовки» предшествует освоение дисциплин (практик):

Физическая культура и спорт;

Элективные курсы по физической культуре и спорту;

Физиология физической культуры и спорта;

Теория и методика физической культуры и спорта;

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;

Основы проектной и научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта.

Освоение дисциплины К.М.06.ДВ.06.01 «Медико-биологические основы спортивной подготовки» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Производственная (научно-исследовательская работа) практика.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина «Медико-биологические основы спортивной подготовки»:

– 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования);

– 05 Физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта; в сфере подготовки спортивного резерва; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом: педагогический; организационно-управленческий.

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Выпускник должен обладать следующими компетенциями:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения	Образовательные результаты
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития	знать: – содержание принципов личностного самообразования; уметь: – планировать свое собственное время в процессе самообразования и саморазвития; владеть: – навыками оценки личностных ресурсов в процессе реализации траектории саморазвития.
УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста	знать: – основные способы планирования свободного времени; уметь: – проектировать траекторию личностного роста; владеть: – приемами выстраивания траектории профессионального роста на основе личностного саморазвития.
УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	знать: – приемы и техники психической саморегуляции в процессе спортивной деятельности; уметь: – целенаправленно использовать свои ресурсы в процессе спортивной подготовки; владеть: – приемами и техниками психической саморегуляции в тренировочной и соревновательной деятельности.
УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач	знать: – принципы оценки эффективности использования времени; уметь: – проводить оценку эффективности использования временных ресурсов при решении профессиональных задач; владеть: – приемами эффективного планирования профессиональной деятельности при решении поставленных целей и задач.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	знать: – особенности влияния физических упражнений на организм занимающихся; уметь: – планировать физкультурно-спортивную деятельность; владеть: – навыками организации и проведения мероприятий физкультурно-спортивной направленности.

<p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</p>	<p>знать: – основные показатели физического развития и физической подготовленности; уметь: – подбирать методики для оценки уровня развития отдельных двигательных качеств; владеть: – навыками определения общего уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>
<p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>	<p>знать: – анатомо-физиологические особенности различных возрастных групп; уметь: – подбирать адекватные возрастным особенностям занимающихся средства и методы спортивной подготовки; владеть: – методикой проведения учебных и тренировочных занятий с представителями различных возрастных групп.</p>
<p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</p>	<p>знать: – основные задачи обучения в области воспитания физической культуры личности; уметь: – составлять комплексы физических упражнений с учетом задач обучения; владеть: – навыками организации процесса спортивной подготовки на основе составленных комплексов физических упражнений.</p>
<p>ПК-14. Способен устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными научными областями</p>	
<p>педагогическая деятельность</p>	
<p>ПК-14.1. Обосновывает роль моделирования в системе обучения физической культуре; владеет современными представлениями о понятийном аппарате, применяемом в предметной области</p>	<p>знать: – возможности моделирования в системе обучения физической культуре; уметь: – соотносить способы моделирования с задачами, решаемыми в процессе спортивной подготовки; владеть: – специальной терминологией, применяемой в предметной области.</p>
<p>ПК-14.2. Обосновывает способы использования компьютерного моделирования в системе образования; владеет современными представлениями о программных продуктах,</p>	<p>знать: – основные методы диагностики показателей функционального состояния организма занимающихся; уметь: – использовать способы компьютерного моделирования в процессе обучения двигательным действиям в тренировочном процессе с различными категориями населения;</p>

применяемых в образовании	владеть: – навыками прогнозирования спортивного результата на основе учета индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся.
ПК-14.3. Формирует междисциплинарные связи физической культуры с предметами естественнонаучного цикла	знать: – значение данных возрастной анатомии и физиологии для решения образовательных задач в области физической культуры; уметь: – использовать данные медико-биологических наук для рационального построения тренировочно-соревновательного процесса; владеть: – навыками проведения спортивной ориентации и спортивного отбора на основе данных анатомо-физиологического развития организма.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Девятый семестр	Десятый семестр
Контактная работа (всего)	70	46	24
Лекции	24	24	
Практические	46	22	24
Самостоятельная работа (всего)	74	26	48
Виды промежуточной аттестации			
Зачет		+	+
Общая трудоемкость часы	144	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	4	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 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. Физиологические закономерности развития движений. Физиологические закономерности развития двигательных качеств.

Раздел 2. Анатомо-физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста в связи с занятиями спортом:

Периодизация зрелого и пожилого возраста. Физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста. Физиологические особенности адаптации людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, работоспособность и сохранение здоровья в зрелом и пожилом

возрасте. Физические тренировки как средство продления активного долголетия и профилактики старения.

Раздел 3. Возрастные особенности специализированных занятий в различных видах спорта:

Возрастные особенности занятий легкой атлетикой. Возрастные особенности занятий спортивной гимнастикой. Возрастные особенности занятий спортивными играми. Возрастные особенности занятий плаванием. Возрастные особенности занятий лыжным спортом. Возрастные особенности занятий конькобежным спортом.

Раздел 4. Медико-биологические основы спортивной ориентации и отбора. Медицинский контроль в процессе занятий физической культурой и спортом:

Общая характеристика спортивной ориентации и отбора. Прогнозирование спортивных способностей. Критерии отбора детей для специализированных занятий спортом. Врачебный контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом, его составные элементы. Комплексная методика медицинского обследования в процессе врачебного контроля. 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. Основные задачи врачебного контроля, его составляющие. Значение исследований ЦНС и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем для предупреждения физического и нервного перенапряжения в процессе спортивной подготовки.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (24 ч.)

Раздел 1. Анатомо-физиологические особенности детей в связи с занятиями спортом (14 ч.)

Тема 1. Введение в дисциплину (2 ч.)

Предмет, цель, задачи и содержание курса «Медико-биологические основы спортивной подготовки». Значение его изучения для правильной организации тренировочного процесса с представителями 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. 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 5. 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 6. 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 7. Физиологические закономерности развития движений и двигательных качеств (2 ч.)

Особенности развития опорно-двигательного аппарата у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Физиологические закономерности овладения двигательными навыками ходьбы, бега и прыжков. Возрастные особенности развития движений в период обучения в школе. Взаимосвязь развития двигательных качеств, формирования двигательных навыков и их совершенствованием. Физиологические закономерности развития двигательных качеств "мышечная сила", "быстрота", "выносливость", "ловкость", "гибкость". Учет биологического возраста организма в процессе формирования основных двигательных качеств.

Раздел 2. Анатомо-физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста в связи с занятиями спортом (10 ч.)

Тема 8. Периодизация зрелого и пожилого возраста (2 ч.)

Общие принципы построения периодизации зрелого и пожилого возраста. Понятие о старении организма, его гетерохронность и гетеротопность. Основные теории старения, их сущность. Характеристика естественного, преждевременного и замедленного старения, их причины. Средняя и максимальная продолжительность жизни, факторы, их определяющие. Возможности продления сроков жизни человека.

Тема 9. Физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста (2 ч.)

Изменение массы тела с возрастом, его причины. Изменение функций клеток при старении. Функции крови и системы кровообращения в зрелом и пожилом возрасте. Изменение функции системы внешнего дыхания. Функция желудочно-кишечного тракта у лиц зрелого и пожилого возраста. Возрастные изменения эндокринных функций и деятельности половых желез. Функция мочевыделительной системы в зрелом и пожилом возрасте. Особенности деятельности сенсорных систем: зрение, слух, вкус и обоняние. Возрастные изменения состояния наружных покровов.

Тема 10. Физиологические особенности адаптации людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам (2 ч.)

Гипоксия нагрузки и ее влияние на функциональное состояние людей зрелого и пожилого возраста. Адаптация механизмов регуляции к выполнению интенсивной мышечной деятельности. Адаптация сердечно-сосудистой системы и системы дыхания к физическим нагрузкам в зрелом и пожилом возрасте. Адаптационные изменения в белковом, углеводном, жировом и энергетическом обмене вследствие мышечной деятельности. Особенности адаптации регуляторных систем (желез внутренней секреции и ЦНС) к регулярным физическим нагрузкам.

Тема 11. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, работоспособность и сохранение здоровья в зрелом и пожилом возрасте (2 ч.)

Особенности проявления нормального (устомление), пограничного (хроническое утомление) и патологического (переутомления) функциональных состояний, связанных с двигательной активностью, в зрелом и пожилом возрасте. Физиологическая цена выполняемой физической работы у лиц зрелого и пожилого возраста. Показатели ЧСС и МПК как наиболее доступные и достоверные критерии оценки оптимальности оздоровительных тренировок в зрелом и пожилом возрасте.

Тема 12. Физические тренировки как средство продления активного долголетия и профилактики старения (2 ч.)

Реализация системного подхода к профилактике старения, продления жизни и биоактивации организма. Физическая культура как средство продления активного долголетия. Общие принципы использования физических упражнений в целях биоактивации и продления жизни.

5.3. Содержание дисциплины: Практические занятия (46 ч.)

Раздел 1. Анатомо-физиологические особенности детей в связи с занятиями спортом (12 ч.)

Тема 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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 6. Физиологические закономерности развития движений и двигательных качеств (2 ч.)

Особенности развития опорно-двигательного аппарата у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Физиологические закономерности овладения двигательными навыками ходьбы, бега и прыжков. Возрастные особенности развития движений в период обучения в школе. Взаимосвязь развития двигательных качеств, формирования двигательных навыков и их совершенствованием. Физиологические закономерности развития двигательных качеств "мышечная сила", "быстрота", "выносливость", "ловкость", "гибкость". Учет биологического возраста организма в процессе формирования основных двигательных качеств.

Раздел 2. Анатомо-физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста в связи с занятиями спортом (10 ч.)

Тема 7. Периодизация зрелого и пожилого возраста (2 ч.)

Общие принципы построения периодизации зрелого и пожилого возраста. Понятие о старении организма, его гетерохронность и гетеротопность. Основные теории старения, их сущность. Характеристика естественного, преждевременного и замедленного старения, их

причины. Средняя и максимальная продолжительность жизни, факторы, их определяющие. Возможности продления сроков жизни человека.

Тема 8. Физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста (2 ч.)

Изменение массы тела с возрастом, его причины. Изменение функций клеток при старении. Функции крови и системы кровообращения в зрелом и пожилом возрасте. Изменение функции системы внешнего дыхания. Функция желудочно-кишечного тракта у лиц зрелого и пожилого возраста. Возрастные изменения эндокринных функций и деятельности половых желез. Функция мочевыделительной системы в зрелом и пожилом возрасте. Особенности деятельности сенсорных систем: зрение, слух, вкус и обоняние. Возрастные изменения состояния наружных покровов.

Тема 9. Физиологические особенности адаптации людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам (2 ч.)

Гипоксия нагрузки и ее влияние на функциональное состояние людей зрелого и пожилого возраста. Адаптация механизмов регуляции к выполнению интенсивной мышечной деятельности. Адаптация сердечно-сосудистой системы и системы дыхания к физическим нагрузкам в зрелом и пожилом возрасте. Адаптационные изменения в белковом, углеводном, жировом и энергетическом обмене вследствие мышечной деятельности. Особенности адаптации регуляторных систем (желез внутренней секреции и ЦНС) к регулярным физическим нагрузкам.

Тема 10. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, работоспособность и сохранение здоровья в зрелом и пожилом возрасте (2 ч.)

Особенности проявления нормального (устоление), пограничного (хроническое утомление) и патологического (переутомления) функциональных состояний, связанных с двигательной активностью, в зрелом и пожилом возрасте. Физиологическая цена выполняемой физической работы у лиц зрелого и пожилого возраста. Показатели ЧСС и МПК как наиболее доступные и достоверные критерии оценки оптимальности оздоровительных тренировок в зрелом и пожилом возрасте.

Тема 11. Физические тренировки как средство продления активного долголетия и профилактики старения (2 ч.)

Реализация системного подхода к профилактике старения, продления жизни и биоактивации организма. Физическая культура как средство продления активного долголетия. Общие принципы использования физических упражнений в целях биоактивации и продления жизни.

Раздел 3. Возрастные особенности специализированных занятий в различных видах спорта (12 ч.)

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. Возрастные особенности занятий конькобежным спортом (2 ч.)

Факторы, определяющие начало специализированных тренировочных занятий конькобежным спортом. Основные причины спада спортивных результатов при переходе спортсменов из юношеских во взрослые команды. Игры и игровые упражнения как эффективное средство всестороннего развития конькобежца. Физиологические предпосылки рационального планирования тренировочных нагрузок в конькобежном спорте. Факторы, определяющие работоспособность конькобежцев. Влияние уровня тренированности на аэробную и анаэробную производительность спортсмена в конькобежном спорте.

Раздел 4. Медико-биологические основы спортивной ориентации и отбора (12 ч.)

Тема 18. Спортивная ориентация и отбор (2 ч.)

Понятие о спортивном отборе, его задачи. 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 19. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора (2 ч.)

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.

Тема 20. Прогнозирование спортивных способностей (2 ч.)

Характеристика случайной, вероятностной и устойчивой составляющих процесса формирования спортивных способностей. Прогнозирование потенциальных спортивных достижений спортсмена. Основные компоненты, определяющие потенциальные возможности спортсмена. Методика расчета темпов прироста показателей физической подготовленности. Общая схема определения потенциальных возможностей спортсмена. Условия, определяющие эффективность спортивного отбора и прогнозирования спортивных способностей. Моделирование эталона идеального спортсмена. Выбор наиболее стабильных

в онтогенезе признаков. Содержание оперативного, краткосрочного, среднесрочного и долгосрочного прогнозов спортивных способностей. Снятие предварительной обученности и учет темпов биологического созревания в процессе прогнозирования спортивных способностей.

Тема 21. Критерии отбора детей для специализированных занятий спортом (2 ч.)

Психолого-педагогические критерии отбора. Прирост спортивных результатов за первые полтора года занятий избранным видом спорта как один из критериев отбора. Возрастные границы основных этапов спортивной специализации. 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. Морфофизиологические критерии отбора. 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 22. Методика проведения врачебного контроля за физической подготовкой занимающихся (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 23. 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

Девятый семестр (26 ч.)

Раздел 1. Анатомо-физиологические особенности детей в связи с занятиями спортом (14 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к практическим занятиям*

Одним из видов самостоятельной работы студентов в рамках Раздела 1 по дисциплине «Медико-биологические основы спортивной подготовки» 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 индивидуум 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 индивидуума 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.

Раздел 2. Анатомо-физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста в связи с занятиями спортом (12 ч.)

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

Одним из видов самостоятельной работы студентов в рамках Раздела 2 по дисциплине «Медико-биологические основы спортивной подготовки» является подготовка и защита реферата по одной из предложенных тем.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ:

1. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья граждан пожилого возраста.

2. Гигиенические средства оздоровления и управления физической работоспособностью в зрелом возрасте.

3. Гигиенические средства оздоровления и управления физической работоспособностью в пожилом возрасте.

4. Теоретические основы социальной геронтологии.

5. Методика проведения занятий в группах здоровья.

6. Особенности дозирования физических нагрузок на занятиях с лицами зрелого и пожилого возраста.

7. Контроль за состоянием здоровья лиц пожилого возраста во время выполнения физических упражнений.

Десятый семестр (48 ч.)

Раздел 3. Возрастные особенности специализированных занятий в различных видах спорта (22 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий*

Одним из видов самостоятельной работы студентов в рамках Раздела 3 по дисциплине «Медико-биологические основы спортивной подготовки» является выполнение индивидуальных заданий.

1. Перечислите ограничения для занятий отдельными видами спорта в пожилом возрасте.
2. Используя данные учебно-методической литературы и интернет-источников заполните таблицу:

№ п/п	Вид спорта	Оптимальный возраст для начала специализированных занятий	Характер преимущественного влияния на функциональные системы организма

Раздел 4. Медико-биологические основы спортивной ориентации и отбора (26 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий*

Одним из видов самостоятельной работы студентов в рамках Раздела 4 по дисциплине «Медико-биологические основы спортивной подготовки» является разработка презентации по одной из предложенных тем.

ТЕМАТИКА ПРЕЗЕНТАЦИЙ:

1. Спортивный талант и спортивная одаренность.
2. Морфометрический профиль спортсменов высокого класса.
3. Физиометрический профиль спортсменов высокого класса.
4. Психофизиологический профиль спортсменов высокого класса.
5. Генетические аспекты спортивной ориентации и отбора.
6. Возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора.
7. Медико-биологические критерии спортивной пригодности.
8. Медицинский контроль аномалий полового развития.
9. Значение биологических ритмов при определении перспективности юных спортсменов.
10. Акселерация и спорт.

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
УК-6	5 курс, 9 семестр	Выполнение контрольной работы	Раздел 1. Анатомо-физиологические особенности детей в связи с занятиями спортом
	5 курс, 9 семестр	Защита реферата	Раздел 2. Анатомо-физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста в связи с занятиями спортом
УК-7	5 курс, 10 семестр	Зачет	Раздел 3. Возрастные особенности специализированных занятий в различных видах спорта
ПК-14	5 курс, 10 семестр	Зачет	Раздел 4. Медико-биологические основы спортивной ориентации и отбора. Медицинский контроль в процессе занятий физической культурой и спортом

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция УК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Психология, Педагогика, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Физиология физической культуры и спорта, Тренажерные технологии в области физической культуры и спорта, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Основы спортивной хронобиологии.

Компетенция УК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Основы медицинских знаний, Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и спорт, Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика), Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры), Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта, Основы антидопингового обеспечения, Теория и методика физической культуры, Основы спортивной хронобиологии.

Компетенция ПК-14 формируется в процессе изучения дисциплин:

Теория и методика физической культуры, Современные технологии обучения в физической культуре и спорте, Методика организации внеурочной работы по физической культуре и спорту, Тренажерные технологии в области физической культуры и спорта, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Основы спортивной хронобиологии, Современные средства оценивания результатов обучения в области физической культуры и спорта, Основы проектной и научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта.

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"; 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.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Медико-биологические основы спортивной подготовки"; 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 занимающихся; умеет определять проблемы и потребности в области организации тренировочного процесса.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание дисциплины "Медико-биологические основы спортивной подготовки"; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях, происходящих в тренировочном процессе; знаком с терминологией, сущностью и методикой организации тренировочного процесса; 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"; 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 в связи с возрастными особенностями занимающихся. Демонстрирует умение учитывать возрастные особенности занимающихся при построении тренировочного процесса; предупреждать снижение спортивных результатов путем подбора времени тренировочных занятий и характера физической нагрузки. Владеет методиками спортивной подготовки занимающихся 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

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

ОПК-2 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

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".

Раздел 2: Анатомо-физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста в связи с занятиями спортом

1. Приведите возрастную периодизацию зрелого и пожилого возраста.

2. Опишите характер влияния гипоксии нагрузки на функциональное состояние лиц зрелого и пожилого возраста.
3. Раскройте общие принципы использования физических упражнений в целях биоактивации и продления жизни.
4. Опишите возможности использования показателя ЧСС как одного из критериев оценки оптимальности оздоровительных тренировок в пожилом возрасте.
5. Дайте характеристику нормального, пограничного и патологического функционального состояний, связанных с двигательной активностью, в зрелом и пожилом возрасте.

Раздел 3: Возрастные особенности специализированных занятий в различных видах спорта

УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Опишите функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием занятий легкой атлетикой.
2. Опишите функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием занятий спортивной гимнастикой.
3. Опишите функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием занятий плаванием.
4. Опишите функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием занятий лыжным спортом.
5. Опишите функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием занятий спортивными играми.

Раздел 4: Медико-биологические основы спортивной ориентации и отбора. Медицинский контроль в процессе занятий физической культурой и спортом

ПК-14 способен устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными научными областями

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 в процессе спортивной подготовки

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Десятый семестр (Зачет, УК-6, УК-7, ПК-14)

1. Определите предмет, цель и задачи курса "Медико-биологические основы спортивной подготовки".
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. Приведите периодизацию зрелого и пожилого возраста.
13. Перечислите физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста.
14. Раскройте физиологические особенности адаптации людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам.
15. Опишите влияние физических нагрузок на функциональное состояние, работоспособность и сохранение здоровья в зрелом и пожилом возрасте.
16. Дайте характеристику физической тренировки как средства продления активного долголетия и профилактики старения.
17. Раскройте содержание понятия "спортивный отбор", перечислите его задачи.
18. Опишите закономерности наследования соматометрических, физиометрических и психометрических признаков.
19. Раскройте особенности влияния генотипа на морфологическое развитие организма.
20. Перечислите возрастные и половые различия морфологической конституции.
21. Назовите факторы, определяющие характер изменения соматотипа в период жизни человека в возрастном аспекте.
22. Приведите генетические данные наследуемости спортивного таланта и спортивной работоспособности.
23. Перечислите морфологические показатели, определяющие результативность выступлений в различных видах спорта.
24. Определите возрастные зоны максимальных спортивных достижений в отдельных видах спорта.
25. Опишите схему поэтапного проведения отбора в соответствии с периодизацией процесса спортивной подготовки.
26. Дайте общую характеристику основных этапов спортивной ориентации и отбора: предварительного отбора, начальной специализации и квалификационного отбора, их задачи.
27. Раскройте значение уровня сформированности интереса к избранному виду спорта для периодизации спортивного отбора.
28. Дайте определение понятий "биологический возраст" и "календарный возраст", дайте их сравнительную характеристику.
29. Перечислите основные критерии оценки биологического возраста, раскройте их содержание.
30. Дайте характеристику акселерации физиологических, двигательных функций и морфологических параметров как показателя функциональных возможностей органов и систем организма.
31. Раскройте содержание понятий "вертикальная акселерация" и "горизонтальная акселерация". Опишите влияние акселерации на современный спорт.

32. Опишите особенности подбора физических нагрузок для детей с ускоренным и замедленным физическим развитием.

33. Дайте характеристику педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования в системе комплексного отбора детей для занятий спортом.

34. Опишите возможности прогнозирования потенциальных спортивных достижений спортсмена.

35. Опишите возможности применения тестов для исследования физического состояния и спортивной работоспособности.

36. Дайте характеристику методов исследования психических особенностей детей.

37. Опишите возможности учета биологических ритмов изменения физической работоспособности детей при начальном отборе и для оценки динамики спортивного роста.

38. Дайте характеристику методики использования классификации типов телосложения (по Шелдону) в спортивной практике. Модельные характеристики представителей отдельных видов спорта (гимнаст, легкоатлет, спортсмен-игровик, борец).

39. Раскройте возрастные особенности специализации в легкоатлетическом спорте.

40. Раскройте возрастные особенности специализированных занятий плаванием в школьном возрасте.

41. Раскройте возрастные особенности занятий лыжным спортом.

42. Раскройте возрастные особенности занятий конькобежным спортом.

43. Раскройте возрастные особенности специализации в спортивной гимнастике.

44. Раскройте возрастные особенности занятий спортивными играми.

45. Раскройте возрастные особенности специализации в тяжелой атлетике.

46. Дайте характеристику врачебного контроля за физическим воспитанием детей, перечислите его составные элементы.

47. Опишите комплексную методику медицинского обследования детей в процессе врачебного контроля за физическим воспитанием.

48. Опишите особенности распределения детей в зависимости от состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей на основную, подготовительную и специальную медицинские группы.

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

50. 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" 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 «Медико-биологические основы спортивной подготовки» 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 «стипель-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.).