Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра физиологии и биохимии

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. | УТВЕРЖДАЮ  Председатель УМК  проректор 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 подготовки  к.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 во  внеурочной 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 физических  способностей двигательных умений занимающихся. | **Р 05.008**  **Е/01.7**  Текущее планирование  спортивной подготовки  **Е/04.7**  Руководство  тренировочной,  образовательной и  методической  деятельностью при  осуществлении спортивной подготовки  **Т 05.003**  **Н/02.7**  Управление подготовкой  спортсменов спортивной  сборной команды  **G/02.7**  Управление системой выявления перспективных спортсменов проведения отбора для пополнения спортивного резерва  спортивной сборной  команды Российской Федерации по виду  спорта (спортивной  дисциплине, группе  спортивных дисциплин),  субъекта Российской  Федерации по виду  Спорта (спортивной  дисциплине, группе  спортивных дисциплин)  (далее - спортивной  сборной команды)  **ППО 01.004** | ПК-3 |
| ***Умения:*** получать данные для выявления  Характера влияния на организм человека  спортивной 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/" \t "_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 во  внеурочной 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 планирование  спортивной подготовки  ***Е/04.7***  Руководство  тренировочной,  образовательной и  методической  деятельностью при  осуществлении спортивной подготовки  **Т 05.003**  ***Н/02.7***  Управление подготовкой  спортсменов спортивной  сборной команды  ***G/02.7***  Управление системой выявления перспективных спортсменов проведения отбора для пополнения спортивного резерва  спортивной сборной  команды Российской Федерации по виду  спорта (спортивной  дисциплине, группе  спортивных дисциплин),  субъекта Российской  Федерации по виду  Спорта (спортивной  дисциплине, группе  спортивных дисциплин)  (далее - спортивной  сборной команды) | **Знания:** Медико-биологические закономерности развития физических  способностей двигательных умений занимающихся.  **Умения:** получать данные для выявления  Характера влияния на организм человека  спортивной 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)