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: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 25.04.2018 года

Зав. кафедрой Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 27.08.2019 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 средних общеобразовательных учреждениях.

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;

– освоение способов использования накопленных в области физической культуры и спорта духовных ценностей, полученных знаний об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики дивиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;

– овладение знаниями, умениями и практическими навыками обеспечения безопасности детей при занятиях спортом;

– освоение приемов осуществления пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.5.2 «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 «Анатомия человека», «Психология».

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.5.2 «Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.10 Анатомия человека;

Б1.Б.8 Психология.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.5.2 «Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;

Б1.Б.14 Физиология человека;

Б1.Б.19 Основы медицинских знаний;

Б1.Б.20 Педагогика физической культуры и спорта;

Б1.Б.21 Психология физической культуры и спорта;

Б1.Б.23 Спортивная медицина;

Б1.Б.24 Физиология спорта;

Б1.Б.25 Теория и методика физической культуры и спорта;

Б1.В.ОД.9 Теория и методика обучения базовым видам спорта;

Б1.В.ДВ.3.2 Комплексный медико-биологический контроль в спорте;

Б1.В.ДВ.3.3 Спортивная антропология.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-изыскательные работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

– лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;

– процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни,

оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;

– учебно-методическая и нормативная документация.

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 Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста

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

ПК-8 способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	
ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	знать: – влияние физических упражнений на организм человека с учетом пола и возраста; – основные функциональные показатели систем организма в норме и их изменения при физических нагрузках; – современные подходы, методы и технологии комплексной диагностики здоровья и функциональных показателей, занимающихся физической культурой и спортом; уметь: – анализировать функциональные показатели организма; – проводить и оценивать результаты проб с дозированной физической нагрузкой; – составлять базу данных индивидуальных антропологических и функциональных показателей организма; – оценивать текущее состояние личного здоровья; владеть: – методами диагностики здоровья и функционального состояния организма
ПК-8 способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	
педагогическая деятельность	
ПК-8 способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и	знать: – критерии физического, психического и социального здоровья человека; – основные факторы риска, оказывающие влияние на состояние здоровья; – современные здоровьесберегающие технологии;

технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	– значение диагностики и своевременной коррекции физического и психического развития и состояния человека для сохранения здоровья; – уметь: – осуществлять инструментальные и безинструментальные методики комплексной экспресс-диагностики здоровья человека; – оценивать морфофункциональные показатели здоровья (уровень физического развития, уровень физической подготовленности, уровень функционального резерва); – управлять состоянием личного здоровья, комплексно оценивать уровень физического здоровья и функционального состояния организма; – диагностировать ситуацию, решать учебные и профессионально-ориентированные задачи по реализации здоровьесберегающего поведения; владеть: – современными здоровьесберегающими технологиями

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Третий семестр
Контактная работа (всего)	***36***	***36***
Лабораторные	36	36
Самостоятельная работа (всего)	***72***	***72***
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	***108***	***108***
Общая трудоемкость зачетные единицы	***3***	***3***

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

Модуль 2. Медико-биологические основы спортивной ориентации и отбора: 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. Возрастные особенности занятий лыжным спортом. Методика проведения врачебного контроля за детьми, занимающимися спортом. Содержание врачебного контроля за детьми, занимающимися спортом.

5.2. Содержание дисциплины: Лабораторные (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 воз-растных 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. Особенности вегетативных функций. 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. 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. 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 детьми, занимающимися спортом (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 детьми, занимающимися спортом (2 ч.) Основные задачи врачебного контроля за детьми школьного возраста, занимающимися спортом. Составляющие врачебного контроля: диспансерное об-следование, дополнительные медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных и повторных нагрузок, сани-тарно-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 (108 ч.)

Модуль 1. Анатомо-физиологические особенности детей в связи с занятиями спортом (36 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Терминологический диктант проводится в рамках Молуля 1 с целью выявления уровня владения основными терминами по содержанию дисциплины "Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста"

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.

Модуль 2. Медико-биологические основы спортивной ориентации и отбора (36 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

В качестве индивидуального задания в рамках изучения Модуля 2 по дисциплине "Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста" студентам предлагается разработать презентацию. Мультимедийная презентация разрабатывается по одной из предложенного списка тем.

Тематика презентаций:

1. Адаптация сердечно-сосудистой системы детей и подростков к физическим нагрузкам.
2. Адаптация системы дыхания детей и подростков к спортивным напряжениям.
3. Адаптация опорно-двигательного аппарата детей школьного возраста к физическим нагрузкам.
4. Адаптивные изменения в системе крови при физических нагрузках.
5. Возрастные особенности эндокринной функции при физических нагрузках у детей школьного возраста.
6. Значение биологических ритмов при определении перспективности юных спортсменов.
7. Моделирование спортивных успехов в школьном возрасте.
8. Развитие движений и двигательных качеств у детей школьного возраста.
9. Развитие систем энергетического обеспечения мышечной деятельности у детей школьного возраста.
10. Генетические данные наследуемости спортивного таланта и спортивной работоспособности.

11. Морфологические показатели, определяющие результативность выступлений в различных видах спорта.

12. Возрастные зоны максимальных спортивных достижений в отдельных видах спорта.

13. Особенности поэтапного проведения отбора в соответствии с периодизацией процесса спортивной подготовки.

14. Значение уровня сформированности интереса к избранному виду спорта для периодизации спортивного отбора.

15. Педагогические, медико-биологические, психологические и социологические методы исследования в системе комплексного отбора детей для занятий спортом.

16. Применение тестов для исследования физического состояния и спортивной работоспособности.

17. Методы исследования психических особенностей детей школьного возраста.

18. Использование знаний об основных типах темперамента при спортивной ориентации юных спортсменов.

Требования к оформлению презентации.

Основным наполнением презентации являются слайды с текстом. При подготовке презентации необходимо продемонстрировать умение оформлять слайды различными способами и использовать эффекты анимации. Количество слайдов, посвященных описанию работы и полученных результатов, может меняться и окончательно определяется автором в зависимости от имеющихся материалов.

В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

На первом слайде (титульный) представляется тема работы, фамилия, инициалы автора. На втором слайде дается обоснование актуальности изучаемой темы.

На 3-9 слайдах приводится содержание работы. Могут размещаться схемы, таблицы, графики, фотографии, поясняющие суть выполненной работы, снабженные необходимой для понимания краткой текстовой информацией.

На последнем слайде приводятся выводы по выполненной работе.

К слайдовой презентации может быть добавлен фотоматериал, позволяющий более полно раскрыть содержание выполненного задания.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-12	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 1: Анатомо-физиологические особенности детей в связи с занятиями спортом.
ПК-6	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-12 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и спорт, Естественнонаучные

основы физической культуры и спорта, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта, Основы возрастной физиологии.

Компетенция ПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Естественнонаучные основы физической культуры и спорта, Педагогическое мастерство детского тренера, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста.

8.2. *Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания*

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

В полном объеме знает теоретические положения, касающиеся спортивной подготовки школьников в соответствии с их возрастными особенностями. Умеет осуществлять учебно-тренировочную работу с детьми школьного возраста в соответствии с существующими требованиями. Владеет умениями и практическими навыками обеспечения безопасности детей при занятиях спортом, приемами осуществления пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни.

Базовый уровень:

В целом знает теоретические положения, касающиеся спортивной подготовки школьников в соответствии с их возрастными особенностями. Умеет осуществлять учебно-тренировочную работу с детьми школьного возраста в соответствии с существующими требованиями. В целом владеет умениями и практическими навыками обеспечения безопасности детей при занятиях спортом, приемами осуществления пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни.

Пороговый уровень:

Имеет незначительные пробелы в знаниях теоретических положений, касающихся спортивной подготовки школьников в соответствии с их возрастными особенностями. Частично умеет осуществлять учебно-тренировочную работу с детьми школьного возраста в соответствии с существующими требованиями. Затрудняется обеспечивать безопасность детей при занятиях спортом, осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

Уровень ниже порогового:

Имеет значительные пробелы в знаниях теоретических положений, касающихся спортивной подготовки школьников в соответствии с их возрастными особенностями. Не умеет осуществлять учебно-тренировочную работу с детьми школьного возраста в соответствии с существующими требованиями. Не способен обеспечивать безопасность детей при занятиях спортом, осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни. Не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей 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	В полном объеме знает теоретические положения, касающиеся спортивной подготовки школьников в соответствии с их возрастными особенностями. Умеет осуществлять учебно-тренировочную работу с детьми школьного возраста в соответствии с существующими требованиями. Владеет умениями и практическими навыками обеспечения безопасности детей при занятиях спортом, приемами осуществления пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни.
Незачтено	Имеет значительные пробелы в знаниях теоретических положений, касающихся спортивной подготовки школьников в соответствии с их возрастными особенностями. Не умеет осуществлять учебно-тренировочную работу с детьми школьного возраста в соответствии с существующими требованиями. Не способен обеспечивать безопасность детей при занятиях спортом, осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни. Не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

8.3. ***Вопросы, задания текущего контроля***

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

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста

1. Приведите возрастную периодизацию детей школьного возраста
2. Перечислите основные типы нервной деятельности детей.
3. Выделите особенности физического развития детей младшего школьного возраста.
4. Выделите особенности физического развития детей среднего школьного возраста.
5. Выделите особенности физического развития детей старшего школьного возраста.
6. Назовите основные критерии оценки биологического возраста.
7. Раскройте содержание понятия «спортивный отбор», перечислите его задачи.
8. Назовите морфологические показатели, определяющие результативность выступлений в различных видах спорта.
9. Определите возрастные зоны максимальных спортивных достижений в отдельных видах спорта.
10. Дайте общую характеристику основных этапов спортивной ориентации и отбора.
11. Раскройте содержание понятий «биологический возраст» и «календарный возраст».
12. Опишите особенности гармоничной и негармоничной, вертикальной и горизонтальной акселерации.

Модуль 2: Медико-биологические основы спортивной ориентации и отбора

ПК-8 способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

1. Дайте характеристику педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования в системе комплексного отбора детей для занятий спортом.
2. Перечислите известные вам методы исследования психических особенностей детей.
3. Приведите классификацию типов телосложения по Шелдону.
4. Проведите определение собственного уровня физического здоровья по комплексу показателей.

5. Раскройте содержание требований, предъявляемых к объему нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

6. Назовите факторы, определяющие начало занятий различными видами легкой атлетики.

7. Определите критерии распределения детей на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы.

8. Назовите факторы, определяющие начало занятий плаванием.

9. Назовите факторы, определяющие начало занятий спортивной гимнастикой.

10. Назовите факторы, определяющие начало занятий спортивными играми.

11. Назовите факторы, определяющие начало занятий тяжелой атлетикой.

12. Перечислите основные задачи врачебного контроля за детьми школьного возраста, занимающимися спортом.

13. Опишите составные элементы врачебного контроля за физическим воспитанием детей.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Третий семестр (Зачет, ОПК-1, ПК-8)

1. Определите предмет, цель и задачи курса «Медико-биологические основы спортивной подготовки школьного возраста», раскройте его значение для правильной организации тренировочного процесса.

2. Приведите периодизацию детского возраста. Выделите особенности функций детского организма в различные возрастные периоды.

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, объясните обусловленность их выбора.

6. Раскройте содержание требований к организации занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста.

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

8. Раскройте содержание требований к организации занятий физическими упражнениями с детьми среднего школьного возраста.

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

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

11. Раскройте содержание требований к организации занятий физическими упражнениями с детьми старшего школьного возраста.

12. Дайте определение понятия «спортивный отбор», перечислите его основные задачи.

13. Опишите закономерности наследования соматометрических, физиометрических и психометрических признаков. Раскройте особенности влияния генотипа на морфологическое развитие организма.

14. Дайте характеристику возрастных и половых различий морфологической конституции человека.

15. Раскройте особенности наследования спортивного таланта и спортивной работоспособности. Перечислите морфологические показатели, определяющие результативность выступлений на соревнованиях.

16. Определите возрастные зоны максимальных спортивных достижений в отдельных видах спорта.

17. Опишите схему поэтапного проведения отбора в соответствии с периодизацией процесса спортивной подготовки.

18. Дайте общую характеристику основных этапов спортивной ориентации и отбора, опишите их содержание.

19. Раскройте содержание понятий «биологический возраст» и «календарный возраст». Перечислите основные критерии оценки биологического возраста.

20. Дайте определение понятий «гармоничная акселерация» и «негармоничная

акселерация», «гармоничная ретардация» и «негармоничная ретардация».

21. Приведите описание педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования в системе комплексного отбора детей для занятий спортом.

22. Опишите возможности использования тестов для исследования физического состояния и спортивной работоспособности.

23. Перечислите методы исследования психических особенностей детей, опишите возможности использования знаний об основных типах темперамента.

24. Раскройте содержание понятия «биологический ритм физической работоспособности». Опишите возможности его учета при начальном отборе и в процессе оценки динамики спортивного роста.

25. Приведите классификацию типов телосложения. Опишите модельные характеристики представителей отдельных видов спорта.

26. Опишите факторы, определяющие начало специализированых занятий различными видами легкой атлетики.

27. Опишите факторы, определяющие начало специализированых занятий плаванием.

28. Опишите факторы, определяющие начало специализированых занятий лыжным спортом.

29. Опишите факторы, определяющие начало специализированых занятий спортивной гимнастикой.

30. Опишите факторы, определяющие начало специализированых занятий спортивными играми.

31. Опишите факторы, определяющие начало специализированых занятий тяжелой атлетикой.

32. Раскройте содержание понятия «врачебный контроль», назовите его задачи и основные элементы.

33. Перечислите основные составляющие врачебного контроля, раскройте особенности их проведения.

34. Опишите комплексную методику медицинского обследования детей в процессе врачебного контроля.

35. Раскройте особенности распределения детей на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Опишите методику проведения занятий в различных возрастных группах.

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 лабораторных 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.

Итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов в рамках балльно-рейтинговой системы контроля знаний.

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 обращается 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. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Б. Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216

2. Макеева, В. С. Мониторинг физического состояния человека : учеб. пособие / В. С. Макеева. – Орёл : Госуниверситет-УНПК, 2013. – 100 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : http://www.biblioclub.ru]

Дополнительная литература

1. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р.С. Жуков ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415

2. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 621 с. –URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://www.takzdorovo.ru/ – Портал Здоровой России.
2. . http://window.edu.ru/resource/483/70483 - Единое окно доступа к образовательным ресурсам / Федеральный портал / Федеральный центр ЭОР / Единая коллекция ЦОР
3. 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 детей школьного возраста» 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.MicrosoftWindows 7 Pro

2.MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2010

3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ»(http://www.garant.ru)

2. Информационно-правовая система «Консультант Плюс» (http://www.consultant.ru)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/)

2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (http://opendata.mkrf.ru/)

3. Электронная библиотечная система Znanium.com(http://znanium.com/)

4. Научная электронная библиотека e-library(http://www.e-library.ru/)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (№ 107).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки), проектор Casio.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

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

Универсальный спортивный зал (№ 204).

Основное оборудование:

Мяч волейбольный, мяч футзальный, мяч для мини-футбола, мяч футбольный, мяч баскетбольный, мяч гандбольный «Winner», сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, сетка баскетбольная, стойки для

прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту с планкой, ядро для толкания 3,5 (жен), ядро для толкания 5,5 (муж), конус разделительный.

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.