

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Основы возрастной кинезиологии

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Гераськина М. А., канд. биол. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от
25.04.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов объективного целостного представления о двигательной активности человека, опирающегося на знания анатомо-физиологических составляющих и функциях аппарата движения человека, возрастных особенностях двигательной активности в онтогенезе

Задачи дисциплины:

- раскрыть физиологические эффекты двигательной активности;
- ознакомить с основными сведениями о структуре, функциях, биомеханике двигательного аппарата, концепциях управления движениями;
- рассмотреть особенности развития движений на различных возрастных этапах развития организма;
- научить студентов использовать полученные знания в области кинезиологии в своей будущей практической деятельности при разработке корректирующих, реабилитационных, оздоровительных и тренировочных программ;
- воспитать готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.15.02 «Основы возрастной кинезиологии» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 7 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знания основ биомеханики двигательной деятельности.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.15.02 «Основы возрастной кинезиологии» предшествует освоение дисциплин (практик):

Теория и методика физической культуры и спорта;

Биомеханика двигательной деятельности.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.15.02 «Основы возрастной кинезиологии» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Физическая культура и спорт.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Основы возрастной кинезиологии», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и

социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями:

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

ОПК-12 способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями в соответствии с видами деятельности:

ПК-5 способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	
ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	знать: –анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические и психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола; – совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека; – характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста. уметь: –применять полученные знания для поддержания оптимальных кондиций для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности; – анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста; –определять характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста. владеть: –навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.
ОПК-12 способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой	
ОПК-12 способностью использовать накопленные в	знать: –физиологические эффекты двигательной активности; –общие закономерности улучшения здоровья при занятиях физическими упражнениями;

области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой	уметь: – использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности. владеть: – навыками воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.
ПК-5 способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	
педагогическая деятельность	
ПК-5 способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	знать: – средства и методы двигательной деятельности для коррекции физического состояния обучающихся с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей. уметь: – применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей. владеть: – комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Седьмой семестр
Контактная работа (всего)	30	30
Лабораторные	30	30
Самостоятельная работа (всего)	42	42
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Основы возрастной кинезиологии:

Введение в кинезиологию. Кинезиология как научное направление о физической активности человека. Основные понятия кинезиологии. История развития кинезиологии.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015223)

Развитие опорно-двигательного аппарата человека в онтогенезе. Развитие движений в раннем детстве. Развитие движений в дошкольном возрасте. Развитие движений детей младшего школьного возраста. Развитие движений в подростковом и юношеском возрасте. Критические и сенситивные периоды развития физических качеств. Возрастная динамика физических качеств.

Модуль 2. Возрастная кинезиология основных видов движений:

Возрастное развитие моторики человека. Физиологические эффекты двигательной активности. Закономерности регуляции двигательной активности. Последствия гипо- и гиперкинезии в разные возрастные периоды. Развитие кинезиологических систем на разных этапах онтогенеза человека. Закономерности эволюции онтогенеза моторики у спортсменов. Физическая подготовка людей разного возраста. Возрастная кинезиология движений.

5.2. Содержание дисциплины: Лабораторные (30 ч.)

Модуль 1. Основы возрастной кинезиологии (14 ч.)

Тема 1. Введение в кинезиологию (2 ч.)

Предмет, задачи, методы кинезиологии. Краткий исторический экскурс развития и становления кинезиологии, как науки. Основные направления развития кинезиологической науки. Связь кинезиологии с другими науками. Значение кинезиологии для преподавателей физической культуры, тренеров и спортсменов. Основные термины и понятия, используемые в кинезиологии.

Тема 2. Возрастное развитие опорно-двигательного аппарата человека (2 ч.)

Анатомо-физиологические особенности двигательного аппарата в онтогенезе. Возрастные изменения структуры скелетных мышц. Механизмы и факторы, определяющие функционирование мышечной системы в различные возрастные периоды. Возрастные изменения скелета. Функциональные преобразования аппарата движений в онтогенезе.

Тема 3. Развитие движений в раннем детстве (2 ч.)

Мышечная активность и развитие движений в период младенчества (от 0 до 1 года). Мышечная активность и развитие двигательных действий в раннем возрасте (от 1 до 3 лет).

Тема 4. Развитие движений в дошкольном возрасте (2 ч.)

Изменения в мышечной системе дошкольников, влияющие на двигательные возможности ребенка. Двигательная активность, двигательные возможности и управление движениями в дошкольном возрасте (от 3 до 7 лет). Применение комплекса физических упражнений для детей дошкольного возраста.

Тема 5. Развитие движений детей младшего школьного возраста (2 ч.)

Двигательная активность, двигательные возможности детей младшего школьного возраста (с 7 до 10-12 лет). Формирование произвольных движений у детей младшего школьного возраста. Комплексы физических упражнений для детей младшего школьного возраста.

Тема 6. Развитие движений в подростковом и юношеском возрасте (2 ч.)

Двигательная активность, двигательные возможности в подростковом и юношеском возрасте. Особенности организации движений в подростковом и юношеском возрасте.

Тема 7. Возрастная динамика физических качеств (2 ч.)

Развитие физических качеств на разных возрастных этапах. Понятие о критических и сенситивных периодах развития физических качеств. Сенситивные и критические периоды развития физических качеств в различные возрастные периоды.

Модуль 2. Возрастная кинезиология основных видов движений (16 ч.)

Тема 8. Возрастное развитие моторики человека (2 ч.)

Этапы возрастной эволюции моторики человека (по В. К. Бальсевичу). Основные закономерности возрастного развития локомоторной функции человека. Возрастное

развитие моторики. Возрастное развитие систем биодинамики локомоций. Особенности физического развития людей разного возраста. Возрастные особенности влияния различных сторон физического развития и физической подготовленности на биодинамику локомоторных функций.

Тема 9. Физиологические эффекты двигательной активности (2 ч.)

Влияние физической активности на функциональное состояние центральной нервной системы и других физиологических систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, системы терморегуляции и др. Общие физиологические закономерности улучшения здоровья при занятиях физическими упражнениями. Влияние физической активности на резервы физиологических функций.

Тема 10. Закономерности регуляции двигательной активности (2 ч.)

Спонтанная двигательная активность как регулятор постоянства суточного объема движений. Кинезофилия как физиологический механизм регуляции двигательной активности. Значение потребности в движениях для оптимизации двигательной активности.

Тема 11. Последствия гипо- и гиперкинезии в разные возрастные периоды (2 ч.)

Понятия «гиподинамия», «гипокинезия», «гиперкинезия». Понятия «норма» двигательной активности, «индивидуальная норма», «должная норма» двигательной активности. Способы измерения и оценки двигательной активности. Нормы двигательной активности в различные возрастные периоды. Последствия гипокинезии в различные возрастные периоды.

Тема 12. Развитие кинезиологических систем на разных этапах онтогенеза человека (2 ч.)

Понятия «кинезиологическая система», «кинезиологический потенциал». Три этапа развития кинезиологического потенциала человека. Особенности развития кинезиологического потенциала на разных этапах возрастного развития. Перспективы развития возрастной кинезиологии человека и ее прикладное значение.

Тема 13. Закономерности эволюции онтогенеза моторики у спортсменов (2 ч.)

Совершенствование системы управления многолетней физической подготовкой. Основные принципы и правила теории многолетней физической подготовки.

Тема 14. Физическая подготовка людей разного возраста (2 ч.)

Понятие «физический потенциал», три этапа развития физического потенциала человека. Основные параметры физической активности. Особенности физической подготовки (тренировки) в различные возрастные периоды жизни.

Тема 15. Возрастная кинезиология движений (2 ч.)

Понятие о стандартных (стереотипных) движениях. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. Классификация физических упражнений: циклические, ациклические, смешанные. Возрастные и половые закономерности формирования кинематической структуры циклических и ациклических движений.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Седьмой семестр (42 ч.)

Модуль 1. Основы возрастной кинезиологии (21 ч.)

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Подготовить реферат на одну из предложенных тем

1. Анатомо-физиологические особенности двигательного аппарата в онтогенезе.
2. Механизмы и факторы, определяющие функционирование мышечной системы в различные возрастные периоды.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015223)

3. Влияние больших физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат.
4. Роль физических упражнений в формировании осанки.
5. Физиологические основы образования двигательных умений и навыков.

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в виде печатного текста объемом не менее 10 страниц на белой бумаге размером А4, шрифт TimesNewRoman, 14 кегль. В реферате необходимо изложить материал по выбранной теме. Материал должен быть логично и последовательно изложен и раскрывать суть выбранной темы. Обязательно в реферате должны быть ссылки на используемую литературу. В заключении реферата необходимо изложить выводы, к которым пришел студент, анализируя данную тему/проблему.

Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе

Подготовиться к выполнению контрольной работы

Вариант 1

1. Дать определение понятиям: «физическая активность», «двигательная активность», «двигательное действие».
2. Рассмотреть основные направления развития кинезиологической науки.
3. Раскрыть сущность (содержание) двигательной активности человека.

Вариант 2

1. Пояснить, что изучает кинезиология и онтокинезиология. Выделить основной фактор, от которого зависят движения детей.
2. Привести различные точки зрения авторов на определение понятия кинезиологии как науки.
3. Пояснить, что понимается под естественным развитием двигательных способностей. Кратко охарактеризовать основные закономерности развития ведущих двигательных способностей.

Вид СРС: *Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовиться к устному опросу на лабораторных занятиях по следующим вопросам:

1. Раскрыть роль движений в физическом и психическом развитии детей.
2. Рассмотреть особенности развития движений у детей раннего возраста (от 0 до 3 лет) и отметить виды движений, которые ребенок осваивает в этот период жизни.
3. Раскрыть характеристику ходьбы в раннем и дошкольном возрасте.
4. Отметить характерные особенности бега в раннем и дошкольном возрасте.
5. Рассмотреть, как развивается навык прыжка в раннем и дошкольном возрасте.
6. Раскрыть характеристику ползания, лазания у детей раннего и дошкольного возраста.
7. Отметить особенности развития метания в раннем и дошкольном возрасте.
8. Пояснить, как, и за счет каких механизмов, усложняются и совершенствуются движения в подростковом и старшем школьном возрасте.

Модуль 2. Возрастная кинезиология основных видов движений (21 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе

Подготовиться к выполнению контрольной работы

Вариант 1

1. Сформулировать определение «локомоции» человека. Рассмотреть возрастные особенности моторики человека.
2. Дать понятие о кинезиологической системе, кинезиологическом потенциале. Пояснить, что понимается под естественным развитием кинезиологических систем организма

Вариант 2

1. Рассмотреть циклические упражнения как средство развития выносливости.
2. Дать определение понятию «кинезофилия». Рассмотреть кинезофилию, как

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015223)

физиологический механизм регуляции двигательной активности человека.

Вариант 3

1. Дать понятие о стандартных и ациклических движениях. Рассмотреть особенности ациклических физических упражнений.

2. Выделить качественные особенности двигательной деятельности человека.

Вариант 4

1. Дать определение «норма» двигательной активности. Описать методики оценки двигательной активности человека.

2. Перечислить отличительные черты циклических упражнений от ациклических. Пояснить, от каких факторов зависит объем и качество движений человека.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовить презентации по темам:

1. Возрастное развитие моторики человека.

2. Спонтанная двигательная активность как физиологический регулятор постоянства суточного объема движений.

3. Физическая подготовка (тренировка) в различные возрастные периоды.

Требования к оформлению презентации

1. Количество слайдов должно быть не меньше 15.

2. Презентация должна быть содержательной.

3. Использовать единый стиль оформления. Светлый текст на темном фоне или темный текст на светлом фоне. Допускаемый размер шрифта – не менее 20 пт., рекомендуемый размер шрифта ≥ 24 пт.

4. Рекомендуется сжатый, информационный способ изложения материала.

5. Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации.

6. Заголовки должны быть краткими и привлекать внимание аудитории.

7. В текстовых блоках необходимо использовать короткие слова и предложения.

8. Вся презентация должна быть выдержана в едином стиле, на базе одного шаблона.

Вид СРС: *Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Предложить направления и перспективы практической реализации онотокнезиологических знаний в решении задач формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.

2. Обосновать роль кнезиологического подхода к организации спортизированного физического воспитания на основе антропных образовательных технологий.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-1	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 1:Основы возрастной кнезиологии.
ОПК-12 ПК-5	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Возрастнаякнезиология основных видов движений.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-1 формируется в процессе изучения дисциплин:

Анатомия человека, Биохимия человека, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Физиология спорта, Физиология человека.

Компетенция ОПК-12 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Педагогическое мастерство детского тренера, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта, Физическая культура и спорт.

Компетенция ПК-5 формируется в процессе изучения дисциплин:

Анатомия человека, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины «Основы возрастной кинезиологии»; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач в сфере физического воспитания; владеет терминологией; умеет применять полученные знания при организации и проведении занятий физкультурно-оздоровительной направленности; владеет методиками оценки двигательной активности в различные возрастные периоды.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины «Основы возрастной кинезиологии»; в достаточной степени сформированы умения применять на практике теоретические знания при организации и проведении занятий физкультурно-оздоровительной направленности с различными возрастными категориями; умеет определять проблемы и потребности в области физической культуры.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание дисциплины «Основы возрастной кинезиологии»; знаком и использует терминологию при описании движений; демонстрирует умения применения теоретических знаний в сфере физического воспитания.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала по дисциплине «Основы возрастной кинезиологии»; студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильные определения основных понятий, обнаруживает понимание

	материала, способен привести необходимые примеры, составленные самостоятельно; свободно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры, излагает материал непоследовательно, допускает ошибки, не дает ответов на наводящие вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Основы возрастной кинезиологии

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста

1. Выделить этапы развития опорно-двигательного аппарата. Отметить возрастные изменения структуры мышц и скелета.

2. Раскрыть роль движений в физическом и психическом развитии детей.

3. Объяснить, почему формирование опорно-двигательного аппарата, происходящее в течение всего периода созревания, наиболее значительно в первые годы жизни ребенка?

4. Сформулировать определения «сенситивные» и «критические» периоды развития физических качеств человека. Выделить возрастные сенситивные периоды развития гибкости, ловкости, силы, выносливости и т. д.

5. Проанализировать анатомо-физиологические преобразования, приводящие к развитию того или иного физического качества.

Модуль 2: Возрастная кинезиология основных видов движений

ОПК-12 способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой

1. Охарактеризовать особенности научного направления – кинезиологии.

2. Раскрыть особенности физической активности современного человека.

3. Выделить биологические и социальные детерминанты двигательной активности.

4. Привести примеры, доказывающие влияние двигательной активности человека на качественные изменения в его физическом развитии и физической подготовленности.

5. Выделить и охарактеризовать основные параметры физической активности.

ПК-5 способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей

1. Выделить важнейшие особенности циклических упражнений с точки зрения их влияния на организм.

2. Отметить функции организма, на которые ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние и объяснить почему.

3. Объяснить тесную связь между физической активностью и здоровьем человека.

4. Рассмотреть методики оценки двигательной активности в различные возрастные периоды.

5. Раскрыть значение потребности в движениях для оптимизации двигательной активности.

6. Провести сравнения между понятиями «гиподинамия» и «гиперкинезия». Указать нормы двигательной активности для различных возрастных категорий.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015223)

Седьмой семестр (Зачет, ОПК-1, ОПК-12, ПК-5)

1. Дать определения основным терминам и понятиям, используемым в кинезиологии: онтокинезиология, физическая активность, двигательная активность, физическое развитие, двигательное действие, физический потенциал.

2. Разъяснить суть понятий «физический потенциал», «кинезиологический потенциал».

3. Пояснить, что понимается под развитием двигательных способностей; кратко охарактеризовать основные закономерности развития ведущих двигательных способностей.

4. Раскрыть содержание физической активности человека.

5. Отметить особенности двигательной активности современного человека.

6. Рассмотреть основные закономерности возрастного развития локомоторных функций человека.

7. Рассмотреть возрастное развитие моторики человека.

8. Рассмотреть возрастное развитие физических качеств человека.

9. Рассмотреть функциональные преобразования аппарата движений в онтогенезе человека.

10. Рассмотреть механизмы оздоровительного действия физических упражнений.

11. Обосновать роль движений, физических упражнений в физическом и психическом развитии детей и подростков.

12. Охарактеризовать основные разделы кинезиологии.

13. Раскрыть содержание двигательной активности человека.

14. Дать определения критическим и сенситивным периодам развития физических качеств. Проанализировать развитие физических качеств в различные возрастные периоды.

15. Раскрыть суть понятия «кинезиологический потенциал». Пояснить, что понимается под естественным развитием кинезиологического потенциала.

16. Дать определение понятий «гиподинамия», «гипокинезия», «гиперкинезия». Предупреждение гипокинезии с помощью физических упражнений.

17. Раскрыть физиологические эффекты физических упражнений.

18. Рассмотреть спонтанную двигательную активность как регулятора постоянства суточного объема движений.

19. Назвать этапы развития двигательной активности человека. Охарактеризовать основные параметры физической активности.

20. Рассмотреть возрастные и половые закономерности формирования кинематической структуры циклических и ациклических движений.

21. Рассмотреть особенности развития движений у детей раннего возраста (от 0 до 3 лет).

22. Рассмотреть особенности развития движений детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет).

23. Рассмотреть особенности развития движений детей младшего школьного возраста.

24. Рассмотреть особенности развития движений в подростковом возрасте.

25. Рассмотреть организацию движений в старшем школьном возрасте. Пояснить, за счет каких механизмов, совершенствуются управления движениями.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, производственной и

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015223)

учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Баранцев, С. А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография / С. А. Баранцев – Москва : Советский спорт, 2014. – 304 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51773>
2. Донской, Д. Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений / Д. Д. Донской – Москва : Советский спорт, 2015. – 178 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69845>
3. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / М. Ф. Иваницкий – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/7000>
4. Карпеев, А.Г. Биомеханика : учебное пособие / А.Г. Карпеев, Н.П. Курнакова, Г.А. Коновалов. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – Ч. 1. – 148 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352>

Дополнительная литература

1. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека [Электронный ресурс] / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16828.html>
2. Курысь, В. Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения : учебное пособие / В. Н. Курысь. – М. : Советский спорт, 2013. – 368 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40770.html>

3. Лекции по спортивной биомеханике : учебное пособие / В. Б. Коренберг. – М. : Советский спорт, 2011. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210440>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.shkola-press.ru>– Физическая культура в школе
2. <http://sportzal.com/post>– Здоровый образ жизни
3. <http://fizkultschool-402008.narod.ru/lazanye.html>– Упражнения в лазанье
4. <http://www.fiziologija-sporta.ru>– Физиология спорта и двигательной активности

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса: проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий.

Алгоритм работы над каждой темой:

- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015223)

2. Информационно-правовая система "ГАРАНТ" (<http://www.garant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

2. Научная педагогическая электронная библиотека

3. Электронная библиотека МГПИ (МегоПро)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (104).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы (111).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 3 шт., ноутбук 1 шт., многофункциональное устройство 2 шт., принтер 1 шт.)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов (101 б)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015223)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.