

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.11.2023 09:25:20
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«19» апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Возрастные аспекты двигательной активности человека (Б1.В.ДВ.03.02)

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>2019</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестр заочная: 9 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

Чайковский, 2019 г.

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины у обучающихся по профилю «Физкультурное образование» 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

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

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
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	- Знает: <ul style="list-style-type: none">- принципы образования;- основные приемы эффективного управления собственным временем. - Умеет: <ul style="list-style-type: none">- планировать и контролировать собственное время;- использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития;- анализировать собственную деятельность. - Имеет опыт: <ul style="list-style-type: none">- планирования траектории своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования.

	управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни	
Профессиональные		
ПК-5 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	ПК 5.1. Знает формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей. ПК-5.2. Умеет применять педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей. ПК-5.3. Владеет методами и приемами организации различных видов деятельности обучающихся, используя средства педагогической поддержки обучающихся.	Знает: - возрастные особенности обучающихся, стадии профессионального развития; особенности обучения (профессионального образования) одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами в развитии и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения; - особенности психофизического развития, индивидуальные возможности лиц с ограниченными возможностями здоровья (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья). Умеет: - использовать стандартизированные методы диагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся. Имеет опыт: - владения средствами и методами коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.
- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» /		

ОТФ:

А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования

- 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ:

А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам

С. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Возрастные аспекты двигательной активности человека» (Б1.В.ДВ.03.02) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины», и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Олимпийское образование, Введение в профессиональную деятельность, Психология и педагогика, Теория и методика физического воспитания обучающихся, Спортивная ориентация детей и подростков, Организация физкультурно-спортивных мероприятий, Педагогические технологии в физкультурном образовании, Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях, Физкультурно-оздоровительная работа в детских оздоровительных лагерях, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: педагогическая.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Возрастная кинезиология», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Организация тренировочных занятий, Спортивно-педагогическое совершенствование, Повышение профессионального мастерства, Социальная адаптация в условиях образовательной и профессиональной деятельности, Инклюзивное физкультурно-спортивное образование.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 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.)	32	32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/27	60/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	27	27
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		9 семестр	Всего
1	Контактная работа	16	16
1.1	Занятия лекционного типа	6	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	10	10
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	92/24	92/24
2.1	Контрольная работа	15	15
2.2	Подготовка к промежуточной аттестации	9	9
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	<i>Всего трудоемкость дисциплины:</i>		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	ТехнУК-6. Голоси формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Двигательная активность в жизни человека	УК-6.1, 6.2, 6.3	2	4	6	10	16	УО-1,4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2	Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах	ПК-5.1, 5.2, 5.3	2	4	6	10	16	УО-1,4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
3	Основные закономерности возрастного развития моторики человека	УК-6.1, 6.2, 6.3	2	4	6	10	16	УО-1,4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
4	Возрастное развитие аппарата движений человека	УК-6.1, 6.2, 6.3	2	4	6	10	16	УО-1,4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
5	Методики оценки состояния здоровья, физического и нервно-психического развития человека	ПК-5.1, 5.2, 5.3	4	6	10	10	20	УО-1,4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
6	Влияние двигательной активности на органы и системы	УК-6.1, 6.2, 6.3	4	10	14	10	24	УО-1,4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
ИТОГО:			16	32	48	60	108		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Двигательная активность в жизни человека	УК-6.1, 6.2, 6.3	2	1	3	12	15	УО-1,4 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
2	Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах	ПК-5.1, 5.2, 5.3	-	1	1	20	21	УО-1,4 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
3	Основные закономерности возрастного развития моторики человека	УК-6.1, 6.2, 6.3	2	2	4	15	19	УО-1,4 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
4	Возрастное развитие аппарата движений человека	УК-6.1, 6.2, 6.3	-	2	2	15	17	УО-1,4 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
5	Методики оценки состояния здоровья, физического и нервно-психического развития человека	ПК-5.1, 5.2, 5.3	2	2	4	15	19	УО-1,4 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
6	Влияние двигательной активности на органы и системы	УК-6.1, 6.2, 6.3	-	2	2	15	17	УО-1,4 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
ИТОГО:			6	10	16	92	108		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p>ТТ – традиционные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; работа в малых группах. 	<p>Устный опрос (УО):</p> <ul style="list-style-type: none"> УО-1 – собеседование; УО-4 – экзамен. <p>Письменные работы (ПР):</p> <ul style="list-style-type: none"> ПР-1 – тест, письменный ответ; ПР-2 – контрольная работа. <p>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</p> <ul style="list-style-type: none"> ИС-2 – балльно-рейтинговая система.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Темы	Содержание

	<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 экзамену.</p>
1	<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>
2	<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 экзамену</p>
3	
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.</p> <p>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><i>СР.</i> Проанализировать учебно-методическую литературу по соответствующим разделам и вопросам экзаменационных билетов. Подготовка к экзамену</p>
	<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>
5.	<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><i>СР.</i> Выполнение домашнего задания: подготовить выписки из современных журнальных статей по вопросам оценки состояния здоровья в различные возрастные периоды. Подготовка к экзамену</p>
	<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>
6.	<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</p>

	<p>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 спортсменов. Оценка физической работоспособности и аэробной выносливости спортсменов. Контроль величины тренировочной нагрузки. Критерии переутомления.</p> <p><i>СР.</i> Подготовить сообщения по вопросам биологических основ тренировки в одном из видов спорта. Подготовка к экзамену</p>
	<p><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 различных возрастных группах населения»</p> <p><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 экзамену</p>

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

Темы	Содержание
1	<p><i>Тема. Двигательная активность в жизни человека</i></p> <p><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</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. 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><i>СР.</i> Выполнение домашнего задания: в тетради систематизировать социально-биологические детерминанты физической активности человека (составить схему). Контрольная работа, подготовка к экзамену</p>
2	<p><i>Тема. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</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. 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. Двигательная активность в юношеском возрасте.</p>

	<p>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. Изучить следующие темы: 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. Контрольная работа, подготовка к экзамену</p>
	<p><i>Тема. Основные закономерности возрастного развития моторики человека</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</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:</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 быстроты движений. Основные закономерности возрастной динамики выносливости. Тестовый контроль знаний <p>СР. Выявить оптимальные возрастные периоды для развития физических способностей для лиц мужского и женского пола. Контрольная работа, подготовка к экзамену</p>
3	
	<p><i>Тема. Возрастное развитие аппарата движений человека</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</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.</p> <p>4. 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>СР. 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 экзаменационных билетов. Контрольная работа, подготовка к экзамену.</p>
4.	
	<p><i>Тема. Методические основы многолетней физической подготовки человека</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</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) 4.</i> Методы оценки уровня здоровья человека. Экспресс-оценка физического здоровья. Экспресс-оценка безопасного уровня здоровья.</p> <p>5. 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>СР. Изучить следующие темы: Оценка нервно-психического развития детей, определение</p>
5.	

	готовности к школе, к спортивной деятельности. Показатели нервно-психического развития детей. Тесты для определения «школьной зрелости». Аппаратно-программный комплекс «НС - ПсихоТест». Контрольная работа, подготовка к экзамену.
	<i>Тема. Влияние двигательной активности на органы и системы</i>
6.	СР. 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. 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. Контрольная работа. Подготовка к экзамену

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– экзамен в 7 семестре.

Критерии выставления экзаменационной оценки соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Рейтинговая система дисциплины

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Двигательная активность в жизни человека	10	-	30
Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах		12	
Основные закономерности возрастного развития моторики человека		12	
Возрастное развитие аппарата движений человека		12	

Методики оценки состояния здоровья, физического и нервно-психического развития человека		12	
Влияние двигательной активности на органы и системы		12	
ИТОГО	10	60	30
		100	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию (экзамен/зачет)	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет / незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- экзамен в 9 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная 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, 2012.
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. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 400 с.
7. Погудин, С.М. Возрастные закономерности психофизического развития учащихся и студенческой молодежи в процессе физкультурного образования: монография / С.М. Погудин. - Чайковский ГИФК, 2005. – элек. ресурс.
8. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Курамшина Ю.Ф. – М.: Советский спорт, 2007.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>	<i>Рег. номер лицензии</i>	<i>Срок действия лицензии</i>	<i>Назначение программного продукта</i>
1	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3	Операционная система Windows XP Professional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6	7-zip	GNU LGPL	Бессрочно	Архиватор
7	STDUViewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDUViewer между ООО	Бессрочно	Просмотр PDF- документов

		«Горинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК»		
8	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
9	FireFox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
10	Операционная система Windows 7 Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12	Операционная система WindowsXP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
13	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [http:// window.edu.ru/](http://window.edu.ru/).
- Портал открытых данных РФ. Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [https:// data.gov.ru/](https://data.gov.ru/)
- Антидопинговое агентство «Русада». Ресурс предназначен для спортсменов всех уровней. Содержит необходимую профессиональную информацию о борьбе с допингом в спорте. [Электронный ресурс]. URL: [http:// rusada.ru/](http://rusada.ru/)
- Спортивная Россия – открытая ресурсная площадка. Содержит разнообразную информацию с спортивной деятельности в России. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.infosport.ru/>
- Спорт портал Атлет. Ресурс предназначен для занимающихся бодибилдингом, пауэрлифтингом, фитнесом. [Электронный ресурс]. URL: [http:// athlete.ru/](http://athlete.ru/)
- Спортивный портал Фитлаб. Ресурс предназначен для занимающихся бодибилдингом, пауэрлифтингом, фитнесом. [Электронный ресурс]. URL: РФ [http:// xn--80actm8ak.xn--p1ai/](http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/).
- Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.antiplagiat.ru/>
- «Консультант Плюс» - информационно-правовая система по всем отраслям деятельности. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>
- сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

- сайт «Физкультура для всех» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа</i>
<p>аудитория № 311 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>24 посадочных места Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска</p>	<p>Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия №62041969</p>
<p>аудитория № 312 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>22 посадочных места Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска</p>	<p>Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия №62041969</p>
<p>аудитория № 316 для проведения индивидуальных консультаций г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>8 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютеры (2шт.), принтер</p>	<p>Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, № 43037028, пакет офисных программ лицензия № 62041969, 62510214</p>
<p>аудитория № 109 библиотека, помещение для самостоятельной работы г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>48 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер LenovoS40-40 (14 шт.), компьютер InstarModern (2 шт.), компьютер AquariusProP30 (1 шт.), копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер CanonCanoScanLIDE210 (1 шт.), читающая машина SaraCE (1 шт.), принтер Брайля EmBrailleViewPlus (1шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1шт.)</p>	<p>Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г. Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, № 69138821, пакет офисных программ лицензия №</p>

<p>аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>Демонстрационное оборудование: компьютеры (3 шт.)</p>	<p>62041969</p> <p>Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821</p>
---	--	---

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.