

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСнТ)

СОГЛАСОВАНО

Проректор

  
А.М. Каткова  
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института института  
спортивных технологий и  
физического воспитания

  
К.М. Берулава  
«29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.07 «Возрастная анатомия и физиология человека»

направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)  
направленность (профиль): Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт

Форма обучения	очная	заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	72 час. / 2 ЗЕ	
Курс	II	
Учебный семестр	3	
Форма промежуточной аттестации	3 семестр - зачет с оценкой	

Москва, 2023


Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) **«Возрастная анатомия и физиология человека»** (2022 год набора) составлена на основании ФГОС высшего образования 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), направленность (профиль) Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

### Разработчик рабочей программы:


Доцент кафедры физиологии  
спорта и физического  
воспитания

  
«29» августа 2023 г.

Лапицкая Е.М.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры физиологии спорта и физического воспитания «29» августа 2023 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой физиологии спорта и  
физического воспитания,  
кандидат медицинских наук

  
«29» августа 2023 г.

Гернет И.Н.

### СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«29» августа 2023 г.

Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«29» августа 2023 г.

Аверьянова Е.В.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** освоения дисциплины «Возрастная анатомия и физиология человека» сформировать у обучающихся систему теоретических знаний и практических умений осуществлять комплексный, индивидуальный и дифференцированный подход в физическом воспитании и спортивной подготовке обучающихся разного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

**Задачи**, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

1. Изучить морфофункциональные особенности лиц различных возрастных и тендерных групп.
2. Рассмотреть теоретические основы оценки физического и моторного развития лиц разного возраста в процессе физического воспитания.
3. Овладеть методами оценки двигательных способностей с учетом сенситивных периодов, зависящих от возраста, пола, типа телосложения, состояния здоровья, физического и моторного развития обучающихся в оздоровительной физкультуре и/или избранном виде спорта.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.03.07 Возрастная анатомия и физиология человека изучается обучающимися в части, формируемой участниками образовательных отношений/вариативной части ОПОП ВО на протяжении 3 учебного семестра и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета с оценкой.

Изучение дисциплины «Возрастная анатомия и физиология человека» осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплиной этого же модуля Б1.О.03.01 «Анатомия человека», Б1.О.03.03 «Физиология человека» и Б1.О.03.05 «Физиология физического воспитания и спорта».

Обучение по дисциплине «Возрастная анатомия и физиология человека» предшествует изучению следующих дисциплин ООП:

- Б1.О.03.09 Частная патология
- Б1.О.03.10 Врачебный контроль
- Б1.В.08 Организация физической культуры в специальной медицинской группе
- Б1.В.10 Организация дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-7, ОПК-13.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
1	2	3

<p>ОПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>ОПК-7.1. Знает виды физических качеств, факторы, их определяющие, особенности их развития с учетом чувствительных периодов</p>	<p><b>Знать:</b>  - чувствительные и критические периоды развития человека (физиологические, социальные, психологические), их взаимоотношение  - виды физических качеств, факторы, их определяющие, особенности их развития с учетом чувствительных периодов;  <b>Уметь:</b>  -способствовать формированию гармоничного физического развития занимающихся в различные периоды их физического развития, учитывая чувствительные и критические периоды развития  <b>Иметь практический опыт:</b>  - использовать знания о возрастных морфофизиологических особенностях организма человека и возрастных особенностях развития физических качеств при планировании занятий физической культурой и спортом</p>
<p>ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.2. Знает возрастные особенности развития и проявления физиологических функций занимающихся различного возраста и пола в процессе физического воспитания спорта</p>	<p><b>Знать:</b>  - возрастную периодизацию развития человека,  - закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья  <b>Уметь:</b>  -осуществлять управление учебно-тренировочным процессом на основе контроля морфофункционального состояния лиц различного возраста и пола, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в учебно-тренировочный процесс.  <b>Иметь практический опыт:</b>  - применять знания о</p>

		возрастных морфофизиологических особенностях у занимающихся физической культурой и спортом для внесения соответствующих корректировок в учебно-тренировочный процесс
--	--	--

#### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

## 4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

## Очная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работа	
				лекции	занятия семинарского	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>3 семестр</b>												
1.	<b>Раздел: Общие вопросы возрастной анатомии и физиологии</b>											
1.1	Тема: Основные закономерности роста и развития. Возрастная периодизация. Сенситивные и критические периоды развития человека.	8	2	2				6		ПТЗ.О		ОПК-7.1, ОПК-13.2
1.2	Тема: Темпы полового и физического развития. Акселерация и ретардация. Факторы среды, воздействующие на организм в процессе его жизнедеятельности, роста и развития.	10	4	2	2			6		ПР	ПТЗ.О	ОПК-7.1, ОПК-13.2
1.3	Тема: Типы телосложения и особенности физического и моторного развития представителей разных	10	4	2	2			6		ПР		ОПК-7.1, ОПК-13.2

<sup>1</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О - опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>2</sup> К занятиям семинарского тапа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>3</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>4</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
	конституциональных типов											
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	10	6	4			18				
<b>2.</b>	<b>Раздел: Физиологические основы индивидуально-типологического подхода в физическом воспитании и тренировке</b>											
2.1	Сенситивные периоды в развитии двигательных качеств и типологический подход в физическом воспитании	<b>10</b>	4	4				<b>6</b>			ПТЗ.О	ОПК-7.1
2.2	Тема: Методы исследований в возрастной анатомии и физиологии. Комплексная оценка физического и моторного развития занимающихся	34	20	6	14			14		ПР	ПТЗ.О	ОПК-13.2
	<b>Промежуточная аттестация</b>	44	24	10	14			20	Зачет с оценкой			
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	34	16	18			<b>38</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>			<b>38</b>				

## 4.2. Тематическое содержание занятий

## Очная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
<b>Раздел 1. Общие вопросы возрастной анатомии и физиологии</b>		
Тема 1.1. Основные закономерности роста и развития. Возрастная периодизация. Сенситивные и критические периоды развития человека.	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Закономерности роста и развития организма. Особенности онтогенеза человека. Факторы роста и развития организма человека. Возрастная периодизация. Календарный (паспортный) и биологический возраст, их соотношение. Сенситивные и критические периоды развития человека
	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.ч.)	Биологический возраст — понятие, индикаторы биологического возраста в различные возрастные периоды.
Тема 1.2. Темпы полового и физического развития. Акселерация и ретардация. Факторы среды, воздействующие на организм в процессе его жизнедеятельности, роста и развития.	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Уровни полового созревания в оценке биологической зрелости детей и подростков. Закономерности роста и развития детского организма. Акселерация и ретардация. Факторы среды, воздействующие на организм в процессе его жизнедеятельности, роста и развития
	<b>Занятие семинарского типа</b> (семинар) (2 ак.ч.)	Определение уровня полового созревания в оценке биологической зрелости детей и подростков. Определение биологической зрелости у взрослых Практическая работа
	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.ч.)	Гетерохронность и гармоничность развития. Влияние наследственности и внешней среды на рост и развитие человека. Реактивность и резистентность организма человека на разных этапах онтогенеза
Тема 1.3. Типы телосложения и особенности физического и моторного развития представителей разных конституциональных типов	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Типы телосложения, современные классификации типов телосложения. Телосложение и спорт. Типы конституций у детей. Конституция как отражение целостности организма. Основные принципы морфологической типологии. Взаимосвязь морфологической, функциональной и психологической частных конституций. Особенности физического и моторного развития представителей разных конституциональных типов
	<b>Занятие семинарского типа</b> (семинар)	Определение типа телосложения у лиц в разные возрастные периоды развития. Практическая работа



Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
	(2 ак.ч.)	
	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.ч.)	Физиологические основы индивидуальных типологических особенностей занимающихся физической культурой и спортом и их развитие в онтогенезе. Типы высшей нервной деятельности
<b>Раздел 2. Физиологические основы индивидуально-типологического подхода в физическом воспитании и тренировке</b>		
Тема 2.1. Сенситивные периоды в развитии двигательных качеств и типологический подход в физическом воспитании	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Понятие физической подготовленности, ее показатели. Возрастные особенности формирования отдельных качеств физической подготовленности (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость). Сенситивные периоды развития физических качеств
	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.ч.)	Общая характеристика показателей физической подготовленности. Факторы, влияющие на их формирование. Половой диморфизм. Условия и методы развития основных физических качеств
Тема 2.2 Методы исследований в возрастной анатомии и физиологии. Комплексная оценка физического и моторного развития занимающихся	<b>Лекция</b> (6 ак.ч.)	Методология оценки физического развития. Соматометрические и соматоскопические показатели физического развития и методы их оценки. Методология комплексного подхода к общей оценке физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Возрастные особенности функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, опорно-двигательного аппарата и методы их оценки.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (семинар) (14 ак.ч.)	Методы оценки физического развития, функционального состояния и физических качеств с учетом пола и возраста занимающихся. Антропометрические методы в оценке физического развития, технология их проведения. Методы оценки осанки. Методы индексов в оценке физического развития. Использование статистических методов в оценке физического развития: метод стандартов, антропометрический профиль, метод корреляций, цинтильный метод. Методы оценки физической подготовленности, их организация и проведение с учетом пола и возраста занимающихся. Методы оценки силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координационных способностей с учетом пола и возраста занимающихся.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		Практическая работа
	<b>Самостоятельная работа</b> (14 ак.ч.)	Методология комплексного подхода к общей оценке физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Критерии спортивного отбора. Телосложение и спорт. Конституциональные особенности в спортивном отборе
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет с оценкой</b>	Проводится на последнем занятии устно по вопросам

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 5.1. Основная литература

1. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 447 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16807-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531729>
2. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 372 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3869-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507815>
3. Мальцев, В. П. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для вузов / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17314-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532854>
4. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531738>

### 5.2. Дополнительная литература

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>
2. Ляко, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для вузов / Е. Е. Ляко, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511474>
3. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова [и др.]; под общей редакцией Т. П. Бегидовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 87 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14809-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497199>

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. <http://www.rosmedlib.ru/> Консультант врача «Электронная медицинская библиотека»
2. <http://www.rthecochranelibrary.com/> Электронная библиотека «CochraneLibrary» Архив статей
3. <http://www.lvrach.ru/> Архив журнала «Лечащий врач»

4. <http://www.rmj.ru/> Архив «Русского медицинского журнала»
5. <http://elibrary.ru/> Сайт Научной электронной библиотеки
6. <http://www.internist.ru/> Всероссийский образовательный интернет ресурс для врачей
7. <http://www.sportmedicine.ru/> Спортивная медицина, информационный портал

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

(в т.ч. лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства)

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД**

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного, семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

Комплект учебной мебели для обучающихся:

Письменные столы - (24 шт.);

Стулья - (48 шт.);

Флип-чарт - (1 шт.);

Смарт телевизор - (1 шт.);

Рабочее место преподавателя: ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду;

Комплект рельефных моделей анатомии человека - (1 шт.);

Модель торса человека (двуполая, класса «люкс») - (1 шт.);

Модель мускулатуры головы и шеи - (1 шт.);

Модель мышечного волокна 3B MICRO anatomy™ - (1 шт.);

Модель структуры кости 3B Scientific - (1 шт.);

Модель гибкого скелета «Fred» класса «люкс» - (1 шт.);

Набор из двадцати четырех позвонков, материал BONElike™- (1 шт.);

Модель шейного отдела позвоночника 3B Scientific - (1 шт.);

Модель грудного отдела позвоночника 3B Scientific - (1 шт.);

Модель поясничного отдела позвоночника 3B Scientific - (1 шт.);

Модель гибкого позвоночника с головками бедренных костей и разметкой мышц класса «люкс» - (1 шт.);

Модель двух поясничных позвонков с пролапсом межпозвонкового диска - (1 шт.);

Модель стадий пролапса диска 3B Scientific- (1 шт.);

Имитатор грыжи межпозвонкового диска;

Модель мозга 3B Scientific- (1 шт.);

Модель плечевого сустава 3B Scientific - (1 шт.);

Модель тазобедренного сустава 3B Scientific, артикул - (1 шт.);

Модель коленного сустава 3B Scientific;

Модель сердца на диафрагме 3B Scientific - (1 шт.);

Модель скелета человека - (1 шт.);

Металлический шкаф - (4 шт.);

Огнетушитель углекислотный ОУ-2- (1 шт.);  
 Огнетушитель воздушно-эмульсионный ОВЭ-2 – (1 шт.)

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

Компьютерный стол - (23 шт.)  
 Письменные столы - (9 шт.);  
 Стулья - (33 шт.);  
 Маркерная доска - (1 шт.);  
 Проектор - (1 шт.);  
 Экран проекционный - (1шт.);  
 Рабочее место преподавателя с компьютером, мультимедийным оборудованием с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду:  
 моноблок - (1шт);  
 комплект активных колонок (колонки со встроенным звукоусилителем) - (1 шт.);  
 комплект клавиатура+мышь - (1шт);  
 письменный стол - (2 шт.);  
 компьютерное кресло - (1 шт.);  
 Тумба - (1 шт.);  
 Рабочее место студента с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду:  
 моноблок - (22 шт.);  
 комплект клавиатура+мышь - (22шт.);  
 МФУ - (1 шт.);  
 Блок бесперебойного питания - (23 шт.);  
 Огнетушитель - (1 шт.)

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной

информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся**

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры указать наименование кафедры.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.

9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.

10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.

11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.

12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

### **10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа**

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный

срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

## **11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Освоение учебной дисциплины «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности в детско-юношеском спорте» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## **12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.



Приложение рабочей программе  
дисциплины  
«Возрастная анатомия и физиология  
человека»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
ОПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.1. Знает виды физических качеств, факторы, их определяющие, особенности их развития с учетом чувствительных периодов	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувствительные и критические периоды развития человека (физиологические, социальные, психологические), их взаимоотношение</li> <li>- виды физических качеств, факторы, их определяющие, особенности их развития с учетом чувствительных периодов;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать формированию гармоничного физического развития занимающихся в различные периоды их физического развития, учитывая чувствительные и критические периоды развития</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания о возрастных морфофизиологических особенностях организма человека и возрастных особенностях развития физических качеств при</li> </ul>	<i>Опрос письменный, практическая работа, зачет с оценкой</i>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		планировании занятий физической культурой и спортом	
ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.2. Знает возрастные особенности развития и проявления физиологических функций занимающихся различного возраста и пола в процессе физического воспитания спорта	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возрастную периодизацию развития человека,</li> <li>- закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять управление учебно-тренировочным процессом на основе контроля морфофункционального состояния лиц различного возраста и пола, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в учебно-тренировочный процесс.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять знания о возрастных морфофизиологических особенностях у занимающихся физической культурой и спортом для внесения соответствующих корректировок в учебно-тренировочный процесс</li> </ul>	<i>Опрос письменный, практическая работа, зачет с оценкой</i>

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### Зачет с оценкой – 3 семестр

##### Перечень вопросов:

1. Закономерности роста и развития организма. Особенности онтогенеза человека.
2. Факторы роста и развития организма человека.
3. Возрастная периодизация.
4. Календарный (паспортный) и биологический возраст, их соотношение.
5. Сенситивные и критические периоды развития человека
6. Биологический возраст — понятие, индикаторы биологического возраста в различные возрастные периоды.
7. Уровни полового созревания в оценке биологической зрелости детей и подростков. Закономерности роста и развития детского организма.
8. Акселерация и ретардация.
9. Факторы среды, воздействующие на организм в процессе его жизнедеятельности, роста и развития
10. Определение уровня полового созревания в оценке биологической зрелости детей и подростков.
11. Определение биологической зрелости у взрослых
12. Гетерохронность и гармоничность развития.
13. Влияние наследственности и внешней среды на рост и развитие человека.
14. Реактивность и резистентность организма человека на разных этапах онтогенеза
15. Типы телосложения, современные классификации типов телосложения.
16. Телосложение и спорт.
17. Типы конституций у детей. Конституция как отражение целостности организма. Взаимосвязь морфологической, функциональной и психологической частных конституций.
18. Особенности физического и моторного развития представителей разных конституциональных типов
19. Понятие физической подготовленности, ее показатели.
20. Возрастные особенности формирования отдельных качеств физической подготовленности (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость).
21. Сенситивные периоды развития физических качеств.
22. Общая характеристика показателей физической подготовленности. Факторы, влияющие на их формирование. Половой диморфизм. Условия и методы развития основных физических качеств.
23. Соматометрические и соматоскопические показатели физического развития и методы их оценки.
24. Методология комплексного подхода к общей оценке физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.
25. Возрастные особенности функционального состояния дыхательной системы и методы их оценки.
26. Возрастные особенности функционального состояния сердечно-сосудистой и методы их оценки.
27. Возрастные особенности функционального состояния нервной и методы их оценки.
28. Возрастные особенности функционального состояния опорно-двигательного аппарата и его оценки.

29. Методы оценки физической подготовленности, их организация и проведение с учетом пола и возраста занимающихся.
30. Методы оценки физических качеств с учетом пола и возраста занимающихся.
31. Методы оценки силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координационных способностей с учетом пола и возраста занимающихся.
32. Методология комплексного подхода к общей оценке физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Критерии спортивного отбора.
33. Телосложение и спорт.
34. Конституциональные особенности в спортивном отборе

### **Критерии оценки ответов на зачете с оценкой**

«5» – обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок;

«4» - обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий;

«3» - обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий;

«2» - обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

## **2.2. Оценочные материалы для текущего контроля**

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ (ПР)**

**Тема 1.2.: Темпы полового и физического развития. Акселерация и ретардация. Факторы среды, воздействующие на организм в процессе его жизнедеятельности, роста и развития.**

**Цель:** сформировать практические навыки по изучению физиологических процессов роста и полового развития человека

**Задачи:** изучить физиологические процессы роста и развития человека, оценить его темпы развития, знать возрастные признаки полового созревания.

**Тема 1.3.: Типы телосложения и особенности физического и моторного развития представителей разных конституциональных типов**

**Цель:** сформировать практические навыки по оценке типа телосложения лиц, занимающихся физической культурой и спортом

**Задачи:** получить практические навыки по оценке типа телосложения, освоить навыки применения знаний по типам конституции на практике у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

**Тема 2.2.: Методы исследований в возрастной анатомии и физиологии. Комплексная оценка физического и моторного развития занимающихся**

**Цель:** сформировать практические навыки по исследованию антропометрических, физиологических показателей и уровня физической подготовленности у лиц разного возраста и пола.

**Задачи:** получить практические навыки по исследованию антропометрических показателей, физиологических показателей (сердечно-сосудистой системы, нервной системы, дыхательной

системы, опорно-двигательного аппарата), применять и оценивать уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств (скорости, силы, выносливости, гибкости, координации). Уметь интерпретировать полученные результаты исследования и планировать занятия физической культуры и спорта согласно полученным данным.

### **ОПРОС (письменный)**

#### **Тема 1.1.: Основные закономерности роста и развития. Возрастная периодизация. Сенситивные и критические периоды развития человека.**

##### **Перечень вопросов:**

1. Закономерности роста и развития организма. Особенности онтогенеза человека.
2. Факторы роста и развития организма человека.
3. Возрастная периодизация.
4. Календарный (паспортный) и биологический возраст, их соотношение.
5. Сенситивные и критические периоды развития человека

#### **Тема 1.2.: Темпы полового и физического развития. Акселерация и ретардация. Факторы среды, воздействующие на организм в процессе его жизнедеятельности, роста и развития.**

##### **Перечень вопросов:**

1. Биологический возраст — понятие, индикаторы биологического возраста в различные возрастные периоды.
2. Уровни полового созревания в оценке биологической зрелости детей и подростков. Закономерности роста и развития детского организма.
3. Акселерация и ретардация.
4. Факторы среды, воздействующие на организм в процессе его жизнедеятельности, роста и развития
5. Определение уровня полового созревания в оценке биологической зрелости детей и подростков.
6. Определение биологической зрелости у взрослых
7. Гетерохронность и гармоничность развития.
8. Влияние наследственности и внешней среды на рост и развитие человека.

#### **Тема 1.3.: Типы телосложения и особенности физического и моторного развития представителей разных конституциональных типов**

##### **Перечень вопросов:**

1. Типы телосложения, современные классификации типов телосложения.
2. Телосложение и спорт.
3. Типы конституций у детей. Конституция как отражение целостности организма.
4. Взаимосвязь морфологической, функциональной и психологической частных конституций.
5. Особенности физического и моторного развития представителей разных конституциональных типов

#### **Тема 2.1. Сенситивные периоды в развитии двигательных качеств и типологический подход в физическом воспитании**

##### **Перечень вопросов:**

1. Возрастные особенности формирования отдельных качеств физической подготовленности (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость).
2. Сенситивные периоды развития физических качеств.
3. Общая характеристика показателей физической подготовленности.
4. Факторы, влияющие на формирование физических качеств.
5. Половой диморфизм. Условия и методы развития основных физических качеств.

#### **Тема 2.2 Методы исследований в возрастной анатомии и физиологии. Комплексная оценка физического и моторного развития занимающихся**

##### **Перечень вопросов:**

1. Соматометрические и соматоскопические показатели физического развития и методы их оценки.
2. Методология комплексного подхода к общей оценке физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.
3. Возрастные особенности функционального состояния дыхательной системы и методы их оценки.
4. Возрастные особенности функционального состояния сердечно-сосудистой и методы их оценки.
5. Возрастные особенности функционального состояния нервной и методы их оценки.
6. Возрастные особенности функционального состояния опорно-двигательного аппарата и его оценки.
7. Методы оценки физической подготовленности, их организация и проведение с учетом пола и возраста занимающихся.
8. Методы оценки физических качеств с учетом пола и возраста занимающихся.
9. Методы оценки силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координационных способностей с учетом пола и возраста занимающихся.
10. Методология комплексного подхода к общей оценке физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Критерии спортивного отбора.

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные понятия и характеристики в соответствии с нормами права и теоретическим материалом;

«хорошо» - вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов;

«удовлетворительно» - вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий;

«неудовлетворительно» - ответ на вопрос отсутствует или в целом не верен.