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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по научной работе
_____Н.А. Ильина
«30»августа 2016 г.

ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ

Программа учебной дисциплины вариативной части
для направления подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт
Направленность (профиль): Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Составитель:
Назаренко Л.Д., доктор педагогических наук, профессор

Рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета естественно-географического факультета (протокол от «__»_____2016 г. № ___)

Ульяновск, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины «Общие закономерности развития и совершенствования двигательно-координационных качеств» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт (уровень подготовки кадров высшей квалификации), утверждённого приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 30 июля 2014 года №906 (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33714) и в соответствии с учебным планом.

Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения: сформировать достаточный объем теоретических знаний по совершенствованию качественных сторон двигательной деятельности, являющихся основой для разработки технологий спортивной подготовки, отдельных частных методик развития двигательно-координационных качеств в различных видах спорта.

Задачи дисциплины:

- обеспечить понимание роли и значимости стимулируемого развития комплекса двигательно-координационных качеств, обеспечивающих качественные стороны двигательной деятельности;
- сформировать системные знания о структурном содержании каждой двигательной координации; факторов обусловливающих их развитие; особенностей методики их развития, критерий оценки;
- показать взаимосвязь и взаимообусловленность двигательно-координационных качеств;
- раскрыть содержание педагогических технологий стимулируемого развития ведущих двигательных координаций в различных видах спорта;
- способствовать овладению методами системно–структурного подхода к изучению двигательно-координационных качеств.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общие закономерности развития и совершенствования двигательно-координационных качеств» относится к дисциплинам по выбору,

вариативной части образовательной программы высшего образования программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре по направленности «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». В соответствии с учебным планом, занятия проводятся на третьем году обучения при очной форме обучения, четвертом году обучения при заочной форме обучения.

Для освоения дисциплины аспиранты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Теория и

методика физического воспитания», «Теория физической культуры», «Теория и методика базовых видов спорта» «Физиология спорта», «Возрастная анатомия и физиология», а также таких областей знаний как педагогика, психология. В соответствии с учебным планом, занятия проводятся на втором году обучения.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими ***общепрофессиональными компетенциями:***

- владением необходимой системой знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (ОПК-1),
- владением методологией исследований в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (ОПК-2),

следующими ***профессиональными компетенциями:***

- способность выявлять современные практические и научные проблемы, применять современные технологии и новации в сфере физической культуры и спорта (ПК-2).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь определить цель и задачи физической культуры, используя педагогические, медико-биологические, психологические методы, контролировать состояние занимающихся при воздействии физических нагрузок разного объема и интенсивности.

Учитывая многообразие факторов и условий, влияющих на состояние здоровья занимающихся, аспирант должен уметь планировать урок физической культуры, другие формы тренировочно-соревновательных и физкультурно-массовых занятий с учетом возрастных, половых, индивидуальных и других особенностей.

Приемы педагогического воздействия должны быть направлены на активизацию не только двигательной сферы занимающихся, но и на развитие ведущих интеллектуальных качеств, формирование морально-волевых и нравственных качеств, на успешную стилизацию и адаптацию в разных условиях жизнедеятельности.

Большое место в освоении данной программы отводится формированию навыков самостоятельной научно-исследовательской работой, как необходимого условия профессионального роста специалиста. Важным элементом исследовательской работы является подготовка диссертации в соответствии с предъявляемыми требованиями, а также написание статьи, отчета по научной работе, реферата и т.д. Владение компьютерными технологиями является одним из важных условий результативной организации научной деятельности.

Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часа (3 ЗЕ) - 4 часа лекций, 8 часов практической работы, 96 часов самостоятельной работы. –

Форма контроля – зачет (5 семестр).

№ п/п	Разделы дисциплины	Аудиторные занятия		
		Лекции	Практич. занятия	Самост. работа
1	Состояние проблемы формирования двигательно-координационных качеств с целью укрепления здоровья человека		-	6
2	Ведущее значение ловкости как двигательно-координационного качества.	2	-	10
3	Точность как одна из ведущих характеристик двигательной деятельности		2	2
4.	Равновесие и методика его развития		-	10
5.	Гибкость как один из показателей физического состояния		-	8
6.	Характеристика и особенности подвижности в суставах как двигательно-координационного качества		-	8
7.	Прыгучесть как разновидность двигательно-координационных качеств		2	6
8	Теоретическое обоснование содержания меткости и основные направления методики ее развития		-	8
9.	Структура и содержание ритмичности как двигательно-координационного качества	2	-	6
10.	Пластичность как один из показателей физического совершенствования		2	8
11.	Взаимосвязь и взаимообусловленность двигательно-координационных качеств		-	10
12.	Сущность и содержание системно-структурного подхода к изучению двигательных координаций		2	6
13.	Анализ педагогических технологий развития ведущих двигательных координаций в различных видах спорта		-	8
	Итого	**4**	**8**	**96**

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Состояние проблемы формирования двигательно-координационных качеств с целью укрепления здоровья человека

Физиологический механизм двигательной координации. Значение различных отделов координации движений. Программирование движений. Координация двигательных и вегетативных функций. Возрастные особенности двигательной координации.

Раздел 2. Ведущее значение ловкости как двигательно-координационного качества

Физиологическое обоснование и компоненты ловкости. Разновидности и проявления ловкости. Факторы, влияющие на развитие и совершенствование

ловкости. Критерии оценки ловкости. Возрастные особенности развития ловкости.

Раздел 3. Точность как одна из ведущих характеристик двигательной деятельности

Физиологические основы точности. Основные компоненты точности. Разновидности и проявления точности. Факторы, влияющие на развитие точности. Критерии оценки развития точности. Возрастные особенности развития точности.

Раздел 4. Равновесие и методика его развития

Общая характеристика равновесия как двигательно-координационного качества. Основные компоненты равновесия. Разновидности и проявления равновесия. Факторы, влияющие на развитие равновесия. Критерии оценки развития равновесия. Возрастные особенности развития равновесия.

Раздел 5. Гибкость как один из показателей физического состояния

Значение гибкости в двигательной деятельности. Основные компоненты гибкости. Классификация видов гибкости. Факторы, обусловливающие развитие гибкости. Критерии оценки развития гибкости. Возрастные особенности развития гибкости.

Раздел 6. Характеристика и особенности подвижности в суставах как двигательно-координационного качества

Значение подвижности в двигательной деятельности. Основные компоненты подвижности. Разновидности и проявления подвижности. Факторы, обусловливающие развитие подвижности. Критерии оценки развития подвижности. Возрастные особенности развития подвижности.

Раздел 7. Прыгучесть как разновидность двигательно-координационных качеств

Прыгучесть в двигательной деятельности. Компоненты прыгучести. Разновидности и проявления прыгучести. Факторы, обусловливающие развитие прыгучести. Критерии оценки прыгучести. Возрастные особенности развития прыгучести.

Раздел 8. Теоретическое обоснование содержания меткости и основные направления методики ее развития

Роль и значение меткости как двигательно-координационного качества. Ведущие компоненты меткости. Разновидности и проявления меткости. Факторы, обусловливающие проявление меткости. Критерии оценки меткости. Возрастные особенности развития меткости.

Раздел 9. Структура и содержание ритмичности как двигательно-координационного качества

Ритмичность в двигательной деятельности. Характеристика компонентов ритмичности. Разновидности и проявления ритмичности. Факторы, обусловливающие проявление ритмичности. Критерии оценки ритмичности. Возрастные особенности развития ритмичности.

Раздел 10. Пластичность как один из показателей физического совершенствования

Пластичность как эстетический компонент движений. Компоненты пластичности. Разновидности и проявления пластичности. Факторы, обусловливающие проявление пластичности. Критерии оценки пластичности. Возрастные особенности развития и совершенствования пластичности.

Раздел 11. Взаимосвязь и взаимообусловленность двигательно-координационных качеств

Положительный и отрицательный перенос навыков в процессе развития и совершенствования двигательно-координационных качеств. Экстраполяция при развитии двигательно-координационных качеств. Условия, обеспечивающие эффективное взаимодействие двигательно-координационных качеств.

Раздел 12. Сущность и содержание системно-структурного подхода к изучению двигательных координаций

Общие положения о системно-структурном подходе. Развернутое определение системного подхода. Структурно-функциональный и системный подходы к изучению двигательно-координационных качеств.

Раздел 13. Анализ педагогических технологий развития ведущих двигательных координаций в различных видах спорта

Педагогическая технология стимулируемого развития пластичности в шейпинге. Моделирование процесса развития ритмичности в оздоровительной аэробике. Управление развитием ведущих координаций в боксе. Направленное развитие равновесия у девочек 12-14 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой. Структурный подход к развитию ловкости у волейболистов. Моделирование процесса развития прыгучести у школьников 8-9 лет. Методика стимулируемого развития точности двигательных действий у детей младшего школьного возраста. Развитие точности у волейболистов массовых разрядов.

Образовательные технологии

При реализации учебной работы по освоению курса «Общие закономерности развития и совершенствования двигательно-координационных качеств» используются современные образовательные технологии:

- информационно-коммуникационные технологии;
- проектные методы обучения;
- исследовательские методы в обучении;

- проблемное обучение.

Успешное освоение материала курса предполагает большую самостоятельную работу аспирантов и руководство этой работой со стороны преподавателей.

Программа дисциплины «Общие закономерности развития и совершенствования двигательно-координационных качеств» предусматривает широкое использование в учебном процессе лабораторного практикума в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Эффективность применения интерактивных форм обучения обеспечивается реализацией следующих условий:

1. создание диалогического пространства в организации учебного процесса;
2. использование принципов социально-психологического обучения в учебной и научной деятельности;
3. формирование психологической готовности преподавателей к использованию интерактивных форм обучения, направленных на развитие внутренней активности аспирантов.

Использование интерактивных форм и методов обучения направлено на достижение ряда важнейших образовательных целей:

- стимулирование мотивации и интереса в области углубленного изучения общей микробиологии в общеобразовательном, общекультурном и профессиональном плане;
- повышение уровня активности и самостоятельности научно-исследовательской работы аспирантов;
- развитие навыков анализа, критичности мышления, взаимодействия, научной коммуникации.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы аспирантов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

«Общие закономерности развития и совершенствования двигательно-координационных качеств»

Фонд оценочных средств

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

№ п/п	КОНТРОЛИРУЕМЫЕ МОДУЛИ, РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ	НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА	КОД ФОРМИРУЕМОЙ КОМПЕТЕНЦИИ *общепрофессиональные и профессиональные компетенции (ОПК):*		
			ОПК-1	ОПК-2	ПК-2
1	Состояние проблемы формирования двигательно-координационных качеств с целью укрепления здоровья человека	ОС-1 Решение тестовых заданий ОС-2 Защита рефератов ОС-3 Круглые столы и диспуты			
2	Ведущее значение ловкости как двигательно-координационного качества.				
3	Точность как одна из ведущих характеристик двигательной деятельности				
4	Равновесие и методика его развития				
5	Гибкость как один из показателей физического состояния				
6	Характеристика и особенности подвижности в суставах как двигательно-координационного качества				
7	Прыгучесть как разновидность двигательно-координационных				

	качеств				
8	Теоретическое обоснование содержания меткости и основные направления методики ее развития				
9	Структура и содержание ритмичности как двигательно-координационного качества				
10	Пластичность как один из показателей физического совершенствования				
11	Взаимосвязь и взаимообусловленность двигательно-координационных качеств				
12	Сущность и содержание системно-структурного подхода к изучению двигательных координаций				
13	Анализ педагогических технологий развития ведущих двигательных координаций в различных видах спорта				
	Промежуточная аттестация	ОС-4 Контрольная работа			
	Итоговая аттестация	ОС-5 Зачет в форме устного собеседования			

Важную роль при освоении дисциплины «Общие закономерности развития и совершенствования двигательно-координационных качеств» играет самостоятельная работа аспирантов. Самостоятельная работа способствует:

1. углублению и расширению знаний;
2. формированию интереса к познавательной деятельности;
3. овладению приёмами процесса познания;
4. развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа аспирантов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной программы высшего образования – программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре профиль 13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

К самостоятельной работе относятся:

- самостоятельная работа на аудиторных занятиях (лекциях, кколлоквиумах, лабораторных занятиях);
- внеаудиторная самостоятельная работа.

В процессе обучения предусмотрены следующие виды самостоятельной работы обучающегося:

- работа с конспектами лекций;
- проработка пройденных лекционных материалов по конспекту лекций, учебникам и пособиям на основании вопросов, подготовленных преподавателем;
- написание рефератов по отдельным разделам дисциплины;
- подготовка научных докладов и творческих работ;
- проработка дополнительных тем, не вошедших в лекционный материал, но обязательных согласно учебной программе дисциплины;
- самостоятельное решение сформулированных задач по основным разделам курса;
- работа над проектами;
- подготовка к лабораторным занятиям;
- изучение обязательной и дополнительной литературы;
- подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний;
- выполнение контрольных работ;
- подготовка группового отчета или презентации.

В целях фиксации результатов самостоятельной работы аспирантов по дисциплине проводится аттестация самостоятельной работы. Контроль результатов самостоятельной работы осуществляется преподавателем в течение всего семестра.

При освоении дисциплины могут быть использованы следующие формы контроля самостоятельной работы:

5. реферат,
6. коллоквиум,
7. контрольная работа,
8. тестовый контроль;
9. другие по выбору преподавателя.

Научный руководитель организует самостоятельную работу аспиранта в соответствии с рабочим учебным планом и графиком, рекомендованным преподавателем. Аспирант должен выполнить объем самостоятельной работы, предусмотренный рабочим учебным планом, максимально используя возможности индивидуального, творческого и научного потенциала для

освоения образовательной программы в целом. Самостоятельная работа аспирантов может носить репродуктивный, частично-поисковый и поисковый характер. Самостоятельная работа, носящая репродуктивный характер, предполагает, что в процессе работы студенты пользуются методическими материалами и методическими пособиями, в которых указывается, в какой последовательности следует изучать материал дисциплины, обращается внимание на особенности изучения отдельных тем и разделов. Самостоятельная работа, носящая частично-поисковый характер и поисковый характер, нацеливает аспирантов на самостоятельный выбор способов выполнения работы, на развитие у них навыков творческого мышления, инновационных методов решения поставленных задач.

Для анализа организации своей самостоятельной работы, аспиранту рекомендуется в письменной форме ответить на предлагаемые вопросы и затем критически проанализировать, насколько эффективно он работает самостоятельно.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к базам данных и библиотечным фондам, а также доступом к сети Интернет.

Критерии формирования зачетной оценки

Зачет имеет своей целью проверить и оценить уровень полученных аспирантами знаний и умение применять их к решению практических задач, овладение практическими навыками и умениями в объеме требований учебной программы, а также качество и объем индивидуальной работы аспирантов.

Зачет принимает преподаватель, ведущий лекционные занятия по данной дисциплине. Зачет проводится в объеме рабочей программы по билетам. При проведении зачета в каждый билет включаются два теоретических вопроса. Билетов должно быть на 20% больше числа аспирантов в учебной группе. Предварительное ознакомление аспирантов с билетами не разрешается. Кроме указанных в билете вопросов преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы с целью уточнения объема знаний аспирантов и оценки качества усвоения теоретического материала и практических навыков и умений.

Оценка "зачтено" ставится, если аспирант в полном объёме ответил на поставленные вопросы.

Зачет проводится в учебной аудитории. Аспиранты, не сдавшие зачет, сдают его повторно в соответствии с графиком, разработанным отделом подготовки научно-педагогических кадров.

Критерии оценок знаний аспирантов

Объем материала изучаемого в курсе «Общие закономерности развития и совершенствования двигательно-координационных качеств», а так же его практическая направленность обосновывают необходимость определить требования, предъявляемые на зачете.

Критерии, по которым комплексно оценивается работа аспирантов в процессе изучения спецкурса и ответа на зачете:

- полнота и глубина изучения и представления основных вопросов и проблем;
- выполнение заданий по самостоятельной работе аспирантов;
- содержательность (верное, четкое и достаточно полное изложение идей, понятий, фактов и т. д.);
- логика и аргументированность изложения;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение использовать профессиональную лексику и терминологию;
- понятийный аппарат;
- культура речи

На зачете оценивается как содержание, так и форма изложения ответа.

Вопросы к зачету по дисциплине
«Общие закономерности развития и совершенствования двигательно-координационных качеств»

1. Физиологический механизм двигательной координации.
2. Значение различных отделов координации движений.
3. Координация двигательных и вегетативных функций.
4. Возрастные особенности двигательной координации.
5. Физиологическое обоснование и компоненты ловкости.
6. Разновидности и проявления ловкости. Факторы, влияющие на развитие и совершенствование ловкости. Критерии оценки ловкости. Возрастные особенности развития ловкости.
7. Физиологические механизмы точности.
8. Характеристика основных компонентов точности. Разновидности и проявления точности.
9. Факторы, влияющие на развитие точности. Критерии оценки развития точности.
10. Возрастные особенности развития точности.
11. Общая характеристика равновесия как двигательно-координационного качества.
12. Основные компоненты равновесия. Разновидности и проявления равновесия.
13. Факторы, влияющие на развитие равновесия. Критерии оценки развития равновесия.
14. Возрастные особенности развития равновесия.
15. Значение гибкости в двигательной деятельности.
16. Основные компоненты гибкости. Классификация видов гибкости.
17. Факторы, обусловливающие развитие гибкости. Критерии оценки развития гибкости.
18. Возрастные особенности развития гибкости.
19. Значение подвижности в двигательной деятельности.

20. Основные компоненты подвижности. Разновидности и проявления подвижности. Факторы, обусловливающие развитие подвижности. Критерии оценки развития подвижности.

21. Возрастные особенности развития подвижности.

22. Роль и значимость прыгучести в двигательной деятельности.

23. Компоненты прыгучести. Разновидности и проявления прыгучести. Факторы, обусловливающие развитие прыгучести. Критерии оценки прыгучести.

24. Возрастные особенности развития прыгучести.

25. Роль и значение меткости как двигательно-координационного качества.

26. Ведущие компоненты меткости. Разновидности и проявления меткости. Факторы, обусловливающие проявление меткости. Критерии оценки меткости.

27. Возрастные особенности развития меткости.

28. Ритмичность в двигательной деятельности.

29. Характеристика компонентов ритмичности. Разновидности и проявления ритмичности. Факторы, обусловливающие проявление ритмичности. Критерии оценки ритмичности.

30. Возрастные особенности развития ритмичности.

31. Пластичность как эстетический компонент движений.

32. Компоненты пластичности. Разновидности и проявления пластичности. Факторы, обусловливающие проявление пластичности. Критерии оценки пластичности.

33. Возрастные особенности развития и совершенствования пластичности.

34. Положительный и отрицательный перенос навыков в процессе развития и совершенствования двигательно-координационных качеств.

35. Экстраполяция при развитии двигательно-координационных качеств. Условия, обеспечивающие эффективное взаимодействие двигательно-координационных качеств.

36. Общие положения о системно-структурном подходе. Развернутое определение системного подхода.

37. Структурно-функциональный и системный подходы к изучению двигательно-координационных качеств.

38. Педагогическая технология стимулируемого развития пластичности в шейпинге.

39. Моделирование процесса развития ритмичности в оздоровительной аэробике.

40. Управление развитием ведущих координаций в боксе.

41. Направленное развитие равновесия у девочек 12-14 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой.

42. Структурный подход к развитию ловкости у волейболистов.

43. Моделирование процесса развития прыгучести у школьников 8-9 лет.

44. Методика стимулируемого развития точности двигательных действий у детей младшего школьного возраста.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Переверзев В. А. Григорович Е. С. Романов К. Ю Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590
2. Новые технологические подходы к повышению эффективности физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков, учащейся молодёжи / Под ред. Л.Д. Назаренко. - Ульяновск. - 2013. - 111 с.
3. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. - М.: Теория и практика физ. культуры, 2003. - 259 с.
4. Назаренко, Л.Д. Физическая культура и спорт – средство физического, духовно-нравственного развития школьников и учащейся молодежи / Под ред. Л.Д. Назаренко. – Ульяновск, 2012. – 191 с.
5. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. - М.: Теория и практика физ. культуры, 2001. - 332 с.

Дополнительная литература

1. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений // Пособие для учителя. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 238 с.
2. Назаренко Л.Д. Формирование рационального двигательного ритма у бегуний на средние дистанции / Л.Д. Назаренко, А.В. Чернышева, Л.И. Костюнина. – Ульяновск, 2012. – 96 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я.Кикоть, С.С. Егоров, И.А.Мацур. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573&sr=1
4. Назаренко Л.Д. Управление развитием точности движений у детей младшего школьного возраста / Л.Д. Назаренко, Е.Е. Фунина. - Ульяновск, 2008. – 144 с.
5. Назаренко Л.Д. Физическая культура в образовательном пространстве студентов вуза / Л.Д. Назаренко, О.В. Шинкаренко, В.И. Логунов. - Ульяновск, 2009. – 153 с.
6. Назаренко, Л.Д. Системно-структурный подход к развитию ритмичности в оздоровительной аэробике / Л.И. Костюнина, С.Н. Ключникова. - М.: Флинта: Наука, 2010. – 114 с.
7. Назаренко Л.Д. Развитие равновесия у занимающихся оздоровительной аэробикой / Л.Д. Назаренко, Е.В. Лошенко. - Ульяновск: УлГТУ, 2005. – 126 с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы, базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

http//www.bank/referatov.ru – Банк рефератов
http//www.stratum.pstu.ac.ru – Электронная библиотека
http//www.rba.ru – Российская библиотека
http//www.194.226.30.32/book.htm – Фондовая библиотека президента России
http//www.limin.urc.ac.ru – Виртуальная библиотека
http//www.knigafund.ru – Электронная библиотечная система «Книга-Фонд»
http//www.polpred.com – Интернет-сервисы
http://www.nlr.ru
http://library.ru
http://lib.sportedu.ru
http://www.trainer.h1.ru
http://festival.1september.ru
http://lesgaft.spb.ru
http://www.libinfo.vspu.ac.ru

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория № 220 (для проведения семинарских и практических занятий)	- Посадочные места – 27; - Стол ученический трехместный– 9 шт. (б/н); - Стол преподавателя (однотумбовый) – 2 шт. (ВА0000001400), - Стул ученический – 28 шт. (б/н); - Доска 1000*3000 зеленая ДА-32э 5р.п. – 1 шт. (ВА0000003449); - Шкаф закрытый – 5 шт. (ВА0000001395); - Холодильник «Полюс» - 1 шт. (6811427); - Дистиллятор АДЭа-10 СЭМО – 1 шт. (ВА0000004135), - Полиреоплетизмотраф - 1 шт. (1344720); - Ростометр РЭП – 1 в комплекте с весами ВМЕН – 150 - 1 шт. (ВА0000001470); - Ножницы разные (анатомия) - 1 шт. (б/н);	
Аудитория № 217 (для проведения лекционных занятий)	- Посадочные места – 72; - Стол ученический шестиместный – 12 шт. (б/н); - Стул ученический – 2 шт. (б/н); - Стол под кафедру – 1 шт. (б/н); - Стол преподавателя: однотумбовый - 1шт. (б/н)., двутумбовый - 1шт. (б/н); - Доска - 1 шт. (б/н); - Жаллюзи – 2 шт; Комплект мультимедийного оборудования: - Ноутбук hp ProDook 4740s C4Z69EA#ACB с пред. программным обеспечением - 1шт. (ВА0000005446); - Проектор BenQ DLP 1024*768,2200 Lumen - 1шт. (ВА0000000389); - Экран на штативе RoqverScreen MW 203*203 матовый - 1шт. (ВА0000000388).	Лицензионные программы * Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Антивирус ESET EndpointAntivirusforWindows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия. * Операционная система Windows7, Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Офисный пакет программ MicrosoftOfficeProPlus 2013 OLP NL Academic, OpenLicense: 62135981, Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Учебное программное обеспечение Smart, , Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF AdobeReader XI, открытое

		программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер GoogleChrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.
Аудитория № 219 (для проведения лабораторных занятий) «Учебно-научно-исследовательская лаборатория функциональных исследований кафедры биологии человека и основ медицинских знаний»	- Стол преподавателя (однотумбовый) – 4 шт. (б/н); - Стол компьютерный угловой – 1 шт. (б/н); - Стул ученический – 2 шт. (б/н); - Шкаф со стеклом – 4 шт. (ВА0000001395); - Ноутбук HP 17 – f105nr с пред.программным обеспечением – 1 шт. (ВА0000006944); - Моноблок Acer Aspire Z3-615 (DQ SVBER 0.16) – 1 шт. (ВА0000006926); - Компьютер в сборе (ситем. блок. Asus, монитор 19 Samsung, клав, мышь) прогр. обеспечение – 1 шт. (ВА0000001635); - Аппаратно-программный комплекс «Нейро КМ» Видеоанализ движений – 2D – 1шт. (ВА0000007547); - Аппаратно-программный комплекс проведения исследований функциональной диагностики «Валента» – 1 шт. (ВА0000007581); - Велоэргометр «Ketler E7» – 1 шт. (ВА0000007576); - Весы «ВМЭН-150-50/100-Д-А – 1 шт. (ВА0000007575); - Газоанализатор «Micro CO» - 1 шт. (ВА0000007573); - Датчик для оксигенации крови «Armed YX300» - 1 шт. (ВА0000007574); - Кардиограф 3-х канальный «ЭК 3Т-01-(Р-Д) - 1 шт. (ВА0000007577); - Комплекс системной психологической диагностики Активациометр «АЦ-9 К» - 1шт. ((ВА0000007579); - Кресло вращающееся. Кресло Барани «ДЗМО-КВ» - 1 шт. (ВА0000007549); - Люксметр «ТКАЛЛюкс/Эталон» - 1 шт. (ВА0000001090); - Монитор параметров гемодинамики МАРГ 10-1 «Микролюкс» - 1 шт. (ВА0000007580); - Периметр настольный ручной	**Лицензионные программы** * Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Антивирус ESET EndpointAntivirusforWindows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия. * Операционная система Windows7, Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Офисный пакет программ MicrosoftOfficeProPlus 2013 OLP NL Academic, OpenLicense: 62135981, Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Учебное программное обеспечение Smart, , Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF AdobeReader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер GoogleChrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.

	«ПНР- 03» - 2 шт. (ВА0000007562), (ВА0000007561); - Ручной динамометр «ДК-100» - 4 шт. (ВА0000007566), (ВА0000007565), (ВА0000007564), (ВА0000007563); - Секундомер «СОПпр. 2а3-000» - 4 шт. (ВА0000007572), (ВА0000007571), (ВА0000007570), (ВА0000007569); - Силомер»Киктест – 9Е» - 1 шт. (ВА0000007578); - Спирограф микропроцессорный «СМП – 21/01» - 1 шт. (ВА0000007548); - Спирометр порт. МИНИТЕСТ - - 1 шт. (1357284); - Спирометр сухой порт. ССП - 6 шт. (ВА0000003328) (ВА0000003329), (ВА0000003410), (ВА0000001465), (ВА0000001465), (ВА0000003872); - Становой динамометр «ДС-200» - 2 шт. (ВА0000007568), (ВА0000007567); - Шагомер «Omron Walking Style One 2.0» - 1 шт. (б/н).	