

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Сейранов Сергей Германович

Должность: Ректор

Дата подписания: 15.02.2021 18:20:20

Уникальный программный ключ:

a928d5c2e32461dafba5f8f3b648757f22fb49f9a99b1a03aa2d5e6ca8462e49

Аннотация рабочей программы дисциплины

«Возрастные аспекты теории и методики физической культуры» направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Общая трудоемкость дисциплины: 2 з.е.

Форма контроля: зачёт

Семестр: 4

Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель дисциплины – формирование углубленных знаний в области возрастных особенностей физического состояния и физической подготовленности различных категорий населения (занимающихся спортом и разными видами физической культуры), овладение спектром методических подходов для оценки и совершенствования различных параметров физического состояния занимающихся спортом и физической культурой людей на разных этапах онтогенеза.

Задачи дисциплины:

- формирование правильного понимания законов возрастного развития различных параметров физического статуса человека;
- формирование знаний о возможностях и особенностях осуществления диагностики и совершенствования физического состояния, двигательных и функциональных способностей человека в разнообразных формах физической культуры (спорт, физическое воспитание, профессионально-прикладная и лечебная физическая культура, двигательная рекреация) с учетом пола, возраста и уровня подготовленности;
- формирование навыков проведения научных исследований, помогающих оценить уровень физического развития, физической подготовленности, функционального состояния, психомоторных параметров человека с учетом возраста, характера двигательной активности с целью правильной организации процесса занятий физической культуры и спорта, осуществления текущего и этапного контроля.

Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Возрастные аспекты теории и методики физической культуры» входит в состав дисциплин по выбору вариативной части ОП.

Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины магистрант должен:

Знать:

- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном аспекте;
- механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте;
- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста.

Уметь:

- учитывать возрастные особенности спортсменов в ходе организации тренировочного процесса;
- использовать полученные знания для оптимального построения учебно-тренировочного процесса с учетом социокультурного и биологического пола занимающихся.

Владеть:

- навыками контроля состояния различных функциональных систем организма человека в зависимости от возраста и пола;
- методиками определения биологического возраста детей и подростков;

Краткое содержание разделов дисциплины:

Закономерности роста и развития. Периодизация онтогенеза человека

Цели, задачи и направленность тренировочного процесса с учетом пола, возраста и уровня физического состояния и физической подготовленности. Возрастные предпосылки обучения движениям. Методики отбора и раннего прогнозирования в системе занятий разными видами двигательной деятельности

Направленность тренировочного процесса и значение регулярных занятий различными видами двигательной деятельности в детском и подростковом возрасте. Специфичность адаптивных перестроек организма детей и подростков в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом. Диагностика физического состояния (нормы, критерии оценки)

Особенности организма лиц зрелого и пожилого возраста и характеристика физических нагрузок, благоприятных для данной категории людей. Специфичность адаптивных перестроек организма лиц зрелого и пожилого возраста в процессе регулярных занятий физической культурой. Контроль и диагностика физического состояния (нормы, критерии оценки).