Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра физиологии и биохимии

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.п.н. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» августа 2020 г. | УТВЕРЖДАЮПредседатель УМКпроректор по учебной работе к.п.н., профессор А.Н. Таланцев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» августа 2020 г. |

Кафедра физиологии и биохимии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Б1.В.ДВ.6.1**

**Направление подготовки**:

49.04.01 Физическая культура

ОПОП: «Естественнонаучные проблемы физической культуры»

**Квалификация выпускника**

**Магистр**

**Форма обучения**

Очная / Заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Декан факультета магистерской подготовкик.фарм.н., доцент Вощинина Н.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» августа 2020 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 9,  « 03 » апреля 2020 г. Заведующий кафедрой, к.б.н., доц.Стрельникова И.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2020**

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.

**Рецензенты:**

Лактионова Тамара Ивановна, кандидат медицинских наук, доцент.

Долматова Тамара Ивановна, кандидат медицинских наук, профессор.

**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** |
| **01 Образование и наука** |
| 01.004 |  [***"Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"***](http://internet.garant.ru/document/redirect/71202838/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 608н | **ППО** |
| **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** |

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

**ПК-1:** Способен преподавать по образовательным программ высшего образования и ДПО в области ФКиС.

**ПК-3:** Способен собирать, обрабатывать, анализировать обобщать данные лицах, занимающихся физической культурой и спортом, 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. | **ППО 01.004**  | 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)**ППО 01.004**  | 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. **6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | **Солодков А. С.** Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 619 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0568-7 : 880.00.  | 98 | 2 |
|  | **Погосян Т.А., Синайский М.М.** Возрастная физиология юных спортсменов: Учебное пособие. – Малаховка: МГАФК, 2007.- 144 с. | 10 | 5 |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
|  | библиотека | кафедра |
| 1. | **Человек: анатомия, физиология, психология** : энциклопедический иллюстрированный словарь / под ред. А. С. Батуева, Е. П. Ильина, Л. В. Соколовой. - СПб. : Питер, 2011. - 672 с. : ил. - ISBN 978-5-4237-0233-5 : 929.50. | 5 |  |
| 2. | **Серопегин И. М.**   Физиология человека : учебник для техникумов физической культуры / И. М. Серопегин, В. М. Волков, М. М. Синайский. - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 287 с. : ил. - 0.85.  | 132 | 1 |
| 3. | **Шульговский В. В.**   Физиология высшей нервной деятельности с основами нейробиологии : учебник / В. В. Шульговский. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2008. - 528 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 520-522. - ISBN 978-5-7695-5092-8 : 825.00. | 10 |  |
| 4. | Руководство к практически занятиям по физиологии человека:учеб. Пособие для вузов физической культуры/под общ. **Ред А.С.Солодкова;** СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта.-М.:Советский спорт, 2006.-192 с. | 50 | 1 |
| 5. | **Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н.** Современная система спортивной подготовки. - М.: МААМ., 1995. - 446 с. | 12 | 1 |
| 6. | **Янда В.**   Функциональная диагностика мышц : учебное пособие / В. Янда. - М. : Эксмо, 2010. - 349 с. : ил. - (Цветные иллюстрированные медицинские атласы). - Библиогр.: с. 350. - ISBN 978-5-699-41595-3 : 1001.00. | 10 |  |
| 7. | **Физиология человека** : учебник для техникумов физической культуры / под ред. В. В. Васильевой. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 319 с. : ил. - 1.00.  | 81 | 1 |
| 8. | **Физиология человека** : учебник / под ред. Е. К. Аганянц. - М. : Советский спорт, 2005. - 336 с. - ISBN 5-85009-991-3 : 322.61. - 372.25.  | 12 |  |
| 9. | **Фомин Н. А.**   Физиология человека : учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. ин-тов / Н. А. Фомин. - М. : Просвещение, 1982. - 320 с. : ил.  | 56 | 1 |
| 10. | Физиология мышечной деятельности:Учебник для ИФК/Под ред**. Я.М.Коца.**-М.:ФиС,1982.-447 с. | 111 | 1 |
| 11. | -    **Оцифрованные учебные фильмы по физиологии = CD-9** [Видеозапись] . - Электрон. дан. - Омск : Аналитик, [ок. 2011]. - 300.00.  | 1 |  |
| 12. | - **Биология. Анатомия и физиология человека** [Мультимедиа] : мультимедийное учебное пособие . 9 кл. - Электрон. дан. - М. : Просвещение-МЕДИА, 2003. - 1 CD. | 1 |  |

1. **7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ, необходимый для освоения дисциплины.**

**-** Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) lib.mgafk.ru

- Электронно-библиотечная система ЕLibrary <https://elibrary.ru>

- Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <https://lanbook.com>

- Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>

- Электронно-библиотечная система IPRbooks <https://iprbookshop.ru>

- Электронно-библиотечная система «Руконт» <https://rucont.ru>

- Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф>

- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru>

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>

- Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

- Российская государственная библиотека: официальный сайт <http://www.rsl.ru>

- База данных по научному цитированию Института научной информации [Web of Science](http://wokinfo.com/)

[Science Citation Index Expanded](http://science.thomsonreuters.com/cgi-bin/jrnlst/jloptions.cgi?PC=D) (База по Естественным Наукам).

- Универсальная научная поисковая система [Scirus](http://www.scirus.com/)

- Поисковая система по научной литературе [Google Scholar](http://scholar.google.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)

**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, организованы занятия на 1 этаже главного здания. 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;

- радио-класс (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).

*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

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол № 7 от «20» августа 2020 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

Возрастные аспекты теории и методики физической культуры

**Б1.В.ДВ.6.1**

**Направление подготовки**:

49.04.01 Физическая культура

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

***Квалификация выпускника***

***Магистр***

***Форма обучения***

***Очная/Заочная***

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № \_\_9\_ от «\_\_3\_\_\_» апрель 2020г.)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Малаховка, 2020 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции  | Индикаторы достижения |
| *ПК-1* | **ППО 01.004**  | **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.**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. |
| *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) | **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. |

1. **Типовые контрольные задания:**
	1. ***Перечень вопросов для промежуточной аттестации***
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;
	1. ***Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.***

- 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.

Составитель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Т.А.Погосян)