

Контрольная работа «Комплексная морфофункциональная характеристика лиц одного из возрастных периодов с оценкой адаптационных возможностей к физическим нагрузкам» (15/30)

В контрольной работе следует оценить:

- задачи периода развития (по шкале возрастной периодизации Международной конференции морфологов 1965 г.),
- динамику изменений опорно-двигательного аппарата: морфологических – рост костей, характер окостенения, изменение пропорций, состояние структур прерывных и непрерывных соединений костей, особенности развития мышц различных групп, и функциональных – особенности подвижности, скоростно-силовые характеристики;
- морфофункциональные изменения органов систем обеспечения и регуляции жизнедеятельности в избранном периоде: сердечнососудистой, дыхательной, иммунной (лимфоидной), пищеварительной, мочевой, половых, нервной, эндокринного аппарата;
- критические и сенситивные периоды в развитии органов и систем, приходящиеся на анализируемый период, а также критические и сенситивные периоды двигательных качеств, пришедшие на этот период;
- приоритет факторов – внешних и внутренних, определяющих развитие организма в анализируемом периоде;
- состояние физического развития;
- возможные нарушения гармоничного развития, отмечаемые в анализируемом периоде, пути эффективной профилактики и коррекции их;
- особенности спортивного отбора: виды спорта, где допустимо начало спортивной специализации;
- рекомендуемый уровень и характер оптимальных физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей.

Контрольная работа должна содержать рекомендации тренерам и педагогам, определяющие тактику воспитательных и тренировочных воздействий, позволяющих избежать негативные воздействия. В работе должны быть приведены используемые литературные источники и прочие источники информации. Объем контрольной работы – 5-10 листов.

Критерии оценки контрольной работы «Комплексная морфофункциональная характеристика лиц одного из возрастных периодов с оценкой адаптационных возможностей к физическим нагрузкам»

15-17 баллов – характеристика особенностей лиц исследуемого периода представлена неполно, не приведена оценка двигательных качеств, физического развития, отсутствуют сведения об адаптационных возможностях, нет обоснования уровня допустимых физических нагрузок; отсутствует перечень информационных источников, имеются погрешности в изложении и оформлении материала;

18-20 баллов – при достаточно полной морфофункциональной характеристике особенностей лиц избранного возрастного периода отсутствует динамическая оценка двигательных качеств, обоснование допустимых физических нагрузок, не приведены или представлены крайне обобщенно рекомендации по их применению; имеются погрешности в оформлении материала; недостаточно количество использованных информационных источников;

21-23 баллов – дано достаточно полное представление о морфофункциональных особенностях лиц избранного периода с оценкой адаптации к физическим нагрузкам при отсутствии данных о допустимой спортивной специализации, рекомендаций оптимального уровня нагрузок;

24-26 баллов – оценка морфофункциональных и адаптационных возможностей представлена полно, обоснован допустимый уровень и виды физических нагрузок, рекомендации по их применению и спортивному отбору крайне обобщены;

27-30 баллов – дана полная динамическая морфофункциональная характеристика лиц избранного возрастного периода с оценкой физического развития и особенностей двигательных качеств, убедительно и точно обоснованы возможности адаптации к физическим нагрузкам с указанием оптимального уровня воздействий, положенные в основу развернутых практических рекомендаций; оформление работы соответствует требованиям; использовано достаточное количество современных литературных источников.