

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Кафедра адаптивной физической культуры

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по научно-методической  
и учебной работе

*Е.И. Скафа*  
Е.И. Скафа

« 11 »

2019г.



**Рабочая программа учебной дисциплины**

**«ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА»**

Направление подготовки:

49.04.02 Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

Магистерская программа:

Адаптивная физическая культура

Программа подготовки:

Академическая магистратура

Квалификация:

Магистр

Форма обучения:

Очная, заочная

Донецк 2019

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ИФКС

*С.И. Белих*  
"06" сентября 2019 г.



Программа учебной дисциплины «Оценка и контроль физического развития детей школьного возраста» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 ноября 2015 года, № 811, зарегистрированного в Министерстве юстиции ДНР от 14 декабря 2015 года, № 827, «Порядком организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утвержденного приказом МОН ДНР от 11.11.2017г. № 1171, учебного плана по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного Ученым Советом ДонНУ от 23.08.2019 г., протокол № 7 и основной образовательной программы, утвержденной Приказом ректора от 30.08.2019 г. №134/05.

Разработчик:

доцент кафедры

адаптивной физической культуры

*И.В. Капланец*  
И.В. Капланец

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № 2 от " 03 " сентября 20 19 г.

Зав. кафедрой

*Ю.А. Гришун*  
Ю.А. Гришун

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института физической культуры и спорта

Протокол № 1 от « 06 » сентября 20 19 г.

Председатель учебно-методической

комиссии Института физической культуры и спорта *В.В. Сидорова*  
В.В. Сидорова

### 1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе.

Дисциплина «Оценка и контроль физического развития детей школьного возраста» входит в основную образовательную программу высшего профессионального образования подготовки магистров, относится к вариативной части профессионального цикла учебного плана по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дисциплина реализуется в Институте физической культуры и спорта на кафедре адаптивной физической культуры.

Предшествующими курсами дисциплины «Оценка и контроль физического развития детей школьного возраста» являются «Анатомия», «Физиология и физиология ФКС».

### . Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины		
Направление подготовки	49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»(адаптивная физическая культура)	
Магистерская программа:	адаптивная физическая культура	
Программа подготовки	Академическая магистратура	
Квалификация	магистр	
Количество содержательных модулей	1	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Дисциплина вариативной части, профессионального цикла	
Формы контроля	1 модульный контроль, зачет	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	3	3
Год подготовки	1	1
Семестр	2	
Количество часов	108	
- лекционных	18	4
- практических, семинарских	36	6
- лабораторных	-	-
- самостоятельной работы	54	98
вт.ч. индивидуальное задание	-	-
Недельное количество часов, т.ч.	3	
аудиторных	1/2	

### 3. Описание дисциплины

#### Цели и задачи.

*Целью изучения учебной дисциплины «Оценка и контроль физического развития детей школьного возраста»* является овладение практическими навыками антропометрического обследования юных спортсменов, оценка функционального состояния, контроля двигательных действий спортсмена и реализация их в своей профессиональной деятельности.

**Основными задачами изучения дисциплины являются:**

- сформировать представление о конституции тела человека;
- ознакомить студентов с морфофункциональными перестройками, происходящими в организме при занятиях физическими упражнениями на разных уровнях его организации;
- способствовать правильной оценке изменений в строении организма и использования этих знаний для повышения спортивного мастерства;
- изучить методики оценки размеров и пропорций тела, конституциональной соматотипологии, массы тела и ее компонентов (жирового, костного и мышечного), подвижности в суставах, силы отдельных групп мышц, а также научить использовать полученные морфологические данные в спортивном отборе и специализации.

**Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения учебной дисциплины «*Оценка и контроль физического развития детей школьного возраста*» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

**а) общекультурных компетенций:**

-способность определять социальную значимость своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности (ОК-11).

**б) профессиональных компетенций:**

-способностью к популяризации и обучению навыкам здорового образа жизни (ПК-6);

- способность к популяризации и обучению навыкам здорового образа жизни (ПК-6);

-способность обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры (ПК-7);

-способность проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций (ПК-12);

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен:**

**Знать:**

- законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности

**уметь:**

- реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида

**владеть:**

- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида

**4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса**

Порядковый номер темы	Краткое содержание темы
<b>Содержательный модуль 1</b>	
<b>Тема 1. Основы спортивной антропометрии.</b>	Предмет, задачи, роль дисциплины в подготовке будущих тренеров по виду спорта и преподавателей физической культуры. Антропометрический инструментарий. Условия и

	последовательность проведения антропометрических исследований. Антропометрические точки. Техника антропометрических измерений.
<b>Тема 2. Наружный осмотр (соматоскопия)</b>	Кожа. Состояние опорно-двигательного аппарата (ОДА). Позвоночник, определение искривления позвоночника. Осанка. Стопа. Осмотр грудной клетки. Развитие мускулатуры. Степень полового развития. Телосложение.
<b>Тема 3. Определение компонентов веса тела</b>	Компонентный состав тела человека. Определение жирового и костного компонента. Определение мышечной массы тела. Определение удельного веса и плотности тела. Определение содержания воды в организме. Определение состава тела юных спортсменов.
<b>Тема 4. Оценка физического развития методом индексов. Определение пропорций тела.</b>	Расчет пропорций тела. Антропометрические индексы Кетле, Эрисмана, Пинье, Ливии, Мануврие. Расчет процентного отношения продольных и поперечных размеров тела к его длине.
<b>Тема 5. Условия и особенности измерения подвижности в суставах и силы мышц</b>	Гониометрия. Измерение подвижности в тазобедренном, коленном, голеностопном, плечевом, локтевом, лучезапястном суставах Динамометрия. Особенности кистевой динамометрии, измерение мышечной силы у детей. Измерение становой динамометрии.
<b>Тема 6. Оценка функционального состояния позвоночника. Определение осанки тела.</b>	Методы определения осанки тела. Основные признаки осанки.
<b>Тема 7. Современные методы определения соматотипов</b>	Определение соматотипа. Виды соматотипов, различные классификации. Методы определения соматотипа.
<b>Тема 8. Основные характеристики и методы оценивания функциональной подготовленности.</b>	Оценка функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Определение уровня физической работоспособности. Техника проведения простейших нагрузочных проб (проба Руфье, тест Мартине, Гарвардский степ-тест, проба Летунова).
<b>Тема 9. Оценка развития двигательных качеств</b>	Методы определения скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, ловкости.

#### Тематический план

	Содержательный модуль 1										
Названия содержательных модулей и тем	Количество часов										
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения				
	всего	ВТ.Ч.					всего	ВТ.Ч.			
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 1. Основы	12	2	4	-	6	-	10			10	-

спортивной антропометрии.											
Тема 2. Наружный осмотр (соматоскопия)	12	2	4	-	6	-	14	2		12	-
Тема 3. Определение компонентов веса тела	12	2	4	-	6	-	12	2		10	-
Тема 4. Оценка физического развития методом индексов. Определение пропорций тела.	12	2	4	-	6	-	11		1	10	-
Тема 5. Условия и особенности измерения подвижности в суставах и силы мышц	12	2	4	-	6	-	13		1	12	-
Тема 6. Оценка функционального состояния позвоночника. Определение осанки тела.	12	2	4	-	6	-	11		1	10	-
Тема 7. Современные методы определения соматотипов	12	2	4	-	6	-	13		1	12	-
Тема 8. Основные характеристики и методы оценивания функциональной подготовленности.	12	2	4	-	6	-	11		1	10	-
Тема 9. Оценка развития двигательных качеств	12	2	4	-	6	-	13		1	12	-
<b>Итого по содержательному модулю 1</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>	<b>-</b>

-

## 5. Методические рекомендации для проведения лабораторных, практических и семинарских занятий.

### ТЕМЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

№ з/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Тема 1. Основы спортивной антропометрии.	2
2.	Тема 2. Наружный осмотр (соматоскопия)	2
3.	Тема 3. Определение компонентов веса тела	2

4.	Тема 4. Оценка физического развития методом индексов. Определение пропорций тела.	2
5.	Тема 5. Условия и особенности измерения подвижности в суставах и силы мышц	2
6.	Тема 6. Оценка функционального состояния позвоночника. Определение осанки тела.	2
7.	Тема 7. Современные методы определения соматотипов	2
8.	Тема 8. Основные характеристики и методы оценивания функциональной подготовленности.	2
9.	Тема 9. Оценка развития двигательных качеств	2
	Всего	18

### ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Тема 1. Основы спортивной антропометрии.	4
2	Тема 2. Наружный осмотр (соматоскопия)	4
3	Тема 3. Определение компонентов веса тела	4
4	Тема 4. Оценка физического развития методом индексов. Определение пропорций тела.	4
5	Тема 5. Условия и особенности измерения подвижности в суставах и силы мышц	4
6	Тема 6. Оценка функционального состояния позвоночника. Определение осанки тела.	4
7	Тема 7. Современные методы определения соматотипов	4
8	Тема 8. Основные характеристики и методы оценивания функциональной подготовленности.	4
9	Тема 9. Оценка развития двигательных качеств	4
	<b>Всего</b>	<b>36</b>

### 6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

Виды самостоятельной работы студентов: проработка лекционного материала, составление опорных конспектов, выполнение заданий для СРС, текущее тестирование, подготовка к практическим занятиям, подготовка к модульному контролю.

№п/ п	Тема	Кол- во часов
1.	Тема 1. Основы спортивной антропометрии.	6
2.	Тема 2. Наружный осмотр (соматоскопия)	6
3.	Тема 3. Определение компонентов веса тела	6
4.	Тема 4. Оценка физического развития методом индексов. Определение пропорций тела.	6
5.	Тема 5. Условия и особенности измерения подвижности в суставах и силы мышц	6
6.	Тема 6. Оценка функционального состояния позвоночника. Определение осанки тела.	6
7.	Тема 7. Современные методы определения соматотипов	6
8.	Тема 8. Основные характеристики и методы оценивания функциональной подготовленности.	6
9.	Тема 9. Оценка развития двигательных качеств	6
10.	Всего	54

### Вопросы для СРС

1. Анатомические основы учения о конституции и пропорциях тела человека. Измерения и вычисления продольных размеров тела.
2. Анатомические основы учения о конституции и пропорциях тела человека. Измерения и вычисления поперечных размеров тела. Измерение ширины плеч и ширины таза.
3. Анатомические основы учения о конституции и пропорциях тела человека. Измерения и вычисления обхватных размеров тела. Измерение обхвата шеи, обхвата груди, обхвата талии.
4. Анатомические основы учения о конституции и пропорциях тела человека. Определение толщины кожно-жировых складок.
5. Определение удельного веса тела.
6. Вычисление костного компонента массы тела.
7. Вычисление мышечного компонента массы тела.
8. Вычисление жирового компонента массы тела.
9. Антропометрические исследования позвоночного столба.
10. Анатомо-антропологические механизмы адаптации к различным физическим нагрузкам систем организма человека.
11. Понятие о структурном следе адаптации организма.
12. Особенности костной системы, связочно-суставного аппарата спортсменов. Влияние физических нагрузок на морфологические особенности дыхательной системы.
13. Влияние физических нагрузок на морфологические особенности сердечно-сосудистой системы.
14. Анатомический анализ различных положений и движений спортсменов по видам спорта.
15. Морфологические особенности кинетики различных видов спорта.
16. Методы оценки физического развития.
17. Особенности физического развития у спортсменов различных специализаций.

### 7. Индивидуальные задания

Индивидуальное задание не предусмотрено



## 8.Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (зачет), модульному контролю

### Примерный перечень вопросов к зачету

- Предмет, задачи, роль дисциплины в подготовке специалистов по физической культуре и спорту.
- Методы исследования. Условия и последовательность проведения антропометрических исследований.
- Измерения и вычисления продольных, поперечных и обхватных размеров.
- Определение толщины кожно-жировых складок.
- Условия и особенности измерения подвижности в суставах, силы мышц, исследования осанки тела и стопы.
- Вычисления компонентов массы тела.
- Анатомические основы учения о конституции и пропорциях тела человека. Определение морфологических точек тела.
- Расположение «верхушечной», «верхнегрудинной», «среднегрудной», «затылочной», «шейной» «грудной», «поясничной» точек.
- Расположение «латеральной плюсневой», «плечевой», «лучевой», «шиловидной», «пальцевой» точек.
- Расположение «передней повздошно-остистой», «повздошно-гребневой», «верхнебольшеберцовой», «внутренней нижнебольшеберцовой», «конечной», «медиальной плюсневой» точек.
- Анатомические основы учения о конституции и пропорциях тела человека. Измерения и вычисления продольных размеров тела.
- Измерение длины туловища, длины позвоночника, длины грудного отдела позвоночника, длины корпуса, длины шейного отдела позвоночника.
- Измерение длины верхней свободной конечности, длина плеча, длины предплечья.
- Измерение длины свободной нижней конечности, длины бедра, длины голени.
- Анатомические основы учения о конституции и пропорциях тела человека. Измерения и вычисления поперечных размеров тела. Измерение ширины плеч и ширины таза.
- Анатомические основы учения о конституции и пропорциях тела человека. Измерения и вычисления обхватных размеров тела. Измерение обхвата шеи, обхвата груди, обхвата талии.
- Измерение поперечного диаметра дистальной части плеча, поперечного диаметра дистальной части предплечья, обхвата плеча в проксимальном отделе, максимального обхвата предплечья, обхвата двуглавой мышцы плеча.
- Измерение поперечного диаметра дистальной части бедра, поперечного диаметра дистальной части голени, максимального обхвата бедра, максимального обхвата голени.
- Анатомические основы учения о конституции и пропорциях тела человека. Определение толщины кожно-жировых складок.
- Измерение кожно-жировых складок спины, области груди, области живота.
- Измерение кожно-жировых складок передней поверхности плеча, задней поверхности плеча, предплечья.
- Измерение кожно-жировых складок бедра, голени.
- Учение о конституции.
- Определение удельного веса тела.
- Вычисление костного компонента массы тела.
- Вычисление мышечного компонента массы тела.
- Вычисление жирового компонента массы тела.

- Исследование осанки тела.
- Исследование свода стопы.
- Антропометрические исследования позвоночного столба.
- Анатомо-антропологические механизмы адаптации к различным физическим нагрузкам систем организма человека.
- Понятие о структурном следе адаптации организма.
- Особенности костной системы, связочно-суставного аппарата спортсменов. Влияние физических нагрузок на морфологические особенности дыхательной системы.
- Влияние физических нагрузок на морфологические особенности сердечно-сосудистой системы.
- Анатомический анализ различных положений и движений спортсменов по видам спорта.
- Морфологические особенности кинетики различных видов спорта.
- Методы оценки физического развития.
- Особенности физического развития у спортсменов различных специализаций.

## 9. Образец модульного контроля

### ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки: 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями  
в состоянии здоровья (адаптивная физическая  
культура)

Магистерская программа: Адаптивная физическая культура

Программа подготовки: Академическая магистратура

Семестр 2

Учебная дисциплина Оценка и контроль физического развития детей  
школьного возраста

## МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

### Вариант №1

1. Предмет, задачи, роль дисциплины в подготовке специалистов по физической культуре и спорту.
2. Исследование осанки тела.
3. Измерение длины верхней свободной конечности, длина плеча, длины предплечья.

Утверждено на заседании кафедры адаптивной физической культуры,  
протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
Преподаватель \_\_\_\_\_

### Критерии оценивания модульного контроля

Номер задания	Количество баллов
Задание 1	5
Задание 2	5
Задание 3	5
Задание 4	5
<b>Всего</b>	<b>20</b>

## 10. Образец тестового задания (при наличии)

## 11. Критерии оценивания

По курсу предполагается проведение (промежуточная аттестация в виде зачета), модульного контроля, тематического оценивания в форме устного ответа на практических занятиях и выполнения заданий для СРС.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины (зачет)

Тематическое оценивание	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Сумма баллов
<i>max 50 баллов</i>	<i>max 30 баллов</i>	<i>max 20 баллов</i>	100

### *Шкала соответствия баллов национальной шкале*

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90-100	5 (отлично)	зачтено
B	80-89	4 (хорошо)	зачтено
C	75-79	4 (хорошо)	зачтено
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0-34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

## 12. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Лекционные и практические занятия проводятся в аудитории, оснащенной мультимедийной техникой и доской.

## 13. Рекомендованная литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
<b><i>Основная литература</i></b>			
1	Ермоленко Е.К. Возрастная морфология / Е.К. Ермоленко – Ростов н/Д, 2006 – 211 с.		+
2	Иваницкий М.Ф. Анатомия человека и спортивная морфология / М.Ф. Иваницкий – М., Физкультура и спорт, 1985 – 287 с.		+
<b><i>Дополнительная литература</i></b>			
3	Донец И.К. Анатомия человека и спортивная морфология / И.К. Донец, Резник М.Е., Зорькина А.В.		+

	– Донецк, 2005 – 124 с.		
4	Смирнов Ю.И. Спортивная метрология / Ю.И. Смирнов – М.: Академия, 2000 – 145 с.		+

#### 14. Информационные ресурсы

1. Научная библиотека Донецкого национального университета - <http://www.library.donnu.ru>
2. ЭБС - [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. Электронная библиотека - [www.book.ru](http://www.book.ru)
4. Электронная библиотека - [www.theLib.ru](http://www.theLib.ru)
5. Образовательные технологии. – <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1395271>
6. Наука и школа. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>
7. Начальная школа плюс до и после. - <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1293677>.
8. Качество. Инновации. Образование. - <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=14456>
9. Современные тенденции развития дошкольного и начального образования. - URL: [https://e.lanbook.com/journal/2478#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2478#journal_name)
10. Международный образовательный портал - <http://www.maam.ru/>
11. Инновации в образовании - <http://www.school2100.ru>
12. Интернет-библиотека образовательных изданий - <http://www.iqlib.ru>

#### Программное обеспечение:

Поиск в электронных каталогах НБ ДонНУ [library.donnu.ru](http://library.donnu.ru)  
 Авторизация dvs.rsl.ru  
 Научная библиотека ДонНУ [library.donnu.ru](http://library.donnu.ru)  
 Авторизация dvs.rsl.ru