

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
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**

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

<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>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 5, 6 семестры</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<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 возрастных аспектах двигательной активности человека для повышения эффективности профессиональной деятельности.

## 1.2 Задачи дисциплины

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

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

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

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

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

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	<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.
ПК-1 Способен осуществлять проектную, методическую, практическую и контрольно-оценочную деятельность по реализации основных образовательных программ в области физической культуры.	<b>ПК-1.3 Осуществляет</b> 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.	<b>ПК-2.4 Осуществляет</b> 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>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

#### 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>	1,5	1,5	3
	<i>в зачетных единицах</i>			

### 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
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	
			Всего	в т. ч. в форме практической подготовки		
1	Двигательная активность в жизни человека	2	4	0	10	16
2	Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах	2	4	0	10	16
3	Основные анатомо-функциональные системы, обеспечивающие реализацию двигательных функций организма человека	2	4	0	10	16
4	Организация элементарной физической активности людей разного возраста	2	4	0	10	16
5	Методики оценки состояния здоровья, физического и нервно-психического развития человека	4	6	0	10	20
6	Влияние двигательной активности на органы и системы	4	10	0	10	24
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>108</b>

#### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	
			Всего	в т. ч. в форме практической подготовки		
<i>5 семестр</i>						
1	Двигательная активность в жизни человека	2	0	0	15	17
2	Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах	0	0	0	20	20
3	Основные анатомо-функциональные системы, обеспечивающие реализацию двигательных функций организма человека	2	0	0	15	17
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>54</b>
<i>6 семестр</i>						
4	Организация элементарной физической активности людей разного возраста	0	2	0	15	17
5	Методики оценки состояния здоровья, физического и нервно-психического развития человека	0	4	0	16	20
6	Влияние двигательной активности на органы и системы	0	2	0	15	17
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>54</b>
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	<b>108</b>

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

### 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

№ темы	Содержание
1	<p><i>Тема. Двигательная активность в жизни человека</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие «двигательная активность». Сущность 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> Основные противоречия реализации двигательной активности человека. Биологические факторы физической активности человека в онтогенезе. Роль гормональной регуляции в стимулировании физической активности человека и структура центральной нервной системы, контролирующая проявление двигательной активности человека. Тестовый контроль знаний.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</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>Самостоятельная работа:</i> Выполнение домашнего задания: в тетради систематизировать социально-биологические детерминанты двигательной активности человека (составить схему). Подготовка к зачету</p>
2	<p><i>Тема. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Двигательная активность и новые требования к качеству его жизни. Спонтанная двигательная активность как физиологический регулятор постоянства суточного объема движений. Двигательная активность современных школьников. Нормы двигательной активности в школьных возрастных группах</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Двигательная активность детей дошкольного и школьного возраста. Сущность и значение спонтанной двигательной активности в физическом воспитании человека. Реализация «правил скелетных мышц» (по И.А. Аршавскому). 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. Физическая активность детей раннего и дошкольного возраста. Физическая активность человека пожилого возраста. Двигательный навык и спортивные эмоции</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить сообщения о полезных нормах двигательной активности человека в различные возрастные периоды. Подготовка к зачету.</p>
3	<p><i>Тема. Основные анатомо-функциональные системы, обеспечивающие реализацию двигательных функций организма человека</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Нервная система. Строение и функции нервной системы. Роль нервной системы в обеспечении двигательных функций организма человека</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 5.</i> Система внешнего дыхания. Сердечнососудистая система. Эндокринная система. Система крови. Пищеварительная система</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 6.</i> Строение тела человека, обеспечивающее реализацию двигательных функций, и виды движений человека</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Выявить отличия волокон двух типов скелетных мышц. Подготовка к зачету</p>
4.	<p><i>Тема. Организация элементарной физической активности людей разного возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Физическая активность детей раннего возраста. Физическая активность детей дошкольного возраста. Физическая активность детей младшего школьного возраста. Физическая активность детей среднего школьного возраста. Физическая активность детей старшего школьного возраста</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 7.</i> Физическая активность людей молодого и среднего возраста. Физическая активность человека в пенсионном возрасте.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 8.</i> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить рекомендации по организации самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Подготовка к зачету</p>
5.	<p><i>Тема. Методики оценки состояния здоровья, физического и нервно-психического развития человека</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 5,6.</i> Исследование и оценка физического развития детей и подростков. Методика антропометрических измерений. Методика физиометрических измерений. Методики оценки физического развития. Методы определения соматической конституции</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Методы оценки уровня здоровья человека. Экспресс-оценка физического здоровья. Экспресс-оценка безопасного уровня здоровья. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. Анкета «самооценка здоровья». Определение биологического возраста. Хронотипы и биоритмы человека</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Современные методы антропометрических измерений. Оценка физической работоспособности и ответа сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния детей и подростков. Методы оценки физического и функционального состояния с помощью аппаратно-программных комплексов</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 11.</i> Оценка нервно-психического развития детей, определение готовности к школе, к спортивной деятельности. Показатели нервно-психического развития детей. Тесты для определения «школьной зрелости». Аппаратно-программный комплекс «НС - ПсихоТест».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение домашнего задания: подготовить выписки из современных журнальных статей по вопросам оценки состояния здоровья в различные возрастные периоды. Подготовка к зачету</p>
6.	<p><i>Тема. Влияние двигательной активности на органы и системы</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 7,8.</i> Отличия тренированного организма человека от нетренированного. Условия, при которых происходит рост тренированности организма человека. Дозирование нагрузки. Выбор аэробных нагрузок. Таблицы аэробики. Силовые нагрузки. Построение тренировочного занятия.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 12.</i> Влияние психоэмоционального напряжения на организм детей и подростков в условиях спортивной подготовки. Функциональные возможности адаптации организма детей и подростков к тренировочным нагрузкам различной физиологической мощности. Оценка психоэмоционального напряжения организма юных спортсменов по внешним признакам и субъективным показателям. Профилактика психоэмоционального стресса и состояний перенапряжения в процессе спортивной подготовки. Оформление дневника самоконтроля спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Физическое развитие и половое созревание юных спортсменов. Оценка физического развития юных спортсменов. Оценка биологического возраста спортсменов подросткового возраста. Акселерация и ретардация биологического созревания юных спортсменов. Тестовый контроль знаний</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 14.</i> Адаптация организма спортсменов к тренировочным нагрузкам. Функциональные резервы организма высококвалифицированных спортсменов. Оценка физической работоспособности и аэробной выносливости спортсменов. Контроль величины тренировочной нагрузки. Критерии переутомления.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить сообщения (с презентацией) по вопросам биологических основ тренировки в одном из видов спорта. Подготовка к зачету</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>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>

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

№ темы	Содержание
<i>5 семестр</i>	
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. Двигательная активность человека и вековые изменения в его физическом развитии и физической подготовленности</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Социальные детерминанты двигательной активности. Отличительные особенности понятия «физическая активность». Культурологическая ценность физической активности человека. Перспективы спортивного совершенствования человека с учетом оценки его физического потенциала. Характеристика социальных факторов, регулирующих уровень физической активности детей и подростков. Биологические факторы физической активности человека в онтогенезе. Роль гормональной регуляции в стимулировании физической активности человека. Структура центральной нервной системы, контролирующая проявление двигательной активности человека. Основные противоречия реализации двигательной активности человека. Выполнение домашнего задания: в тетради систематизировать социально-биологические детерминанты физической активности человека (составить схему).</p>
2	<p><i>Тема. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить следующие темы: Двигательная активность и новые требования к качеству его жизни. Спонтанная двигательная активность как физиологический регулятор постоянства суточного объема движений. Двигательная активность современных школьников. Нормы двигательной активности в школьных возрастных группах. Двигательная активность детей дошкольного и школьного возраста. Сущность и значение спонтанной двигательной активности в физическом воспитании человека. Реализация «правил скелетных мышц» (по И.А. Аршавскому). Полезные нормы двигательной активности в различных возрастных периодах. Двигательная активность в юношеском возрасте. Двигательная активность и старение. Данные учебно-методической литературы в области особенностей двигательной активности студенческой молодежи. Факторы повышения двигательной активности. Физическая активность детей раннего и дошкольного возраста. Физическая активность человека пожилого возраста. Двигательный навык и спортивные эмоции. Двигательная активность в юношеском возрасте. Двигательная активность и старение. Данные учебно-методической литературы в области особенностей двигательной активности студенческой молодежи. Факторы повышения двигательной активности для лиц юношеского возраста. Физическая активность детей раннего и дошкольного возраста. Физическая активность человека пожилого возраста. Двигательный навык и спортивные эмоции.</p>
3	<p><i>Тема. Основные анатомо-функциональные системы, обеспечивающие реализацию двигательных функций организма человека</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Нервная система. Строение и функции нервной системы. Роль нервной системы в обеспечении двигательных функций организма человека</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Система внешнего дыхания. Сердечнососудистая система. Эндокринная система. Система крови. Пищеварительная система. Строение тела человека, обеспечивающее реализацию двигательных функций, и виды движений человека. Выявить отличия волокон двух типов скелетных мышц. Подготовка к зачету</p>
<i>6 семестр</i>	
4.	<p><i>Тема. Организация элементарной физической активности людей разного возраста</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Физическая активность детей раннего возраста. Физическая активность детей дошкольного возраста. Физическая активность детей младшего школьного возраста. Физическая активность детей среднего школьного возраста. Физическая активность детей старшего школьного возраста</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Физическая активность людей молодого и среднего возраста. Физическая активность человека в пенсионном возрасте. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Составить рекомендации по организации самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Подготовка к зачету</p>
5.	<p><i>Тема. Методики оценки состояния здоровья, физического и нервно-психического развития человека</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 2, 3.</i> Методы оценки уровня здоровья человека. Экспресс-оценка физического здоровья. Экспресс-оценка безопасного уровня здоровья. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. Анкета «самооценка здоровья». Определение биологического возраста. Хронотипы и биоритмы человека. Современные методы антропометрических измерений. Оценка физической работоспособности и ответа сердечно-</p>

	<p>сосудистой системы на нагрузку. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния детей и подростков. Методы оценки физического и функционального состояния с помощью аппаратно-программных комплексов</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить следующие темы: Исследование и оценка физического развития детей и подростков. Методика антропометрических измерений. Методика физиометрических измерений. Методики оценки физического развития. Методы определения соматической конституции. Оценка нервно-психического развития детей, определение готовности к школе, к спортивной деятельности. Показатели нервно-психического развития детей. Тесты для определения «школьной зрелости». Аппаратно-программный комплекс «НС - ПсихоТест».</p>
	<p><i>Тема. Влияние двигательной активности на органы и системы</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Отличия тренированного организма человека от нетренированного. Условия, при которых происходит рост тренированности организма человека. Дозирование нагрузки. Выбор аэробных нагрузок. Таблицы аэробики. Силовые нагрузки. Влияние психоэмоционального напряжения на организм детей и подростков в условиях спортивной подготовки. Функциональные возможности адаптации организма детей и подростков к тренировочным нагрузкам различной физиологической мощности. Оценка психоэмоционального напряжения организма юных спортсменов по внешним признакам и субъективным показателям. Профилактика психоэмоционального стресса и состояний перенапряжения в процессе спортивной подготовки.</p>
6.	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Физическое развитие и половое созревание юных спортсменов. Оценка физического развития юных спортсменов. Оценка биологического возраста спортсменов подросткового возраста. Акселерация и ретардация биологического созревания юных спортсменов. Адаптация организма спортсменов к тренировочным нагрузкам. Оценка физической работоспособности и аэробной выносливости спортсменов. Контроль величины тренировочной нагрузки. Критерии переутомления. Урочные формы занятий в различные возрастные периоды. Направленность физического совершенствования человека в различные возрастные периоды. Формы занятий физическими упражнениями в различных возрастных группах.</p>

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. – Москва : Издательский Дом МИСиС, 2017. – 56 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <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)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор
аудитория № 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 № 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