

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 21:03:58
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Возрастные аспекты двигательной активности человека (Б1.В.ДВ.02.02)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурное образование»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2022</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 5, 6 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Зданович О.С., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТнМФКСиБЖД

Протокол от «19» апреля 2022 г. № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. № 9.

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины у обучающихся является формирование теоретико-методических представлений о возрастных аспектах двигательной активности человека для повышения эффективности профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать умения анализировать научно-методическую литературу по вопросам управления двигательной активности человека в прогрессивной стадии онтогенеза;
- развивать творческие профессиональные способности в области мыслительной деятельности;
- повышать уровень теоретико-методической подготовки обучающихся в области физического воспитания подрастающего поколения на базе междисциплинарных связей.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Дисциплина «Возрастные аспекты двигательной активности человека» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Возрастные аспекты двигательной активности человека» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	УК-6.1 Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем. УК-6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности. УК-6.3 Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни.
ПК-1 Способен осуществлять проектную, методическую, практическую и контрольно-оценочную деятельность по реализации основных образовательных программ в области физической культуры.	ПК-1.3 Осуществляет контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе по физической культуре.
ПК-2 Способен осуществлять разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.	ПК-2.4 Осуществляет контроль, оценку и учет результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ области физической культуры и спорта.
01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» / ОТФ: А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение	
01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ: А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам	

A/05.6	Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы
05.012	«Тренер-преподаватель» / ОТФ:
A.	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся
A/01.6	Планирование содержания занятий физической культурой и спортом
A/09.6	Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценок

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/0	32/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
		<i>в академических часах</i>	
		<i>в зачетных единицах</i>	3

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	4	8	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	0	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0/0	8/0	8/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	50/0	46/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	54	54	108
		<i>в академических часах</i>		
		<i>в зачетных единицах</i>	1,5	3

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	Всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Двигательная активность в жизни человека	2	4	0	10	16
2	Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах	2	4	0	10	16
3	Основные закономерности возрастного развития моторики человека	2	4	0	10	16
4	Возрастное развитие аппарата движений человека	2	4	0	10	16
5	Методики оценки состояния здоровья, физического и нервно-психического развития человека	4	6	0	10	20
6	Влияние двигательной активности на органы и системы	4	10	0	10	24
Итого:		16	32	0	60	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	Всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
<i>5 семестр</i>						
1	Двигательная активность в жизни человека	2	0	0	15	17
2	Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах	0	0	0	20	20
3	Основные закономерности возрастного развития моторики человека	2	0	0	15	17
Итого за 5 семестр		4	0	0	50	54
<i>6 семестр</i>						
4	Возрастное развитие аппарата движений человека	0	2	0	15	17
5	Методики оценки состояния здоровья, физического и нервно-психического развития человека	0	4	0	16	20
6	Влияние двигательной активности на органы и системы	0	2	0	15	17
Итого за 6 семестр		0	8	0	46	54
Итого:		4	8	0	96	108

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<p><i>Тема. Двигательная активность в жизни человека</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа (семинар) 1.</i> Понятие «двигательная активность». Сущность двигательной активности человека. Социальные факторы реализации двигательной активности человека. Биологические факторы регуляции двигательной активности человека. Двигательная активность человека и вековые изменения в его физическом развитии и физической подготовленности</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Социальные детерминанты двигательной активности. Отличительные особенности понятия «физическая активность». Культурологическая ценность физической активности человека. Перспективы спортивного совершенствования человека с учетом оценки его физического потенциала. Характеристика социальных факторов, регулирующих уровень физической активности детей и подростков.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Биологические факторы физической активности человека в онтогенезе. Роль гормональной регуляции в стимулировании физической активности человека. Структура центральной нервной системы, контролирующая проявление двигательной активности человека. Основные противоречия реализации двигательной активности человека. Тестовый контроль знаний.</p> <p>СР. Выполнение домашнего задания: в тетради систематизировать социально-биологические детерминанты двигательной активности человека (составить схему). Подготовка к зачету</p>
2	<p><i>Тема. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Двигательная активность и новые требования к качеству его жизни. Спонтанная двигательная активность как физиологический регулятор постоянства суточного объема движений. Двигательная активность современных школьников. Нормы двигательной активности в школьных возрастных группах</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Двигательная активность детей дошкольного и школьного возраста. Сущность и значение спонтанной двигательной активности в физическом воспитании человека. Значение реализации «правила скелетных мышц» (по И.А. Аршавскому). Анализ данных учебно-методической литературы в области характеристики двигательной активности современных школьников по их возрастным группам. Полезные нормы двигательной активности в различных возрастных периодах</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Двигательная активность в юношеском возрасте. Двигательная активность и старение. Данные учебно-методической литературы в области особенностей двигательной активности студенческой молодежи. Факторы повышения двигательной активности для лиц юношеского возраста. Физическая активность детей раннего и дошкольного возраста. Физическая активность человека пожилого возраста. Двигательный навык и спортивные эмоции</p> <p>СР. Подготовить сообщения о полезных нормах двигательной активности человека в различные возрастные периоды. Подготовка к экзамену.</p>
3	<p><i>Тема. Основные закономерности возрастного развития моторики человека</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Онтогенез моторики. Онтогенез силовых качеств. Онтогенез быстроты движений. Онтогенез выносливости. Онтогенез гибкости. Онтогенез координации движений</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 5.</i> Основные закономерности развития физических способностей в дошкольном и школьном возрасте. Развитие физического потенциала человека в период раннего детства. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста. Сенситивные периоды развития физических способностей в подростковом возрасте. Основные закономерности развития физических способностей у школьников старших классов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 6.</i> Основные закономерности развития физических способностей в возрасте 18-30 лет. Основные закономерности возрастной динамики силовых способностей. Основные закономерности возрастной динамики быстроты движений. Основные закономерности возрастной динамики выносливости. Тестовый контроль знаний</p>

	<p>СР. Выявить оптимальные возрастные периоды для развития физических способностей для лиц мужского и женского пола. Подготовка к зачету</p>
4.	<p><i>Тема. Возрастное развитие аппарата движений человека</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Развитие опорно-двигательного аппарата. Особенности физического развития людей разного возраста. Акселерация и ретардация онтогенетических процессов. Влияние двигательной активности на физическое развитие и половое созревание детей и подростков.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 7.</i> Возрастное развитие периферической и центральной нервной системы у детей и подростков. Значение периферической и центральной нервной системы у детей и подростков в управлении движениями. Закономерности возрастного развития периферической и центральной нервной системы в период первого и второго детства. Закономерности возрастного развития периферической и центральной нервной системы в подростковом периоде. Функции периферической и центральной нервной системы по обеспечению соревновательной деятельности в различных видах спорта</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 8.</i> Возрастное развитие систем вегетативного обеспечения мышечной деятельности у детей и подростков. Возрастное развитие показателей сердечно-сосудистой системы у детей и подростков. Возрастное развитие показателей дыхательной системы у детей и подростков. Влияние занятий различными видами спорта в развитии систем вегетативного обеспечения мышечной деятельности у детей и подростков. Стратегия и цели управления физической подготовкой человека в онтогенезе. Физическая подготовка людей в возрасте 35-59 лет. Физическая подготовка лиц пенсионного возраста</p>
	<p>СР. Проанализировать учебно-методическую литературу по соответствующим разделам и вопросам экзаменационных билетов. Подготовка к зачету</p>
5.	<p><i>Тема. Методики оценки состояния здоровья, физического и нервно-психического развития человека</i></p>
	<p><i>Занятия лекционного типа 5,6.</i> Исследование и оценка физического развития детей и подростков. Методика антропометрических измерений. Методика физиометрических измерений. Методики оценки физического развития. Методы определения соматической конституции</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Методы оценки уровня здоровья человека. Экспресс-оценка физического здоровья. Экспресс-оценка безопасного уровня здоровья. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. Анкета «самооценка здоровья». Определение биологического возраста. Хронотипы и биоритмы человека</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Современные методы антропометрических измерений. Оценка физической работоспособности и ответа сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния детей и подростков. Методы оценки физического и функционального состояния с помощью аппаратно-программных комплексов</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 11.</i> Оценка нервно-психического развития детей, определение готовности к школе, к спортивной деятельности. Показатели нервно-психического развития детей. Тесты для определения «школьной зрелости». Аппаратно-программный комплекс «НС - ПсихоТест».</p>
	<p>СР. Выполнение домашнего задания: подготовить выписки из современных журнальных статей по вопросам оценки состояния здоровья в различные возрастные периоды. Подготовка к зачету</p>
6.	<p><i>Тема. Влияние двигательной активности на органы и системы</i></p>
	<p><i>Занятия лекционного типа 7,8.</i> Отличия тренированного организма человека от нетренированного. Условия, при которых происходит рост тренированности организма человека. Дозирование нагрузки. Выбор аэробных нагрузок. Таблицы аэробики. Силовые нагрузки. Построение тренировочного занятия.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 12.</i> Влияние психоэмоционального напряжения на организм детей и подростков в условиях спортивной подготовки. Функциональные возможности адаптации организма детей и подростков к тренировочным нагрузкам различной физиологической мощности. Оценка психоэмоционального напряжения организма юных спортсменов по внешним признакам и субъективным показателям. Профилактика психоэмоционального стресса и состояний перенапряжения в процессе спортивной подготовки. Оформление дневника самоконтроля спортсмена.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Физическое развитие и половое созревание юных спортсменов. Оценка физического развития юных спортсменов. Оценка биологического возраста спортсменов подросткового возраста. Акселерация и ретардация биологического созревания юных спортсменов. Тестовый контроль знаний</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 14.</i> Адаптация организма спортсменов к тренировочным нагрузкам. Функциональные резервы организма высококвалифицированных</p>

	спортсменов. Оценка физической работоспособности и аэробной выносливости спортсменов. Контроль величины тренировочной нагрузки. Критерии переутомления.
	<i>СР.</i> Подготовить сообщения (с презентацией) по вопросам биологических основ тренировки в одном из видов спорта. Подготовка к зачету
	<i>Занятия семинарского типа (семинары) 15, 16.</i> Урочные формы занятий в различные возрастные периоды. Направленность физического совершенствования человека в различные возрастные периоды. Формы занятий физическими упражнениями в различных возрастных группах. Тренировочные занятия как основная форма физического совершенствования человека. Подготовка докладов по теме: «Формирование мотивации к тренировочным занятиям в различным возрастным группам населения»
	<i>СР.</i> Проанализировать физкультурно-спортивную деятельность детей и подростков по месту жительства, нормативно-правовую базу по организации физкультурно-спортивной деятельности детей и подростков в местах проживания (анализ документации), пути совершенствования физкультурно-спортивной деятельности детей и подростков по месту жительства. Подготовка к зачету

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

<i>№ темы</i>	<i>Содержание</i>
<i>5 семестр</i>	
<i>Тема. Двигательная активность в жизни человека</i>	
1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие «двигательная активность». Сущность двигательной активности человека. Социальные факторы реализации двигательной активности человека. Биологические факторы регуляции двигательной активности человека. Двигательная активность человека и вековые изменения в его физическом развитии и физической подготовленности
	<i>Самостоятельная работа:</i> Социальные детерминанты двигательной активности. Отличительные особенности понятия «физическая активность». Культурологическая ценность физической активности человека. Перспективы спортивного совершенствования человека с учетом оценки его физического потенциала. Характеристика социальных факторов, регулирующих уровень физической активности детей и подростков. Биологические факторы физической активности человека в онтогенезе. Роль гормональной регуляции в стимулировании физической активности человека. Структура центральной нервной системы, контролирующая проявление двигательной активности человека. Основные противоречия реализации двигательной активности человека. Выполнение домашнего задания: в тетради систематизировать социально-биологические детерминанты физической активности человека (составить схему).
<i>Тема. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах</i>	
2	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучить следующие темы: Двигательная активность и новые требования к качеству его жизни. Спонтанная двигательная активность как физиологический регулятор постоянства суточного объема движений. Двигательная активность современных школьников. Нормы двигательной активности в школьных возрастных группах. Двигательная активность детей дошкольного и школьного возраста. Сущность и значение спонтанной двигательной активности в физическом воспитании человека. Значение реализации «правил скелетных мышц» (по И.А. Аршавскому). Анализ данных учебно-методической литературы в области характеристики двигательной активности современных школьников по их возрастным группам. Полезные нормы двигательной активности в различных возрастных периодах. Двигательная активность в юношеском возрасте. Двигательная активность и старение. Данные учебно-методической литературы в области особенностей двигательной активности студенческой молодежи. Факторы повышения двигательной активности для лиц юношеского возраста. Физическая активность детей раннего и дошкольного возраста. Физическая активность человека пожилого возраста. Двигательный навык и спортивные эмоции. Двигательная активность в юношеском возрасте. Двигательная активность и старение. Данные учебно-методической литературы в области особенностей двигательной активности студенческой молодежи. Факторы повышения двигательной активности для лиц юношеского возраста. Физическая активность детей раннего и дошкольного возраста. Физическая активность человека пожилого возраста. Двигательный навык и спортивные эмоции.
<i>Тема. Основные закономерности возрастного развития моторики человека</i>	
3	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Онтогенез моторики. Онтогенез силовых качеств. Онтогенез быстроты движений. Онтогенез выносливости. Онтогенез гибкости. Онтогенез координации движений.

	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Основные закономерности развития физических способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в дошкольном и школьном возрасте: развитие физического потенциала человека в период раннего детства. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста. Сенситивные периоды развития физических способностей в подростковом возрасте. Основные закономерности развития физических способностей у школьников старших классов; - в возрасте 18-30 лет: основные закономерности возрастной динамики силовых способностей. Основные закономерности возрастной динамики быстрой динамики движений. Основные закономерности возрастной динамики выносливости. Тестовый контроль знаний. Выявить оптимальные возрастные периоды для развития физических способностей для лиц мужского и женского пола.
	<i>6 семестр</i>
	<i>Тема. Возрастное развитие аппарата движений человека</i>
4.	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Возрастное развитие периферической и центральной нервной системы у детей и подростков. Значение периферической и центральной нервной системы у детей и подростков в управлении движениями. Закономерности возрастного развития периферической и центральной нервной системы в период первого и второго детства. Закономерности возрастного развития периферической и центральной нервной системы в подростковом периоде. Функции периферической и центральной нервной системы по обеспечению соревновательной деятельности в различных видах спорта</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Развитие опорно-двигательного аппарата. Особенности физического развития людей разного возраста. Акселерация и ретардация онтогенетических процессов. Влияние двигательной активности на физическое развитие и половое созревание детей и подростков. Проанализировать учебно-методическую литературу по соответствующим разделам и вопросам к зачету.</p>
	<i>Тема. Методики оценки состояния здоровья, физического и нервно-психического развития человека</i>
5.	<p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 2, 3.</i> Методы оценки уровня здоровья человека. Экспресс-оценка физического здоровья. Экспресс-оценка безопасного уровня здоровья. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. Анкета «самооценка здоровья». Определение биологического возраста. Хронотипы и биоритмы человека. Современные методы антропометрических измерений. Оценка физической работоспособности и ответа сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния детей и подростков. Методы оценки физического и функционального состояния с помощью аппаратно-программных комплексов</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить следующие темы: Исследование и оценка физического развития детей и подростков. Методика антропометрических измерений. Методика физиометрических измерений. Методики оценки физического развития. Методы определения соматической конституции. Оценка нервно-психического развития детей, определение готовности к школе, к спортивной деятельности. Показатели нервно-психического развития детей. Тесты для определения «школьной зрелости». Аппаратно-программный комплекс «НС - ПсихоТест».</p>
	<i>Тема. Влияние двигательной активности на органы и системы</i>
6.	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Отличия тренированного организма человека от нетренированного. Условия, при которых происходит рост тренированности организма человека. Дозирование нагрузки. Выбор аэробных нагрузок. Таблицы аэробики. Силовые нагрузки. Влияние психоэмоционального напряжения на организм детей и подростков в условиях спортивной подготовки. Функциональные возможности адаптации организма детей и подростков к тренировочным нагрузкам различной физиологической мощности. Оценка психоэмоционального напряжения организма юных спортсменов по внешним признакам и субъективным показателям. Профилактика психоэмоционального стресса и состояний перенапряжения в процессе спортивной подготовки.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Физическое развитие и половое созревание юных спортсменов. Оценка физического развития юных спортсменов. Оценка биологического возраста спортсменов подросткового возраста. Акселерация и ретардация биологического созревания юных спортсменов. Адаптация организма спортсменов к тренировочным нагрузкам. Оценка физической работоспособности и аэробной выносливости спортсменов. Контроль величины тренировочной нагрузки. Критерии переутомления. Урочные формы занятий в различные возрастные периоды. Направленность физического совершенствования человека в различные возрастные периоды. Формы занятий физическими упражнениями в различных возрастных группах.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. – Москва : Издательский Дом МИСиС, 2017. – 56 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html> (дата обращения: 21.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Коренберг, В.Б. Лекции по спортивной биомеханике с элементами кинезиологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Коренберг В.Б. – Электрон.текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2011. – 206 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9869>. – ЭБС «IPRbooks».
3. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. – 140 с. – ISBN 978-5-4497-0493-1. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/93803.html> (дата обращения: 21.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014.

6.1.2 Дополнительная литература

5. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека [Электронный ресурс] / Бальсевич В.К. – Электрон.текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16828>. – ЭБС «IPRbooks»
6. Погудин, С.М. Возрастные закономерности психофизического развития учащихся и студенческой молодежи в процессе физкультурного образования: монография / С.М. Погудин. - Чайковский ГИФК, 2005. – элек. ресурс.
7. Родин, Ю. И. Биомеханика двигательной активности : учебное пособие / Ю. И. Родин, М. В. Куликова. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. - 140 с. - ISBN 978-5-4263-0883-1. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/105891.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс]	https://edu.ru/
5.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
6.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
8.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии