*Набор 2022 г*.

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра физиологии и биохимии

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮПредседатель УМКи. о. проректора по учебной работе канд. пед. наук А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«21» июня 2022 г.  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Б1.В.ДВ.06.01**

**Направление подготовки**:

49.04.01 Физическая культура

ОПОП: «Естественнонаучные проблемы физической культуры»

**Квалификация выпускника**

**Магистр**

**Форма обучения**

Очная / Заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Декан факультетаМагистерской подготовкик.фарм.н., Н.А. Вощинина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«21» июня 2022 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 10,  «8» июня 2022 г. Заведующий кафедрой, к.б.н., доц.Стрельникова И.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2022**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 944 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48561).

**Составители рабочей программы:**

Погосян Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физиологии и биохимии.

**Рецензенты:**

Лактионова Тамара Ивановна, кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры физиологии и биохимии.

Долматова Тамара Ивановна, кандидат медицинских наук, профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины.

Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.04.01):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.003 |  [***"Тренер"***](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |
| 05.008 |  [***"Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта"***](http://internet.garant.ru/document/redirect/71249184/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 октября 2015 г. N 798н | **Р** |
| 05.012 | ***«Тренер-преподаватель"*** | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н | **Т-П** |

**1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:**

ПК-1 Способен преподавать по образовательным программ высшего
образования и ДПО в области физической культуры и спорта, в том числе используя современные информационные технологии;

ПК-3 Способен собирать, обрабатывать, анализировать и обобщать
данные о лицах, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе используя современные информационные технологии), для решения педагогических, тренерских, рекреационных, организационно-управленческих задач в области физической культуры и спорта

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| ***Знания:*** - Физиологические особенности построения внеурочной формы физического воспитания детей различного возраста в зависимости от социокультурных, половозрастных и психических факторов, влияющих на состояние детей.- Физиологические основы оздоровительной физической культуры вовнеурочной деятельности детей и подростков. | **Р 05.008**Е/01.7 Текущее планированиеспортивной подготовки**Т-П 05.012**B/11.7Организация воспитательной работы в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | ПК-1 |
| ***Умения: -*** Использовать физиологические знания возрастных изменений детей и подростков для эффективного построения рекреационной деятельности во внеурочной организации двигательной активности школьников, оценить состояние двигательной активности детей и подростков - применять и интерпретировать в соответствии с целями деятельности обще-физиологические законы роста и развития |
| ***Навыки и/или опыт деятельности:***-использования полученных знаний в ходе построения программ и планов физического воспитания лиц разного возраста;-навыком рационального использования средств физического воспитания в связи с особенностями индивидуального развития. |
| ***Знания:*** Медико-биологические закономерности развития физическихспособностей двигательных умений занимающихся. | **Р 05.008** **Е/01.7** Текущее планированиеспортивной подготовки**Е/04.7**Руководствотренировочной,образовательной иметодическойдеятельностью приосуществлении спортивной подготовки**Т 05.003****Н/02.7**Управление подготовкойспортсменов спортивнойсборной команды**G/02.7**Управление системой выявления перспективных спортсменов проведения отбора для пополнения спортивного резерваспортивной сборнойкоманды Российской Федерации по виду спорта (спортивнойдисциплине, группеспортивных дисциплин),субъекта РоссийскойФедерации по видуСпорта (спортивнойдисциплине, группеспортивных дисциплин)(далее - спортивнойсборной команды)**Т-П 05.012**B/01.7Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | ПК-3 |
| ***Умения:*** получать данные для выявленияХарактера влияния на организм человекаспортивной деятельности с учетом пола и возраста. |
| ***Навыки и/или опыт деятельности:*** применения знаний о биологических ритмах при решении научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта. |

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Возрастные аспекты теории и методики физической культуры» в структуре образовательной программы относится к дисциплине по выбору вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 3 семестре очной и заочной форм обучения. Форма промежуточной аттестации - зачёт.

1. **3. Объем дисциплины и виды учебной работы:**
2. ОЧНАЯ ФОРМА обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Вид учебной работы* | *Всего часов* | *Семестр* |
| 3 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | **14** | **14** |
| В том числе: |
| Лекции (Л) | 4 | 4 |
| Семинары (С) | 4 | 4 |
| Практические занятия (П) | 6 | 6 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **58** | **58** |
| Вид промежуточной аттестации | **зачёт** | **зачёт** |
| **Общая трудоемкость:** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

1. ЗАОЧНАЯ ФОРМА обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры |
| 3 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **10** | **10** |
| В том числе: |
| Лекции (Л) | 2 | 2 |
| Семинары (С) | 2 | 2 |
| Практические занятия (П) | 6 | 6 |
| **Самостоятельная работа** | **62** | **62** |
| Вид промежуточной аттестации | **зачёт** | **зачёт** |
| **Общая трудоемкость:** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

**4. Содержание дисциплины:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов очное/за-очное |
|  |  |  |  |
| 1. | Физиологические особенности организма детей и подростков и их адаптация к физическим нагрузкам. | Понятие об онтогенезе. Понятие о росте и развитии. Физическое развитие детей и подростков. Гетерохронность и гармоничность развития. Реактивность и резистентность организма детей и подростков. Акселерация и ретардация развития. Современная схема возрастной периодизации. Возрастные особенности адаптации организма детей и подростков к действию факторов окружающей среды.  | 24/14 |
| 2. | Физиологические закономерности и формы развития физических качеств и формирования двигательных навыков | Формы проявления, механизмы и резервы развития силы, быстроты, выносливости. Понятие о ловкости и гибкости, механизмы и закономерности их развития. Физиологические механизмы, закономерности и стадии формирования двигательных навыков, основы их совершенствования | 20/32 |
| 3. | Физиологические основы оздоровительной физической культуры | Роль ФК в условиях современной жизни. Биоритмы и работоспособность детей и подростков. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека. Основные формы оздоровительной ФК и их влияние на функциональное состояние организма. Физическое развитие ребенка. Оценка физического развития и его гармоничности. Двигательная активность детей и подростков. | 22/14 |
| 4. | Физиологические особенности построения урока физической культуры в школе | Физиологические особенности нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста. Изменения функций организма школьников на уроке физической культуры. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие, работоспособность школьников. Физиолого-педагогический контроль в ходе занятий физической культурой. | 6/12 |

**5. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**

очная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов дисциплины** | **Виды учебной работы** | **Всего****часов** |
| **Л** | **П** | **С** | **СРС** |
| 1. | Физиологические особенности организма детей и подростков и их адаптация к физическим нагрузкам. | 4 | - | - | 20 | 24 |
| 2. | Физиологические закономерности и формы развития физических качеств и формирования двигательных навыков | - | - | 4 | 16 | 20 |
| 3. | Физиологические основы оздоровительной физической культуры | - | 4 | - | 18 | 22 |
| 4. | Физиологические особенности построения урока физической культуры в школе | - | 2 | - | 4 | 6 |
|  | **Всего:** | **4** | **6** | **4** | **58** | **72** |

заочная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов дисциплины** | **Виды учебной работы** | **Всего****часов** |
| **Л** | **П** | **C** | **СРС** |
| 1. | Физиологические особенности организма детей и подростков и их адаптация к физическим нагрузкам. | 2 | - | - | 12 | 14 |
| 2. | Физиологические закономерности и формы развития физических качеств и формирования двигательных навыков | - | 2 | 2 | 28 | 32 |
| 3. | Физиологические основы оздоровительной физической культуры | - | 2 | - | 12 | 14 |
| 4. | Физиологические особенности построения урока физической культуры в школе | - | 2 | - | 10 | 12 |
|  | **Всего:** | **2** | **6** | **2** | **62** | **72** |

1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины:

**6.1. Основная литература.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
|  |
|  | Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 10-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 624 c. — ISBN 978-5-907225-83-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/119190.html (дата обращения: 20.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |
|  | Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 121 c. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95434.html (дата обращения: 20.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |
|  | Красноруцкая, И. С. Возрастные особенности человека : учебное пособие / И. С. Красноруцкая ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 141-142. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 |
|  | 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 c. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/93803.html (дата обращения: 20.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/93803 | 1 |
|  | Солодков, А. С. Возрастная физиология : учебное пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб ; СПбГАФК. - Санкт-Петербург, 2001. - Библиогр.: с. 187. - ISBN 5-7065-0435-0. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru  | 1 |
|  | Челноков, А. А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие для бакалавров / А. А. Челноков, И. Н. Бучацкая ; ВлГАФК. - Великие Луки, 2015. - 148 с. - Библиогр.: с. 146-148. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.01.2020). | 1 |

 **6.2. Дополнительная литература.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
|  |
|  | Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб ; СПбГАФК. - Москва : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. - 520 с. - ISBN 5-93127-113-9 : 97.24. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 95 |
|  | Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин.- Издательский центр «Академия», 2002. | 57 |
|  | Погосян Т.А., Синайский М.М. Возрастная физиология юных спортсменов: Учебное пособие. – Малаховка: МГАФК, 2007.- 144 с.  | 9 |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных:**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
6. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1. Специализированные аудитории и оборудование**

1. Аудитория для проведения занятий лекционного типа (лекционный зал № 1, № 2). Оснащенность помещения - Мультимедийное оборудование, колонки для усиления звука, микрофоны, экран;
2. Аудитория для семинарских занятий, текущей и промежуточной аттестации (аудитории № 400, 403, 406, 407, 408). Оснащенность помещения - Учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия;
3. Аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитории № 407, 408). Оснащенность помещения - мультимедийное оборудование, экран, учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия;
4. Помещение для самостоятельной работы (аудитория № 406, 400) Оснащенность помещения: компьютер с выходом в интернет, учебно-методическая литература;
5. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (аудитория № 401)

 **8.2. Программное обеспечение:**

 В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

- принтер Брайля;

- портативное устройство для чтения и увеличения.

8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

- «ElBrailleW14J G2;

- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

**8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:**

- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Набор 2022 г.*

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

*«Возрастные аспекты теории и методики физической культуры»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра физиологии и биохимии

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮПредседатель УМКи. о. проректора по учебной работе канд. пед. наук А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«21» июня 2022 г.  |

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**«ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Б1.В.ДВ.06.01**

**Направление подготовки**:

49.04.01 Физическая культура

Уровень магистратуры

***ОПОП: «***Естественнонаучные проблемы физической культуры»

***Форма обучения***

***Очная/Заочная***

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 10 от «8» июня 2022 г.)

Зав. кафедрой к.б.н. Стрельникова И.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Малаховка, 2022

1. **Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Возрастные аспекты теории и методики физической культуры»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции  | Индикаторы достижения |
| *ПК-1* | **Р 05.008**Е/01.7 Текущее планированиеспортивной подготовки**Т-П 05.012**B/11.7Организация воспитательной работы в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | **Знания:** - Физиологические особенности построения внеурочной формы физического воспитания детей различного возраста в зависимости от социокультурных, половозрастных и психических факторов, влияющих на состояние детей.- Физиологические основы оздоровительной физической культуры вовнеурочной деятельности детей и подростков.- Нормативы организации воспитательной работы в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)**Умения:** - Использовать физиологические знания возрастных изменений детей и подростков для эффективного построения рекреационной деятельности во внеурочной организации двигательной активности школьников, оценить состояние двигательной активности детей и подростков - применять и интерпретировать в соответствии с целями деятельности обще-физиологические законы роста и развития- запланировать и организовать воспитательную работы в спортивных сборных командах.**Навыки и/или опыт деятельности:** -использования полученных знаний в ходе построения программ и планов физического воспитания лиц разного возраста;-навыком рационального использования средств физического воспитания в связи с особенностями индивидуального развития. |
| *ПК-3* | **Р 05.008** ***Е/01.7*** Текущее планированиеспортивной подготовки***Е/04.7***Руководствотренировочной,образовательной иметодическойдеятельностью приосуществлении спортивной подготовки**Т 05.003*****Н/02.7***Управление подготовкойспортсменов спортивнойсборной команды***G/02.7***Управление системой выявления перспективных спортсменов проведения отбора для пополнения спортивного резерваспортивной сборнойкоманды Российской Федерации по виду спорта (спортивнойдисциплине, группеспортивных дисциплин),субъекта РоссийскойФедерации по видуСпорта (спортивнойдисциплине, группеспортивных дисциплин)(далее - спортивнойсборной команды)**Т-П 05.012**B/01.7Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | **Знания:** Медико-биологические закономерности развития физическихспособностей двигательных умений занимающихся.**Умения:** получать данные для выявленияХарактера влияния на организм человекаспортивной деятельности с учетом пола и возраста.**Навыки и/или опыт деятельности:** применения знаний о биологических ритмах при решении научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта.- реализовать воспитательную работу в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) |

1. **Вопросы к зачету по дисциплине «Возрастные аспекты теории и методики физической культуры»:**
2. Общие закономерности онтогенеза (периодизация, гетерохронность, сенситивные и критические периоды);
3. Принципы системогенеза и опережающего развития органов и функциональных систем у детей и подростков;
4. Влияние наследственности и окружающей среды на развитие организма; биологический и паспортный возраст;
5. Особенности развития нервной системы, сенсорных систем и двигательного аппарата у детей дошкольного и младшего школьного возраста, их учет при занятиях физическим воспитанием;
6. Реакция вегетативных систем и энергообеспечение при физических нагрузках у детей дошкольного и младшего школьного возраста;
7. Реакция вегетативных систем на физическую нагрузку у детей среднего и старшего школьного возраста;
8. Совершенствование центральной регуляции движений и развитие физических качеств у детей среднего и старшего школьного возраста;
9. Влияние занятий физическим воспитанием на развитие функций и работоспособности у детей среднего и старшего школьного возраста;
10. Гиподинамия и гипокинезия. Их влияние на двигательные и вегетативные функции. «Гигиеническая норма двигательной активности»;
11. Физиологическое значение внеурочных форм физического воспитания (оздоровительные группы, физкультурные секции);
12. Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на функциональное состояние организма;
13. Роль физических упражнений в повышении неспецифической устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды;
14. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам, стадии адаптации и индивидуальные типы адаптации. Функциональная система адаптации;
15. Сенситивные и критические периоды развития адаптации к физическим нагрузкам;
16. Аэробная производительность школьников. Причины отсутствия возрастного прироста ее удельных величин у подростков;
17. Критические проявления при половом созревании в основном обмене, в регуляции вегетативных функций, в высшей нервной деятельности;
18. Анаэробная производительность школьников. Причины ее невысокого роста;
19. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков;
20. Стадии формирования двигательных навыков. Автоматизация движений. Явление экстраполяции;
21. Формы проявления, механизмы и резервы развития силы у детей и подростков;
22. Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты у детей и подростков;
23. Формы проявления, механизмы и резервы развития выносливости у детей и подростков;
24. Понятие о ловкости и гибкости, механизмы и закономерности их развития у детей и подростков;
25. Физиологические особенности организма в период полового созревания;
26. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста;
27. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры;
28. Развитие двигательной активности и координации движений школьников;
29. Фазы утомления школьников и причины его наступления;
30. Значение для организма школьников упражнений аэробной направленности;
31. Физкультпаузы на уроках. Роль, значение и организация в учебном процессе;
32. Определение физической нагрузки по пульсу, составление и анализ пульсовой кривой на уроке физической культуры.
33. Определение «Физическая работоспособность» школьников и факторы, ее определяющие;
34. Понятие «переутомление школьника». Внешние признаки небольшого, среднего и высокого утомления школьника на уроке физкультуры;
35. Внешние и внутренние факторы, влияющие на развитие ребенка;
36. Значение биологического возраста в организации учебного процесса. Экспресс метод его определения;
37. Определение физического развития школьников методами сигмальных отклонений и центильными методами;
38. Характеристика стадий полового созревания и его биологическая сущность;
39. Понятие «физическое развитие» детей и подростков, показатели, его определяющие;
40. Акселерация и ретардация развития ребенка и причины их возникновения;
41. Соматометрические, физиометрические и соматоскопические показатели физического развития;
42. Отличие понятий «роста», «развития», «дифференцировки органов и тканей», «формообразования»;
43. Половые различия физического развития детей и подростков. Особенности физического воспитания девочек;

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если студент обладает достаточно полным знанием программного материала; его ответ предполагает грамотное изложение учебного материала по существу; отсутствуют существенные неточности в формулировании понятий; правильно применимы теоретические положения, подтвержденные примерами; сделан вывод;

-оценка «не зачтено» - если студент не знает значительную часть программного материала; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**: Возрастные аспекты теории и методики физической культуры**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Обобщенная трудовая функция | Трудовые функции | ЗУНы | Индикаторы достижения |
| **ПК-1**: Способен преподавать по образовательным программ высшегообразования и ДПО в области физической культуры и спорта, в том числе используя современные информационные технологии. | Р 05.008 **Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта**Т-П 05.012 **«Тренер-преподаватель"** | (Р) Е Руководство спортивной подготовкой(Т-П) ВПодготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | Е/01.7 Текущее планированиеспортивной подготовкиB/11.7Организация воспитательной работы в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | **Знания: -** Физиологические особенности построения внеурочной формы физического воспитания детей различного возраста в зависимости от социокультурных, половозрастных и психических факторов, влияющих на состояние детей.**Умения: -** Использовать физиологические знания возрастных изменений детей и подростков для эффективного построения рекреационной деятельности во внеурочной организации двигательной активности школьников, оценить состояние двигательной активности детей и подростков - применять и интерпретировать в соответствии с целями деятельности обще-физиологические законы роста и развитияНавыки и/или опыт деятельности: -использования полученных знаний в ходе построения программ и планов физического воспитания лиц разного возраста;-навыком рационального использования средств физического воспитания в связи с особенностями индивидуального развития. | **Знает**Физиологические основы оздоровительной физической культуры вовнеурочной деятельности детей и подростков.**Умеет:**- применять в тренировочном процессе знания о возрастных особенностях развития детей и подростков. **Имеет опыт:**применения знаний о возрастных изменениях детей и подростков для построения тренировочного процесса |
| **ПК-3**: Способен собирать, обрабатывать, анализировать и обобщатьданные о лицах, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе используя современные информационные технологии), для решения педагогических, тренерских, рекреационных, организационно-управленческих задач в области физической культуры и спорта | Р 05.008 **Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта** | Р (Е)Руководство спортивной подготовкой | **Р 05.008** Е/01.7 Текущее планированиеспортивной подготовкиЕ/04.7Руководствотренировочной,образовательной иметодическойдеятельностью приосуществлении спортивной подготовки | **Знания:** Медико-биологические закономерности развития физическихспособностей двигательных умений занимающихся.**Умения:** получать данные для выявлениявлияний на организм человекаспортивной деятельности с учетом пола и возраста.**Навыки** и/или опыт деятельности: применения знаний о биологических ритмах при решении научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта. | **Знает:**Физиологические закономерности формирование физических качеств и сопряженных с ними способностей.**Умеет:**Выявлять характер влияний различных физкультурно-педагогических воздействий для достижения необходимого тренировочного эффекта.**Имеет опыт:**Использования информации о закономерностях влияния внешних факторов физкультурных воздействий на становление физических качеств в различные возрастные периоды. |
| Т 05.003**Тренер****Т-П 05.012** **«Тренер-преподаватель"** | Т (Н)Подготовка спортивной сборной команды Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) (далее - спортивной сборной команды) к выступлениям на официальных и международных спортивных соревнованияхТ (G)Руководство пополнением и подготовкой спортивного резерва(Т-П) ВПодготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | **Т 05.003**Н/02.7Управление подготовкойспортсменов спортивнойсборной командыG/02.7Управление системой выявления перспективных спортсменов проведения отбора для пополнения спортивного резерваспортивной сборнойкоманды Российской Федерации по виду спорта (спортивнойдисциплине, группеспортивных дисциплин),субъекта РоссийскойФедерации по видуСпорта (спортивнойдисциплине, группеспортивных дисциплин)(далее - спортивнойсборной команды)B/01.7Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) |