

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.05.2024 15:16:10  
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.

«28» мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Возрастная кинезиология (Б1.В.ДВ.03.01)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурное образование»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2020</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 7 семестр заочная: 9 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>экзамен</i>

Чайковский, 2020 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 возрастном развитии физического потенциала человека для повышения эффективности педагогической деятельности специалиста по физической культуре.

## 1.2 Задачи дисциплины

- сформировать умения анализировать научно-методическую литературу по вопросам управления развитием физического потенциала 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 «Возрастная кинезиология» 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		
<b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>УК-6.1. Знает</b> принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем <b>УК-6.2. Умеет</b> эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности <b>УК-6.3. Владеет</b> методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>Знает:</b> – принципы образования; – основные приемы эффективного управления собственным временем. <b>Умеет:</b> – планировать и контролировать собственное время; – использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; – анализировать собственную деятельность. <b>Имеет опыт:</b> – планирования траектории своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования.
Профессиональные		
<b>ПК-5</b> Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации	<b>ПК-5.1. Знает</b> формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей. <b>ПК-5.2. Умеет</b> применять педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста,	<b>Знает:</b> – 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

деятельности обучающихся.	состояния здоровья и индивидуальных особенностей. <b>ПК-5.3. Владеет</b> методами и приемами организации различных видов деятельности обучающихся, используя средства педагогической поддержки обучающихся.	ограниченными возможностями здоровья (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья). <b>Умеет:</b> – использовать стандартизированные методы диагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся. <b>Имеет опыт:</b> – владения средствами и методами коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.
---------------------------	--	--

*Профессиональный стандарт 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

*Профессиональный стандарт 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 «Возрастная кинезиология» (Б1.В.ДВ.03.01) 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>	
		<i>в зачетных единицах</i>	3

## 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
3	Промежуточная аттестация – экзамен	9	9
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	Социально-биологические детерминанты физической активности человека	УК-6.1, 6.2, 6.3	2	4	6	10	16	УО-1,4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2	Двигательная активность современных школьников	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	Методические основы многолетней физической подготовки человека	ПК-5.1, 5.2, 5.3	4	6	10	10	20	УО-1,4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
6	Оптимальная физическая активность людей разного возраста	УК-6.1, 6.2, 6.3	4	10	14	10	24	УО-1,4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
<b>ИТОГО:</b>			<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>		

## 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	Социально-биологические детерминанты физической активности человека	УК-6.1, 6.2, 6.3	2	1	3	12	15	УО-1,4 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
2	Двигательная активность современных школьников	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	Методические основы многолетней физической подготовки человека	ПК-5.1, 5.2, 5.3	2	2	4	15	19	УО-1,4 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
6	Оптимальная физическая активность людей разного возраста	УК-6.1, 6.2, 6.3	-	2	2	15	17	УО-1,4 ПР-1 ПР-2	ТТ ННТ
<b>ИТОГО:</b>			<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>92</b>	<b>108</b>		

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

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

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Темы	Содержание
1	Тема <i>Социально-биологические детерминанты физической активности человека</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа (семинар) 1.</i> Кинезиологический смысл понятия «физическая активность». Социальные факторы реализации двигательной активности человека. Биологические факторы регуляции двигательной активности человека</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Социальные факторы физической активности человека в онтогенезе. Отличительные особенности понятия «физическая активность». Культурологическая ценность физической активности человека. Перспективы спортивного</p>

	<p>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 физической активности человека. Значение кинезофилии в 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). Подготовка к экзамену.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Двигательная активность современных школьников</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> 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> Физическая активность детей и подростков. 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 различных возрастных групп населения</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Физическая активность молодежи. Данные учебно-методической литературы в области особенностей двигательной активности студенческой молодежи. Факторы повышения двигательной активности для лиц юношеского возраста. План работы спортивного клуба вуза по развитию массовых форм занятий физкультурно-спортивной деятельности. Тестовый контроль знаний</p> <p><i>СР.</i> Подготовить сообщения о полезных нормах двигательной активности человека в различные возрастные периоды. Подготовка к экзамену.</p>
2	
	<p style="text-align: center;"><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><i>СР.</i> Выявить оптимальные возрастные периоды для развития физических способностей для лиц мужского и женского пола. Подготовка к экзамену.</p>
3	
	<p style="text-align: center;"><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. Тестовый контроль знаний</p> <p><i>СР.</i> Проанализировать учебно-методическую литературу по соответствующим разделам и вопросам экзаменационных билетов. Подготовка к экзамену</p>
4	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методические основы многолетней физической подготовки человека</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 5,6.</i> Стратегия и цели управления физической подготовкой человека в онтогенезе. Физическая подготовка людей в возрасте 35-59 лет. Физическая подготовка лиц пенсионного возраста. Развитие физических качеств в процессе многолетней тренировки</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Современные проблемы тренировки человека. Значение тренировочных занятий в физическом совершенствовании человека. Соотношение средств общей и</p>
5	

	<p>специальной физической подготовки в многолетнем тренировочном процессе. Проблемы реализации принципов спортивной подготовки в деятельности тренера</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Современные проблемы тренировки в детском и подростковом возрасте. Возрастные границы специализированной подготовки юных спортсменов. Параметры физических нагрузок в процессе спортивной подготовки детей и подростков. Дифференцированный и индивидуальный подход в содержании тренировочных занятий перспективных спортсменов. Тестовый контроль знаний</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 11.</i> Современные проблемы тренировки лиц молодого возраста. Проблема спортивного долголетия в различных видах специализированной подготовки. Динамика физических нагрузок на этапе наивысших спортивных достижений в годичном цикле подготовки. Подготовка докладов по актуальным проблемам физического совершенствования лиц юношеского возраста</p> <p><i>СР.</i> Выполнение домашнего задания: подготовить выписки из современных журнальных статей по вопросам совершенствования тренировки спортсменов в различные возрастные периоды. Подготовка к экзамену</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Оптимальная физическая активность людей разного возраста</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 7,8.</i> Физическая активность детей раннего и дошкольного возраста. Физическая активность обучающихся школьного возраста. Физическая активность человека юношеского (молодого) и зрелого (среднего) возраста. Физическая активность человека пожилого возраста. Двигательный навык и спортивные эмоции.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 12.</i> Психоэмоциональное напряжение организма 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> Методы врачебно-педагогического контроля за адаптацией организма спортсменов к тренировочным нагрузкам. Функциональные резервы организма высококвалифицированных спортсменов. Оценка физической работоспособности и аэробной выносливости спортсменов. Врачебно-педагогический контроль в деятельности комплексных научных групп. Оценка физического здоровья спортсменов.</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>
6	

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

Темы	Содержание
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Социально-биологические детерминанты физической активности человека</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Кинезиологический смысл понятия «физическая активность». Социальные факторы реализации двигательной активности человека. Биологические факторы регуляции двигательной активности человека</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Социальные факторы физической активности человека в онтогенезе. 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. Роль гормональной регуляции в стимулировании физической активности человека. Структура центральной нервной системы, контролирующая проявление физической активности человека. Значение кинезофилии в</p>
1	



	<p>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>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Двигательная активность современных школьников</i></p>
2	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Физическая активность детей и подростков. 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 различных возрастных групп населения.</p> <p><i>СР.</i> Спонтанная двигательная активность как физиологический регулятор постоянства суточного объема движений. Двигательная активность современных школьников. Нормы двигательной активности в школьных возрастных группах. Контрольная работа, подготовка к экзамену.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Основные закономерности возрастного развития моторики человека</i></p>
3	<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) 2.</i> Основные закономерности развития физических способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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</li> </ul> <p><i>СР.</i> Выявить оптимальные возрастные периоды для развития физических способностей для лиц мужского и женского пола. Контрольная работа, подготовка к экзамену.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Возрастное развитие аппарата движений человека</i></p>
4	<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>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>СР.</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>Проанализировать учебно-методическую литературу по соответствующим разделам и вопросам экзаменационных билетов. Контрольная работа, подготовка к экзамену.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методические основы многолетней физической подготовки человека</i></p>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Стратегия и цели управления физической подготовкой человека в онтогенезе. Физическая подготовка людей в возрасте 35-59 лет. Физическая подготовка лиц пенсионного возраста. Развитие физических качеств в процессе многолетней тренировки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Современные проблемы тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в детском и подростковом возрасте: возрастные границы специализированной подготовки юных спортсменов. Параметры физических нагрузок в процессе спортивной подготовки детей и подростков. Дифференцированный и индивидуальный подход в содержании тренировочных занятий перспективных спортсменов. Тестовый контроль знаний;</li> <li>- лиц молодого возраста: проблема спортивного долголетия в различных видах специализированной подготовки. Динамика физических нагрузок на этапе наивысших спортивных достижений в годичном цикле подготовки. Подготовка докладов по актуальным проблемам физического совершенствования лиц юношеского возраста.</li> </ul> <p><i>СР.</i> Выполнение домашнего задания: подготовить выписки из современных журнальных статей по вопросам совершенствования тренировки спортсменов в различные возрастные периоды. Контрольная работа, подготовка к экзамену.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Оптимальная физическая активность людей разного возраста</i></p>
6	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 5.</i> Урочные формы занятий в различные возрастные периоды. Направленность физического совершенствования человека в различные возрастные периоды.</p> <p><i>СР.</i> Физическая активность детей раннего и дошкольного возраста. Физическая активность обучающихся школьного возраста. Физическая активность человека юношеского (молодого) и зрелого (среднего) возраста. Физическая активность человека пожилого возраста. Двигательный навык и</p>

<p>спортивные эмоции.</p> <p>Психоэмоциональное напряжение организма 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>Методы врачебно-педагогического контроля за адаптацией организма спортсменов к тренировочным нагрузкам. Функциональные резервы организма высококвалифицированных спортсменов. Оценка физической работоспособности и аэробной выносливости спортсменов. Врачебно-педагогический контроль в деятельности комплексных научных групп. Оценка физического здоровья спортсменов.</p>
--

## 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>
1. Социально-биологические детерминанты физической активности человека	10	-	30
2. Двигательная активность современных школьников		12	
3. Основные закономерности возрастного развития моторики человека		12	
4. Возрастное развитие аппарата движений человека		12	
5. Методические основы многолетней физической подготовки человека		12	
6. Оптимальная физическая активность людей разного возраста		12	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		<b>100</b>	

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

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию (экзамен/зачет)</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
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. 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»
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014, 2012.

#### *Дополнительная литература*

3. 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»
4. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 400 с.
5. Погудин, С.М. Возрастные закономерности психофизического развития учащихся и студенческой молодежи в процессе физкультурного образования: монография / С.М. Погудин. - Чайковский ГИФК, 2005. – элек. ресурс.
6. 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

№ 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

### 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 – лицензионный договор № 3214/19 от 05.07.2019, 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>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 № 312 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 № 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

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.