

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. декана
Дата подписания: 11.06.2026 10:29:41
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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 УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » апреля 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Возрастная кинезиология (Б1.В.ДВ.02.01)

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>2026</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 ТиМФКСиБЖД

Протокол от «14» апреля 2026 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г. № 9.

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины у обучающихся 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

Дисциплина «Возрастная кинезиология» 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 «Возрастная кинезиология» 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 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ: А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам 05.012 «Тренер-преподаватель» / ОТФ: А. Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	

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

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	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	Социально-биологические детерминанты физической активности человека	2	4	0	10	16
2	Двигательная активность современных школьников	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	Методические основы многолетней физической подготовки человека	4	6	0	10	20
6	Оптимальная физическая активность людей разного возраста	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	Социально-биологические детерминанты физической активности человека	2	0	0	15	17
2	Двигательная активность современных школьников	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	Методические основы многолетней физической подготовки человека	0	4	0	16	20
6	Оптимальная физическая активность людей разного возраста	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. 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.</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>Самостоятельная работа:</i> Выполнение домашнего задания: в тетради систематизировать социально-биологические детерминанты физической активности человека (составить схему). Подготовка к зачету</p>
	<p><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 деятельностью. Тестовый контроль знаний</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить сообщения о полезных нормах двигательной активности человека в различные возрастные периоды. Подготовка к зачету</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><i>Самостоятельная работа:</i> Выявить оптимальные возрастные периоды для развития физических способностей для лиц мужского и женского пола. Подготовка к зачету</p>
3	
	<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><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>Самостоятельная работа:</i> Проанализировать учебно-методическую литературу по соответствующим разделам и вопросам к зачету</p>
4.	
	<p><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>
5.	

	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Современные проблемы тренировки человека. Значение тренировочных занятий в физическом совершенствовании человека. Соотношение средств общей и 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение домашнего задания: подготовить выписки из современных журнальных статей по вопросам совершенствования тренировки спортсменов в различные возрастные периоды. Подготовка к зачету</p>
	<p><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>Самостоятельная работа:</i> Подготовить сообщения по вопросам биологических основ тренировки в одном из видов спорта.</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</p> <p><i>Самостоятельная работа:</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</p>
6.	

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

№ тем	Содержание
	5 семестр
	<i>Тема. Социально-биологические детерминанты физической активности человека</i>
1	<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>Самостоятельная работа:</i> Социальные факторы физической активности человека в онтогенезе. Отличительные особенности понятия «физическая активность». Культурологическая ценность</p>

	<p>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 физической активности человека. Значение кинезофилии в двигательной активности человека. Тестовый контроль знаний. Выполнение домашнего задания: в тетради систематизировать социально-биологические детерминанты физической активности человека (составить схему). Подготовка к зачету</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема. Двигательная активность современных школьников</i></p>
2	<p><i>Самостоятельная работа:</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. Спонтанная двигательная активность как физиологический регулятор постоянства суточного объема движений. Двигательная активность современных школьников. Нормы двигательной активности в школьных возрастных группах. 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. Подготовить сообщения о полезных нормах двигательной активности человека в различные возрастные периоды. Подготовка к зачету</p>
	<p style="text-align: center;"><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>
3	<p><i>Самостоятельная работа:</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; - 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. Выявить оптимальные возрастные периоды для развития физических способностей для лиц мужского и женского пола. Подготовка к зачету</p>
	<p style="text-align: center;"><i>6 семестр</i></p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема. Возрастное развитие аппарата движений человека</i></p>
	<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>
4.	<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. 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. Проанализировать учебно-методическую литературу по соответствующим разделам и вопросам к зачету.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема. Методические основы многолетней физической подготовки человека</i></p>
5.	<p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 2, 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. Современные проблемы тренировки: - в детском и подростковом возрасте: возрастные границы специализированной подготовки юных спортсменов. Параметры физических нагрузок в процессе спортивной подготовки детей и</p>

	<p>подростков. Дифференцированный и индивидуальный подход в содержании тренировочных занятий перспективных спортсменов. Тестовый контроль знаний;</p> <p>- лиц молодого возраста: проблема спортивного долголетия в различных видах специализированной подготовки. Динамика физических нагрузок на этапе наивысших спортивных достижений в годичном цикле подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Современные проблемы тренировки человека. Значение тренировочных занятий в физическом совершенствовании человека. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в многолетнем тренировочном процессе. Проблемы реализации принципов спортивной подготовки в деятельности тренера. Выполнение домашнего задания: подготовить выписки из современных журнальных статей по вопросам совершенствования тренировки спортсменов в различные возрастные периоды.</p>
	<p><i>Тема. Оптимальная физическая активность людей разного возраста</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</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>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>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. Тестовый контроль знаний. 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. Формы занятий физическими упражнениями в различных возрастных группах. Тренировочные занятия как основная форма физического совершенствования человека. Урочные формы занятий в различные возрастные периоды. Направленность физического совершенствования человека в различные возрастные периоды. 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. Подготовить сообщения по вопросам биологических основ тренировки в одном из видов спорта. Подготовка к зачету</p>
6.	

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: <https://www.iprbookshop.ru/78532.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-3215-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/141129.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/141129>
3. 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

4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 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. 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> - 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.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
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,	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук

<p>ул. Ленина, д.67. аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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
---	---