

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н.
Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Естественно-географический факультет
Кафедра биологии человека и основ медицинских знаний

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе С.Н. Титов

ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Программа учебной дисциплины модуля «Медико-биологическое
сопровождение профессионально-педагогической деятельности»

основной профессиональной образовательной программы высшего
образования – программы магистратуры по направлению подготовки
44.04.01. Педагогическое образование,

направленность (профиль) образовательной программы:
«Управление и медико-биологическое сопровождение профессионально-
педагогической деятельности»

(заочная форма обучения)

Составитель: Панова Е.Е., к.п.н., доцент
кафедры биологии человека и основ
медицинских знаний

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета естественно-
географического факультета, протокол от «31» мая 2023 г. № 6

Ульяновск, 2023

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Онтокинезиология» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины модуля «Медико-биологическое сопровождение профессионально-педагогической деятельности» учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки основной профессиональной образовательной программы высшего образования – 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Управление и медико-биологическое сопровождение профессионально-педагогической деятельности» (Б1.В.01.ДВ.03.02), заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках дисциплин: Анатомо-морфологические особенности организма человека, Особенности функционирования организма, Здоровьесберегающие технологии в образовательном учреждении, Физиологические механизмы адаптации к нагрузкам и др.

Результаты изучения дисциплины являются основой для изучения дисциплин и прохождения практик: Физиологические аспекты профессиональной деятельности, Актуальные вопросы гигиены образовательного процесса, учебные, производственные практики, преддипломная практика.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Онтокинезиология» является подготовка магистра к управленческой и педагогической деятельности в образовательном учреждении. Дисциплина предназначена обеспечить будущим руководителям образовательных учреждений профессиональную (теоретическую и практическую) подготовку, дать необходимый объем знаний, практических навыков и умений в области онтокинезиологии; сформировать базовые теоретические знания об особенностях физической активности современного человека, возрастном развитии моторики, физических качеств, аппарата движений спортсмена, отрицательного отношения к вредным привычкам на различных этапах онтогенеза для правильной организации работы с разными возрастными группами обучающихся и повышения ее эффективности и качества на основе индивидуального подхода.

Задачами освоения дисциплины является формирование у магистранта готовности будущего руководителя образовательного учреждения к эффективной и правильной организации образовательной и воспитательной работы, здоровьесбережения обучающихся и повышения эффективности и качества работы на основе индивидуального подхода, формирование представлений о:

- физиологических эффектах, закономерностях двигательной активности для людей всех категорий и возрастов;
- роли двигательной активности у человека в норме и при патологии движения.

В результате освоения программы магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Онтокинезиология» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций) (таблица 1).

Таблица 1.

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
<p>ПК-2. Способность организовывать образовательную деятельность в процессе обучения предметной области с учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.</p> <p>ИПК 2.1. Знает способы создания условий формирования у обучающихся опыта самостоятельного решения познавательных, коммуникативных, нравственных проблем при изучении содержания предметов, дисциплин; механизмы, ориентирующие процесс обучения предмета с учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.</p> <p>ИПК 2.2. Умеет: создавать условия для поддержания интереса в обучении, воспитании и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей,</p>	<p>ОР-1</p> <p>Знает способы создания условий формирования у обучающихся опыта самостоятельного решения познавательных, коммуникативных, нравственных проблем при изучении содержания предметов, дисциплин; механизмы, ориентирующие процесс обучения предмета с учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.</p>	<p>ОР-2</p> <p>Умеет создавать условия для поддержания интереса в обучении, воспитании и развития с учетом социальных, возрастных,</p>	

<p>разрабатывать и реализовывать образовательный процесс проблемно-исследовательской направленности, организовывать самостоятельную и совместную образовательную деятельность обучающихся по освоению учебного содержания на основе осмысления и применения знаний.</p> <p>ИПК 2.3. Владеет: современными психолого-педагогическими и медико-биологическими технологиями обучения, воспитания с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, способами построения процесса обучения на основе вовлечения обучающихся в деятельность по решению познавательных, коммуникативных, нравственных и других проблем.</p>		<p>психофизических и индивидуальных особенностей, разрабатывать и реализовывать образовательный процесс проблемно-исследовательской направленности, организовывать самостоятельную и совместную образовательную деятельность обучающихся по освоению учебного содержания на основе осмысления и применения знаний.</p>	<p style="text-align: center;">ОР-3</p> <p>Владеет современными психолого-педагогическими и медико-биологическими технологиями обучения, воспитания с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, способами построения процесса обучения на основе вовлечения обучающихся в деятельность по решению познавательных, коммуникативных, нравственных и других проблем.</p>
--	--	--	--

<p>ПК-4. Способность осуществлять поиск, анализ и обработку научной информации в целях исследования проблем образования в предметной области направленности (профиля) магистратуры.</p> <p>ИПК 4.1. Знает: источники научной информации, необходимой для организации образовательного процесса, обновления содержания образования по дисциплинам (курсам) предметной области направленности (профиля магистратуры) и трансформации процесса обучения; методы работы с научной информацией;</p> <p>ИПК 4.2. Умеет: вести поиск и анализ научной информации, использование ее в профессиональной деятельности; осуществлять дидактическую обработку и адаптацию научных текстов в целях их перевода в учебные материалы.</p> <p>ИПК 4.3. Владеет: навыками поиска и использования нормативной документации, регулирующей организацию</p>	<p>ОР-4</p> <p>демонстрирует свободное владение знаниями об источниках научной информации, необходимой для организации образовательного процесса, обновлении содержания образования по дисциплинам (курсам) предметной области направленности (профиля магистратуры) и трансформации процесса обучения;</p>	<p>ОР-5</p> <p>вести поиск и анализ научной информации для организации образовательной деятельности; осуществлять дидактическую обработку и адаптацию научных текстов в целях их перевода в учебные материалы.</p>	<p>ОР-6</p> <p>навыками поиска и использования нормативной документации, регулирующей организацию</p>
--	--	---	--

образовательной деятельности и области безопасности и охраны труда в образовательном учреждении, методами работы с научной информацией.			образовательной деятельности и области безопасности и охраны труда в образовательном учреждении, методами работы с научной информацией.
---	--	--	---

2. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
4	2	72	2	6	-	58	Зачет (6)
Итого:	2	72	2	6	-	58	Зачет (6)

3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекц. занятия	Лаборатор. занятия	Практ. занятия	Сам. работа
Раздел I. Общая кинезиология				
Тема 1. Введение в общую кинезиологию. Основные понятия и термины.				4

Тема 2. Методы исследования в кинезиологии				6
Раздел II. Спортивная кинезиология				
Тема 3. Физиологические эффекты двигательной активности.				6
Тема 4. Закономерности регуляции двигательной активности.	2			4
Раздел III. Онтокинезиология				
Тема 5. Влияние различных двигательных режимов на спонтанную двигательную активность и адаптивные возможности			2	4
Тема 6. Адаптация к навязанной и свободно избираемой физической нагрузке у людей				4
Тема 7. Эффективность физических тренировок в режиме свободного выбора нагрузки для здоровых и больных			2	6
Тема 8. Дозирование физических нагрузок людям различных возрастов				6
Тема 9. Влияние различных двигательных режимов на спонтанную двигательную активность и адаптивные возможности			2	4
Тема 10. Эффективность физических тренировок в режиме свободного выбора нагрузки для здоровых и больных				4
Тема 11. Дозирование физических нагрузок				4
Тема 12. Средства фармакологии, влияющие на обмен веществ				4
Всего:	2		6	58

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Раздел 1. Общая кинезиология

Тема 1. Введение в общую кинезиологию. Основные понятия и термины.

Цели и задачи изучения кинезиологии. Становление и развитие кинезиологии в России. История и основные этапы развития кинезиологии как науки. Предмет и задачи кинезиологии. Основные понятия и термины. Направление современной кинезиологии.

Тема 2. Методы исследования в кинезиологии

Понятие о двигательной активности, двигательных способностях. Произвольная двигательная деятельность. Составляющие движения. Элементы двигательных действий. Ходьба как автоматизированный двигательный акт. Методы исследования в кинезиологии.

Раздел II. Спортивная кинезиология

Тема 3. Физиологические эффекты двигательной активности.

Влияние физической активности на функциональное состояние центральной нервной системы и психическую деятельность. Влияние физической активности на функциональное состояние внутренней среды организма. Роль физической активности в развитии перекрестной адаптации.

Тема 4. Закономерности регуляции двигательной активности.

Спонтанная двигательная активность как физиологический регулятор постоянства суточного объема движений. Кинезофилия как физиологический механизм регуляции двигательной активности. Значение потребности в движениях для оптимизации двигательной активности. Влияние физической активности на функциональное состояние центральной нервной системы и психическую деятельность. Зависимость двигательных действий от энергетического обеспечения мышц. Влияние физической активности на функциональное состояние внутренней среды организма. Роль физической активности в развитии перекрестной адаптации.

Раздел III. Онтокинезиология

Тема 5. Влияние различных двигательных режимов на спонтанную двигательную активность и адаптивные возможности

Возрастное развитие аппарата движений человека. Развитие двигательной активности в зависимости от возраста. Физическая активность детей раннего возраста. Физическая активность детей дошкольного возраста. Физическая активность детей младшего школьного возраста. Физическая активность детей среднего школьного возраста. Физическая активность старших школьников. Физическая активность людей молодого и среднего возраста. Физическая активность человека старшего (пенсионного) возраста. Динамика массы тела, потребление воды и пищи. Спонтанная двигательная активность. Адаптивные возможности. Адаптивное поведение.

Тема 6. Адаптация к навязанной и свободно избираемой физической нагрузке у людей
Срочная адаптация к произвольной и максимальной физическим нагрузкам. Срочная адаптация к произвольной и адекватной ей навязанной физическим нагрузкам.

Тема 7. Эффективность физических тренировок в режиме свободного выбора нагрузки для здоровых и больных

Физическая работоспособность здоровых людей. Толетарность к физическим нагрузкам больных ишемической болезнью сердца.

Тема 8. Дозирование физических нагрузок людям различных возрастов

Предупреждение гипокинезии с помощью физических упражнений. Качественные особенности двигательной деятельности. Основы дозирования физических нагрузок школьников. Нормы двигательной активности детей и подростков. Физиологическая эффективность школьного урока физической культуры. Физические нагрузки для людей различных возрастных групп.

Тема 9. Влияние различных двигательных режимов на спонтанную двигательную активность и адаптивные возможности

Динамика массы тела, потребление воды и пищи. Спонтанная двигательная активность. Адаптивные возможности. Адаптивное поведение.

Тема 10. Эффективность физических тренировок в режиме свободного выбора нагрузки для здоровых и больных

Физическая работоспособность здоровых людей. Толетарность к физическим нагрузкам больных ишемической болезнью сердца. Особенности двигательной активности лиц с ограниченными возможностями здоровья. Двигательные нарушения у слепых и слабовидящих. Двигательные нарушения при патологии слуха. Двигательные нарушения при детском церебральном параличе. Двигательные нарушения у умственно-отсталых детей.

Тема 11. Дозирование физических нагрузок

Предупреждение гипокинезии с помощью физических упражнений. Качественные особенности двигательной деятельности. Основы дозирования физических нагрузок школьников. Нормы двигательной активности детей и подростков. Физиологическая эффективность школьного урока физической культуры.

Тема 12. Средства фармакологии, влияющие на обмен веществ

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

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа магистрантов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательную, организационно и методически направляемую деятельность магистрантов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя.

Самостоятельная работа магистрантов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, подготовку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой.

Следует отметить, что самостоятельная работа магистрантов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов.

Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы магистрантов по дисциплине «Онтокинезиология» включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, контрольных вопросов по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);

- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ.

ОС-1 Вопросы для самостоятельного изучения обучающимися (темы мини-выступлений)

1. Природные и социальные детерминанты развития кинезиологического потенциала человека.
2. Двигательная активность человека как социально-биологический феномен.
3. Сущность двигательной активности человека.
4. Биологические детерминанты двигательной активности.
5. Социальные детерминанты двигательной активности.
6. Динамический стереотип.
7. Структура поведенческого акта (функциональная система П.К. Анохина).
8. Основные противоречия процесса реализации двигательной активности человека.
9. Особенности физической активности современного человека.
10. Двигательная активность человека и новые требования к качеству его жизни.
11. Регуляция эмоционального поведения.
12. Двигательная активность человека и вековые изменения в его физическом развитии и физической подготовленности.
13. Двигательная активность как стимул функционального и морфологического развития человека.
14. Возрастные особенности формирования движения.
15. Основные закономерности возрастного развития локомоторной функции человека.
16. Возрастное развитие моторики человека.
17. Возрастное развитие систем биодинамики локомоций.
18. Возрастные особенности влияния различных сторон физического развития и подготовленности на биодинамику локомоторной функции?
19. Возрастное развитие физических качеств человека .
20. Возрастное развитие способности к овладению движениями и управлению ими.

ОС-2 Тематика рефератов

1. Адаптация к физической нагрузке.
2. Нейроэндокринные и метаболические факторы регуляции двигательной активности.
3. Центральная нервная система и факторы внешней среды.
4. Потребность в двигательной активности у человека.
5. Развивающая роль физической культуры в общеобразовательной школе.
6. Роль физических упражнений в формировании осанки.
7. Физиологические особенности человека с противоположной выраженностью потребности в двигательной активности.
8. Дозирование нагрузок в отдельных формах физического воспитания в течение дня, недели, года.
9. Дозирование нагрузок в юношеском спорте.
10. Индивидуальная норма как критерий адаптации и здоровья.
11. Физическая культура в режиме здорового образа жизни.
12. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.
13. Влияние физических упражнений на организм человека.
14. Влияние больших физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат.
15. Физические упражнения и функциональные резервы организма.
16. Физические упражнения и система иммунитета.

17. Физические упражнения как средство закаливания.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
3. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: спорт, искусство, дидактика / С.В. Дмитриев. – Н. Новгород: НГПУ, 2011. – 359 с.
4. Донской Д.Д. Психосемантические механизмы управления двигательными действиями человека / Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 9. – С. 2-6.
5. Лубышева Л.И. Кинезиологический подход как методология спортивной науки и практики / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 12. – С. 3-10.

5.Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации магистранта

ФГОС ВО ориентирован на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний и на выработку у магистранта компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки магистрантов используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
1.	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Презентация мини-выступлений	ОР-1 Знает способы создания условий формирования у обучающихся опыта самостоятельного решения

	<p>ОС-2 Защита рефератов</p> <p>ОС-3 защита итоговой практической работы</p> <p>ОС-4 Решение тестовых задач</p> <p>ОС-5 Выполнение контрольной работы (контрольные вопросы)</p>	<p>познавательных, коммуникативных, нравственных проблем при изучении содержания предметов, дисциплин; механизмы, ориентирующие процесс обучения предмета с учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.</p> <p style="text-align: center;">ОР-2</p> <p>Умеет создавать условия для поддержания интереса в обучении, воспитании и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, разрабатывать и реализовывать образовательный процесс проблемно-исследовательской направленности, организовывать самостоятельную и совместную образовательную деятельность обучающихся по освоению учебного содержания на основе осмысления и применения знаний.</p>
2.	<p style="text-align: center;">Оценочные средства для промежуточной аттестации</p> <p>ОС-6 Зачет в форме устного собеседования по вопросам</p>	<p style="text-align: center;">ОР-3</p> <p>Владеет современными психолого-педагогическими и медико-биологическими технологиями обучения, воспитания с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, способами построения процесса обучения на основе вовлечения обучающихся в деятельность по решению познавательных, коммуникативных, нравственных и других проблем.</p> <p style="text-align: center;">ОР-4</p> <p>демонстрирует свободное владение знаниями об источниках научной информации, необходимой для организации образовательного процесса, обновлении содержания образования по дисциплинам</p>

		<p>(курсам) предметной области направленности (профиля магистратуры) и трансформации процесса обучения;</p> <p>ОР-5</p> <p>вести поиск и анализ научной информации для организации образовательной деятельности; осуществлять дидактическую обработку и адаптацию научных текстов в целях их перевода в учебные материалы.</p> <p>ОР-6</p> <p>навыками поиска и использования нормативной документации, регулирующей организацию образовательной деятельности и области безопасности и охраны труда в образовательном учреждении, методами работы с научной информацией.</p>
--	--	--

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Онтокинезиология».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-3 Содержание и защита итоговой практической работы

Каждый магистрант после выполнения и защиты текущих практических работ готовит фрагмент учебной мультимедийной презентации по заданной теме объемом не менее 10 слайдов – итоговая работа.

а) структура мультимедийной презентации:

- титульный лист;
- оглавление;
- содержание (изложение учебного материала) в виде текстовой, графической информации, аудио и видеоматериалов;
- система самоконтроля и самопроверки;
- словарь терминов;
- использованные источники с краткой аннотацией.

б) критерии оценивания

Магистрант должен продемонстрировать умения и навыки работы с прикладным программным обеспечением общего и специального назначения.

ОС-4 Примерные тестовые задания

Открытые

1. Что такое кинезиология:
 - А. Наука о возможностях человека
 - В. Наука об анатомо-морфологическом строении человека
 - С. Наука о движении

2. Кинезиология работает:
 - А. Только относительно мыслительной деятельности
 - В. С телесными и с психологическими проблемами
 - С. Относительно коррекции поведения

3. Как прикладная дисциплина, кинезиология рассматривает:
 - А. Виды лечения психосоматических заболеваний
 - В. Механические движения человека, физиологические и психологические основы спорта и физического труда в целом
 - С. Структуру любой сознательной психической деятельности
 - Д. Эмоциональную деятельность

Закрытые

1. Основная задача кинезиологии -
2. Под мышечным тестированием подразумевают оценку способности ...

ОС-5 Примерные контрольные вопросы

1. Адаптация к физической нагрузке.
2. Нейроэндокринные и метаболические факторы регуляции двигательной активности.
3. Центральная нервная система и факторы внешней среды.
4. Потребность в двигательной активности у человека.
5. Роль физических упражнений в формировании осанки.
6. Физиологические особенности человека с противоположной выраженностью потребности в двигательной активности.
7. Дозирование нагрузок в отдельных формах физического воспитания в течение дня, недели, года.
8. Индивидуальная норма как критерий адаптации и здоровья.
9. Физическая культура в режиме здорового образа жизни.
10. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.
11. Влияние физических упражнений на организм человека.
12. Влияние больших физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат.
13. Физические упражнения и функциональные резервы организма.
14. Физические упражнения как средство закаливания.
15. Этиологические аспекты профилактики гиподинамии и гипокинезии инвалидов средствами физической культуры.

*Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине***ОС-6 Зачет в форме устного собеседования по вопросам****Перечень вопросов к зачету**

1. Понятие и терминология кинезиологии.
2. Методы, применяемые в кинезиологии.

3. Понятие о двигательной активности, двигательных способностях.
4. Произвольная двигательная деятельность.
5. Составляющие движения.
6. Элементы двигательных действий.
7. Ходьба как автоматизированный двигательный акт.
8. Влияние физической активности на функциональное состояние центральной нервной системы и психическую деятельность.
9. Зависимость двигательных действий от энергетического обеспечения мышц.
10. Влияние физической активности на функциональное состояние внутренней среды организма.
11. Кинезофилия как физиологический механизм регуляции двигательной активности.
12. Значение потребности в движениях для оптимизации двигательной активности.
13. Понятие о гиподинамии, гипокинезии.
14. Предупреждение гипокинезии с помощью физических упражнений.
15. Значение потребности в движениях для оптимизации двигательной активности.
16. Потребность в двигательной активности у человека.
17. Влияние различных двигательных режимов на спонтанную двигательную активность и адаптивные возможности.
18. Физиологические особенности человека с противоположной выраженностью потребности в двигательной активности.
19. Влияние больших физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат.
20. Физическая работоспособность здоровых людей.
21. Предупреждение гипокинезии с помощью физических упражнений.
22. Возрастное развитие аппарата движений человека.
23. Развитие двигательной активности в зависимости от возраста.
24. Физическая активность детей раннего возраста.
25. Физическая активность детей дошкольного возраста.
26. Физическая активность детей младшего школьного возраста.
27. Физическая активность детей среднего школьного возраста.
28. Физическая активность старших школьников.
29. Физическая активность людей молодого и среднего возраста.
30. Физическая активность человека старшего (пенсионного) возраста.
31. Двигательные нарушения у слепых и слабовидящих.
32. Двигательные нарушения при патологии слуха.
33. Двигательные нарушения при детском церебральном параличе.
34. Двигательные нарушения у умственно-отсталых детей.
35. Двигательные нарушения при сочетанных нарушениях развития.
36. Этиологические аспекты профилактики гиподинамии и гипокинезии инвалидов средствами физической культуры.
37. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы магистрантов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за занятие
1.	Посещение лекций	1

2.	Посещение занятий	1
3.	Работа на занятии: -самостоятельная работа; -работа на занятии; -результат выполнения домашней работы	30 10 10 10
4.	Контрольное мероприятие рубежного контроля	74
5.	Зачет	32
ИТОГО:	2 зачетных единицы	

Семес тр	Баллы	Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контроль ная работа	Зачёт
4 семестр	Разбалловка по видам работ	1 x 1=1 баллов	3 x 1=3 баллов	90 баллов	74 балла	32 балла
	Суммарный макс. балл	1 балл max	4 балла max	94 балла max	168 баллов	200 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 4 семестра

Оценка	Баллы (2 ЗЕ)
«зачтено»	более 100
«не зачтено»	менее 100

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям магистрант должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, магистранту следует обращаться за

консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит магистрантов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы магистрант может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование с магистрантом.

Результаты выполнения практических заданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы практических занятий

Практическое занятие № 1. Влияние различных двигательных режимов на спонтанную двигательную активность и адаптивные возможности.

Цель работы: Выявить влияние различных двигательных режимов на спонтанную двигательную активность и адаптивные возможности организма. Оценить полученные данные и сделать заключение о влиянии различных двигательных режимов на спонтанную двигательную активность и адаптивные возможности организма.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.
2. Повторить лекционный материал по теме 5 «Влияние различных двигательных режимов на спонтанную двигательную активность и адаптивные возможности организма», ответить на контрольные вопросы.

Содержание:

1. Исследование характеристик внимания по таблице Анфимова и др. методикам.

Вопросы для обсуждения:

1. Возрастное развитие аппарата движений человека.
2. Развитие двигательной активности в зависимости от возраста. Физическая активность детей раннего возраста. Физическая активность детей дошкольного возраста. Физическая активность детей младшего школьного возраста. Физическая активность детей среднего школьного возраста. Физическая активность старших школьников. Физическая активность людей молодого и среднего возраста. Физическая активность человека старшего (пенсионного) возраста.
3. Динамика массы тела, потребление воды и пищи.
4. Спонтанная двигательная активность.
5. Адаптивные возможности.
6. Адаптивное поведение.

Форма представления отчета:

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическое занятие № 2. Эффективность физических тренировок в режиме свободного выбора нагрузки для здоровых и больных

Цель работы: обобщить знания о воздействии регулярных тренировок на организм, исследовать возможность тренировки отдельно взятой мышцы. Оценить полученные данные и сделать заключение о состоянии адаптации организма к тренировочной нагрузке.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.
2. Повторить лекционный материал по теме 7 «Эффективность физических тренировок в режиме свободного выбора нагрузки для здоровых и больных», ответить на контрольные вопросы.

Содержание:

1. Исследование возможности тренировки отдельно взятой мышцы.

Вопросы для обсуждения:

1. Физическая работоспособность здоровых людей.
2. Толетарность к физическим нагрузкам больных ишемической болезнью сердца.

Форма представления отчета:

Магистрант должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическое занятие № 3. Влияние различных двигательных режимов на спонтанную двигательную активность и адаптивные возможности

Цель работы: обобщить знания о двигательных режимах, исследовать параметры функций организма при различных двигательных режимах. Оценить полученные данные и сделать заключение о функциональном состоянии организма при выполнении работы в разных зонах интенсивности.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.
2. Повторить лекционный материал по теме 9 «Влияние различных двигательных режимов на спонтанную двигательную активность и адаптивные возможности», ответить на контрольные вопросы.

Содержание:

1. Исследование параметры функций организма при различных двигательных режимах.

Вопросы для обсуждения:

1. Динамика массы тела, потребление воды и пищи при работе в различных зонах интенсивности.
2. Спонтанная двигательная активность.
3. Адаптивные возможности организма к различным двигательным режимам.
4. Адаптивное поведение.

7.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины**Основная литература**

1. Щанкин, А.А. Возрастная анатомия и физиология : [16+] / А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 176 с. : ил. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577689> Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0136-1. – DOI 10.23681/577689.
2. Солодков, А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 621 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361>
3. Ермаков, В. А. Антропология: учебно-практическое пособие : учебное пособие / В. А. Ермаков. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 110 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90677>

Дополнительная литература

1. Антропология : учебно-методический комплекс : [16+] / сост. Б. Х. Панеш. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 376 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446516>
2. Щанкин, А. А. Возрастная анатомия и физиология: тесты : [16+] / А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 86

с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577645> Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0146-0. – DOI 10.23681/577645

Интернет-ресурсы

<i>№</i>	<i>Название</i>	<i>Адрес</i>
1	<u>Большая медицинская энциклопедия</u>	http://www.neuronet.ru/bibliot/bme/menu.html
2	<u>Большой толковый медицинский словарь (Oxford)</u>	http://www.neuronet.ru/bibliot/b007/index1.html
3	<u>Медицинская энциклопедия</u>	http://medportal.ru/enc/
4	<u>Медицинские справочники</u>	http://homedr.ru/enc/
5	<u>Медицинский словарь</u>	http://medslv.ru/
6	<u>Энциклопедия здоровья от «Кирилла и Мефодия»</u>	http://megabook.ru/

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины (практики)

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование
Профиль: Управление и медико-биологическое сопровождение в профессионально-педагогической деятельности
Рабочая программа Онтокинезиология человека
Составитель: Е.Е. Панова – Ульяновск: УлГПУ, 2023.

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составитель  Е.Е. Панова
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры биологии человека и основ медицинских знаний "15" мая 2023г., протокол № 9

Заведующий кафедрой

 Валкина О.Н. 15 мая 2023г.
личная подпись расшифровка подписи дата

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой

Сотрудник библиотеки

 Мамбеева О.Н. 4.05.23
личная подпись расшифровка подписи дата

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета естественно-географического факультета "31" мая 2023 г., протокол № 6

Председатель ученого совета естественно-географического факультета

 Фролов Д.А. 31 мая 2023г.
личная подпись расшифровка подписи дата