

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

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

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

Чайковский, 2020 г.

Разработчик рабочей программы Зданович О.С., к.п.н., доцент

Рецензент Медведкова Н.И., д.п.н., профессор

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

«06» марта 2020 г., протокол № 13.

Заведующий кафедрой ТиМФКСибЖД к.п.н., доцент _____ Кугушева Т.В.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»

«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины у обучающихся по профилю «Физкультурное образование» является формирование теоретико-методических представлений о возрастных аспектах двигательной активности человека для повышения эффективности профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

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

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

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

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем УК-6.2. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности УК-6.3. Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: – принципы образования; – основные приемы эффективного управления собственным временем. Умеет: – планировать и контролировать собственное время; – использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; – анализировать собственную деятельность. Имеет опыт: – планирования траектории своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования.
Профессиональные		
ПК-5. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы	ПК-5.1 Знает формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей. ПК-5.2 Умеет применять педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы	Знает: – возрастные особенности обучающихся, стадии профессионального развития; особенности обучения (профессионального образования) одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами в развитии и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения; – особенности психофизического развития,

организации деятельности обучающихся.	организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей. ПК-5.3 Владеет методами и приемами организации различных видов деятельности обучающихся, используя средства педагогической поддержки обучающихся.	индивидуальные возможности лиц с ограниченными возможностями здоровья (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья). Умеет: – использовать стандартизированные методы диагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся. Имеет опыт: – владения средствами и методами коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.
<p><i>Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / ОТФ:</i> А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</p> <p><i>Профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ:</i> А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам С. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

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

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

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

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/27	60/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	27	27
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108 в академических часах 3 в зачетных единицах	108 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
		<i>в зачетных единицах</i>	3

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

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

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

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

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

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

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Темы	Содержание
1	<i>Тема Двигательная активность в жизни человека</i>
	<i>Занятие лекционного типа (семинар) 1.</i> Понятие «двигательная активность». Сущность двигательной активности человека. Социальные факторы реализации двигательной активности человека. Биологические факторы регуляции двигательной активности человека. Двигательная активность человека и вековые изменения в его физическом развитии и физической подготовленности
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Социальные детерминанты двигательной

	<p>активности. Отличительные особенности понятия «физическая активность». Культурологическая ценность физической активности человека. Перспективы спортивного совершенствования человека с учетом оценки его физического потенциала. Характеристика социальных факторов, регулирующих уровень физической активности детей и подростков.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Биологические факторы физической активности человека в онтогенезе. Роль гормональной регуляции в стимулировании физической активности человека. Структура центральной нервной системы, контролирующая проявление двигательной активности человека. Основные противоречия реализации двигательной активности человека. Тестовый контроль знаний.</p> <p><i>СР.</i> Выполнение домашнего задания: в тетради систематизировать социально-биологические детерминанты двигательной активности человека (составить схему). Подготовка к экзамену.</p>
	<p><i>Тема Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Двигательная активность и новые требования к качеству его жизни. Спонтанная двигательная активность как физиологический регулятор постоянства суточного объема движений. Двигательная активность современных школьников. Нормы двигательной активности в школьных возрастных группах</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Двигательная активность детей дошкольного и школьного возраста. Сущность и значение спонтанной двигательной активности в физическом воспитании человека. Значение реализации «правила скелетных мышц» (по И.А. Аршавскому). Анализ данных учебно-методической литературы в области характеристики двигательной активности современных школьников по их возрастным группам. Полезные нормы двигательной активности в различных возрастных периодах</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Двигательная активность в юношеском возрасте. Двигательная активность и старение. Данные учебно-методической литературы в области особенностей двигательной активности студенческой молодежи. Факторы повышения двигательной активности для лиц юношеского возраста. Физическая активность детей раннего и дошкольного возраста. Физическая активность человека пожилого возраста. Двигательный навык и спортивные эмоции</p> <p><i>СР.</i> Подготовить сообщения о полезных нормах двигательной активности человека в различные возрастные периоды. Подготовка к экзамену.</p>
2	<p><i>Тема Основные закономерности возрастного развития моторики человека</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Онтогенез моторики. Онтогенез силовых качеств. Онтогенез быстроты движений. Онтогенез выносливости. Онтогенез гибкости. Онтогенез координации движений</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 5.</i> Основные закономерности развития физических способностей в дошкольном и школьном возрасте. Развитие физического потенциала человека в период раннего детства. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста. Сенситивные периоды развития физических способностей в подростковом возрасте. Основные закономерности развития физических способностей у школьников старших классов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 6.</i> Основные закономерности развития физических способностей в возрасте 18-30 лет. Основные закономерности возрастной динамики силовых способностей. Основные закономерности возрастной динамики быстроты движений. Основные закономерности возрастной динамики выносливости. Тестовый контроль знаний</p> <p><i>СР.</i> Выявить оптимальные возрастные периоды для развития физических способностей для лиц мужского и женского пола. Подготовка к экзамену.</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>4.</i> Закономерности возрастного развития периферической и центральной нервной системы в подростковом периоде. Функции периферической и центральной нервной системы по обеспечению соревновательной деятельности в различных видах спорта</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 8.</i> Возрастное развитие систем вегетативного обеспечения мышечной деятельности у детей и подростков. Возрастное развитие показателей сердечно-сосудистой системы у детей и подростков. Возрастное развитие показателей дыхательной системы у детей и подростков. Влияние занятий различными видами спорта в развитии систем вегетативного обеспечения мышечной деятельности у детей и подростков. Стратегия и цели управления физической подготовкой человека в онтогенезе. Физическая подготовка людей в возрасте 35-59 лет. Физическая подготовка лиц пенсионного возраста</p>
4	

	<p><i>СР.</i> Проанализировать учебно-методическую литературу по соответствующим разделам и вопросам экзаменационных билетов. Подготовка к экзамену.</p> <p><i>Тема Методики оценки состояния здоровья, физического и нервно-психического развития человека</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 5,6.</i> Исследование и оценка физического развития детей и подростков. Методика антропометрических измерений. Методика физиометрических измерений. Методики оценки физического развития. Методы определения соматической конституции</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Методы оценки уровня здоровья человека. Экспресс-оценка физического здоровья. Экспресс-оценка безопасного уровня здоровья. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. Анкета «самооценка здоровья». Определение биологического возраста. Хронотипы и биоритмы человека</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Современные методы антропометрических измерений. Оценка физической работоспособности и ответа сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния детей и подростков. Методы оценки физического и функционального состояния с помощью аппаратно-программных комплексов</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 11.</i> Оценка нервно-психического развития детей, определение готовности к школе, к спортивной деятельности. Показатели нервно-психического развития детей. Тесты для определения «школьной зрелости». Аппаратно-программный комплекс «НС - ПсихоТест».</p> <p><i>СР.</i> Выполнение домашнего задания: подготовить выписки из современных журнальных статей по вопросам оценки состояния здоровья в различные возрастные периоды. Подготовка к экзамену</p>
5.	<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>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><i>Тема Двигательная активность в жизни человека</i></p>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие «двигательная активность». Сущность двигательной активности человека. Социальные факторы реализации двигательной активности человека. Биологические факторы регуляции двигательной активности человека. Двигательная активность человека и вековые изменения в его физическом развитии и физической подготовленности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Социальные детерминанты двигательной активности. Отличительные особенности понятия «физическая активность». Культурологическая ценность физической активности человека. Перспективы спортивного совершенствования человека с</p>

	<p>учетом оценки его физического потенциала. Характеристика социальных факторов, регулирующих уровень физической активности детей и подростков.</p> <p>Биологические факторы физической активности человека в онтогенезе. Роль гормональной регуляции в стимулировании физической активности человека. Структура центральной нервной системы, контролирующая проявление двигательной активности человека. Основные противоречия реализации двигательной активности человека. Тестовый контроль знаний.</p> <p><i>СР.</i> Выполнение домашнего задания: в тетради систематизировать социально-биологические детерминанты физической активности человека (составить схему). Контрольная работа, подготовка к экзамену.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах</i></p>
2	<p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Двигательная активность и новые требования к качеству его жизни. Спонтанная двигательная активность как физиологический регулятор постоянства суточного объема движений. Двигательная активность современных школьников. Нормы двигательной активности в школьных возрастных группах. Двигательная активность детей дошкольного и школьного возраста. Сущность и значение спонтанной двигательной активности в физическом воспитании человека. Значение реализации «правила скелетных мышц» (по И.А. Аршавскому). Анализ данных учебно-методической литературы в области характеристики двигательной активности современных школьников по их возрастным группам. Полезные нормы двигательной активности в различных возрастных периодах. Двигательная активность в юношеском возрасте. Двигательная активность и старение. Данные учебно-методической литературы в области особенностей двигательной активности студенческой молодежи. Факторы повышения двигательной активности для лиц юношеского возраста. Физическая активность детей раннего и дошкольного возраста. Физическая активность человека пожилого возраста. Двигательный навык и спортивные эмоции.</p> <p><i>СР.</i> Изучить следующие темы: Двигательная активность в юношеском возрасте. Двигательная активность и старение. Данные учебно-методической литературы в области особенностей двигательной активности студенческой молодежи. Факторы повышения двигательной активности для лиц юношеского возраста. Физическая активность детей раннего и дошкольного возраста. Физическая активность человека пожилого возраста. Двигательный навык и спортивные эмоции. Контрольная работа, подготовка к экзамену.</p>
	<p 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"> - в дошкольном и школьном возрасте: развитие физического потенциала человека в период раннего детства. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста. Сенситивные периоды развития физических способностей в подростковом возрасте. Основные закономерности развития физических способностей у школьников старших классов; - в возрасте 18-30 лет: основные закономерности возрастной динамики силовых способностей. Основные закономерности возрастной динамики быстроты движений. Основные закономерности возрастной динамики выносливости. Тестовый контроль знаний <p><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> Исследование и оценка физического развития детей и подростков. Методика антропометрических измерений. Методика физиометрических измерений. Методики оценки физического развития. Методы определения соматической конституции</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Методы оценки уровня здоровья человека. Экспресс-оценка физического здоровья. Экспресс-оценка безопасного уровня здоровья. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. Анкета «самооценка здоровья». Определение биологического возраста.</p>

	Хронотипы и биоритмы человека. Современные методы антропометрических измерений. Оценка физической работоспособности и ответа сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния детей и подростков. Методы оценки физического и функционального состояния с помощью аппаратно-программных комплексов СР. Изучить следующие темы: 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». Контрольная работа, подготовка к экзамену.
	<i>Тема Влияние двигательной активности на органы и системы</i>
6.	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 5.</i> Урочные формы занятий в различные возрастные периоды. Направленность физического совершенствования человека в различные возрастные периоды. Формы занятий физическими упражнениями в различных возрастных группах. СР. Отличия тренированного организма человека от нетренированного. Условия, при которых происходит рост тренированности организма человека. Дозирование нагрузки. Выбор аэробных нагрузок. Таблицы аэробики. Силовые нагрузки. Влияние психоэмоционального напряжения на организм детей и подростков в условиях спортивной подготовки. Функциональные возможности адаптации организма детей и подростков к тренировочным нагрузкам различной физиологической мощности. Оценка психоэмоционального напряжения организма юных спортсменов по внешним признакам и субъективным показателям. Профилактика психоэмоционального стресса и состояний перенапряжения в процессе спортивной подготовки. Физическое развитие и половое созревание юных спортсменов. Оценка физического развития юных спортсменов. Оценка биологического возраста спортсменов подросткового возраста. Акселерация и ретардация биологического созревания юных спортсменов. Адаптация организма спортсменов к тренировочным нагрузкам. Оценка физической работоспособности и аэробной выносливости спортсменов. Контроль величины тренировочной нагрузки. Критерии переутомления. Контрольная работа. Подготовка к экзамену

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

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

– экзамен в 7 семестре.

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

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине

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

Рейтинговая система дисциплины

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

Влияние двигательной активности на органы и системы		12	
<i>ИТОГО</i>	10	60	30
		100	

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

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

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

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

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

- экзамен в 9 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

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

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

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. – Москва : Издательский Дом МИСиС, 2017. – 56 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html> (дата обращения: 21.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Коренберг, В.Б. Лекции по спортивной биомеханике с элементами кинезиологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Коренберг В.Б. – Электрон.текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2011. – 206 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9869>. – ЭБС «IPRbooks».
3. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. – 140 с. – ISBN 978-5-4497-0493-1. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/93803.html> (дата обращения: 21.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014, 2012.

Дополнительная литература

5. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека [Электронный ресурс] / Бальсевич В.К. – Электрон.текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16828>. – ЭБС «IPRbooks»
6. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 400 с.
7. Погудин, С.М. Возрастные закономерности психофизического развития учащихся и студенческой молодежи в процессе физкультурного образования: монография / С.М. Погудин. - Чайковский ГИФК, 2005. – элек. ресурс.
8. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Курамшина Ю.Ф. – М.: Советский спорт, 2007.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ 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 № 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	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;

работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	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.