

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 30.10.2026 10:01:15
 Уникальный программный ключ:
 0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины составлена на основе
 единых подходов к структуре и содержанию программ
 высшего педагогического образования («Ядро высшего
 педагогического образования»)

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
ПММ.04	Физиология физкультурно-спортивной деятельности

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность и защита Родины
Год начала реализации ОПОП	
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Профессор	доктор биологических наук, доцент		Мамулина Наталья Владимировна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	9	14.05.2026	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	18
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	19
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	33
7. Перечень образовательных технологий	35
8. Описание материально-технической базы	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Адаптивная физическая культура», «Анатомия человека», «Биомеханика физических упражнений», «Гигиена физического воспитания».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование общепрофессиональной компетенции по осуществлению педагогической деятельности на основе специальных научных знаний в области физиологии физкультурно-спортивной деятельности, а также формированию профессиональной компетенции по освоению и использованию теоретических знаний и практических умений и навыков в области физиологии физкультурно-спортивной деятельности при решении профессиональных задач педагога физической культуры

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) изучить физиологические механизмы адаптации систем организма человека к мышечной деятельности;
- 2) ознакомиться с физиологическими состояниями организма человека при занятиях физической культурой и спортом;
- 3) рассмотреть физиологические принципы занятий физическими упражнениями и спортом, направленные на сохранение и укрепление здоровья занимающихся различными видами спорта

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-8 *способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (8.1; 8.2)
	ОПК.8.1 применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области
	ОПК.8.2 проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса
2	ПК-7 *способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
	ПК.7.1 применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.8.1 применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области	3.1 физиологические основы двигательной деятельности У.1 оценивать показатели функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности В.1 методиками измерения функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности
2	ОПК.8.2 проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	3.2 основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии с физиологическими особенностями человека У.2 определять уровень работоспособности индивида, определять оптимальный интервал отдыха при повторных нагрузках, использовать знания об индивидуально-типологических особенностях человека для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности В.2 методиками определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека

1	ПК.7.1 применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	3.3 физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности У.3 использовать знания о возрастных особенностях развития индивида для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья В.3 методикой построения физиологической кривой урока физической культуры
---	--	---

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Итого часов
	Л	ПЗ		СРС	
			в т.ч. в форме практической подготовки		
Итого по дисциплине	18	30		24	72
Первый период контроля					
Физиологические основы двигательной деятельности	14	14		12	40
Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина	2			1	3
Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	2			1	3
Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности	2	2		1	5
Энергообеспечение при мышечной деятельности	2			2	4
Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспо-собность	2	2		1	5
Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки	2	2		2	6
Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта		2		1	3
Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств		2		1	3
Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям	2	2		1	5
Исследование физиологических изменений, происходящих в организме после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления		2		1	3
Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом	2	10		6	18
Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом		2		1	3
Физиологические основы тренированности	2			1	3
Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды		2		1	3
Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека		2		1	3
Физиологические основы спортивной тренировки женщин		2		1	3
Физиолого-генетические особенности спортивного отбора		2		1	3
Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности	2	6		6	14
Физиологические основы оздоровительной физической культуры	2			1	3
Физиологические особенности урока физической культуры в школе		2		1	3
Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека		2		2	4

Особенности занятий физической культурой с различными категориями населения		2		2	4
Итого по видам учебной работы	18	30		24	72
Форма промежуточной аттестации					
Экзамен					36
Итого за Первый период контроля					108

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Физиологические основы двигательной деятельности	14
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: ОПК.8.1, ОПК.8.2	
1.1. Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина 1. Системные понятия физиологии. 2. Понятие о регуляции функций. Гомеостаз. 3. Основы нервной регуляции функций организма. 4. Морфологическая и функциональная характеристика нервной системы Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.2. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма 1. Общее представление об адаптации. 2. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии. 3. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. 4. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. 5. Функциональная система адаптации. 6. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.3. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности 1. Роль эмоций при спортивной деятельности и механизмы их проявления. 2. Характеристика предстартового периода при спортивной деятельности: предстартовое состояние, разминка. 3. Характеристика основного (рабочего) периода при спортивной деятельности: вработывание, «мертвая точка» и «второе дыхание», устойчивое состояние, утомление. 4. Физиологическая характеристика перетренированности и пере-напряжения. 5. Характеристика восстановительного периода при спортивной деятельности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.4. Энергообеспечение при мышечной деятельности 1. Фосфагенная система энергообеспечения мышечной деятельности. 2. Лактацидная система энергообеспечения. 3. Окислительная система энергообеспечения Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.5. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспо-собность 1. Понятие о физической работоспособности и методах ее регистрации. 2. Методы тестирования физической работоспособности 3. Физиологические механизмы развития утомления. Фазы утомления 4. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок 5. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.6. Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки 1. Функционирование дыхательной системы под влиянием физических нагрузок 2. Биохимические изменения в мышцах при мышечной деятельности	2

3. Реакция системы крови на физическую нагрузку 4. Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку 5. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной и эндокринной систем 6. Биохимические сдвиги в системе пищеварения при мышечной деятельности Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.7. Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям 1. Понятие двигательный навык и двигательные умения. 2. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков 3. Стадии формирования двигательных навыков. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2. Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: ОПК.8.1, ОПК.8.2	
2.1. Физиологические основы тренированности 1. Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности. 2. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов. 3. Принципиальные особенности реакций организма спортсменов на стандартные и предельные нагрузки. 4. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3. Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-7: ПК.7.1	
3.1. Физиологические основы оздоровительной физической культуры 1. Роль физической культуры в условиях современной жизни. 2. Влияние гиподинамии, повышенного нервно-психического напряжения, монотонной деятельности на организм человека 3. Основные формы оздоровительной физической культуры Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Физиологические основы двигательной деятельности	14
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: ОПК.8.1, ОПК.8.2	
1.1. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности Цель занятия: изучить физиологические характеристики различных состояний организма при мышечной деятельности 1. Роль эмоций при спортивной деятельности и механизмы их проявления. 2. Характеристика предстартового периода при спортивной деятельности: предстартовое состояние, разминка. 3. Характеристика основного (рабочего) периода при спортивной деятельности: вработывание, «мертвая точка» и «второе дыхание», устойчивое состояние, утомление. 4. Физиологическая характеристика перетренированности и пере-напряжения. 5. Характеристика восстановительного периода при спортивной деятельности.	2

<p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.2. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность</p> <p>Цель занятия: изучить физиологическую характеристику восстановительных процессов. основы физической работоспособности.</p> <p style="text-align: center;">План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. 2. Понятие физической работоспособности, методы ее оценки. 3. Физическая работоспособность при утомлении организма. 4. Определение физической работоспособности с помощью теста PWC170. <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.3. Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки</p> <p>Цель занятия: изучить функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки</p> <p style="text-align: center;">План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изменения в мышцах при физической нагрузке 2. Дыхательная система при мышечной деятельности 3. Реакция крови и сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку 4. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной и эндокринной систем 5. Биохимические сдвиги в системе пищеварения при мышечной деятельности <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.4. Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта</p> <p>Цель занятия: изучить современную классификацию физических упражнений</p> <p style="text-align: center;">План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Критерии классификации упражнений. 2. Современная классификация физических упражнений. 3. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. 4. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. 5. Физиологическая характеристика нестандартных движений <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.5. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств</p> <p>Цель занятия: изучить физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств</p> <p style="text-align: center;">План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические основы тренировки мышечной силы. 2. Физиологические механизмы развития скорости движений 3. Механизмы и резервы развития выносливости. 4. Понятие о ловкости и гибкости. Механизмы и закономерности их развития. 5. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p>	2

Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
<p>1.6. Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям</p> <p>Цель занятия: изучить физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные механизмы координации движений и двигательные программы 2. Учение о двигательном навыке 3. Двигательные системы мозга 4. Методы исследования двигательной активности и двигательных систем мозга <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.7. Исследование физиологических изменений, происходящих в организме после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления</p> <p>Цель занятия: исследование физиологических изменений, происходящих в организме после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая характеристика нагрузок разной мощности. 2. Исследование реакции кардиореспираторной системы на динамическую работу в умеренной зоне мощности. 3. Физиологические изменения, происходящие в организме после выполнения нагрузок максимальной, субмаксимальной, большой мощности и в период восстановления <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
2. Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом	10
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: ОПК.8.1, ОПК.8.2	
<p>2.1. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом</p> <p>Цель занятия: изучить общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Биологические принципы спортивной тренировки. 2. Структурно-функциональные эффекты тренировки и характеристика состояния тренированности. 3. Тренировочные нагрузки. 4. Физиологическое обоснование основных принципов спортивной тренировки. <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.2. Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды</p> <p>Цель занятия: изучить спортивную работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивная работоспособность и реакции систем организма спортсмена в условиях повышенной температуры воздуха. 2. Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха (холода). 	2

<p>3. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья и при смене поясно-климатических условий).</p> <p>4. Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря.</p> <p>5. Смена поясно-климатических условий</p> <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6</p>	2
<p>2.3. Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека</p> <p>Цель занятия: изучить особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека.</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуально-типологические особенности человека. 2. Развитие типологических особенностей в онтогенезе. 3. Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе. 4. Индивидуально-типологические особенности <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.4. Физиологические основы спортивной тренировки женщин</p> <p>Цель занятия: изучить физиологические основы спортивной тренировки женщин</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические особенности организма женщин. 2. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин. 3. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз биологического цикла. <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.5. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора</p> <p>Цель занятия: изучить физиолого-генетические особенности спортивного отбора</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наследственные влияния на морфофункциональные особенности и физические качества человека. 2. Наследуемость 3. Критические и сенситивные периоды <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>3. Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p>	6
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>ПК-7: ПК.7.1</p>	
<p>3.1. Физиологические особенности урока физической культуры в школе</p> <p>Цель занятия: изучить физиологические особенности урока физической культуры в школе</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста. 2. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры. 	2

<p>3. Влияние занятий физической культурой на функциональное развитие и работоспособность школьников, их здоровье.</p> <p>4. Физиолого-педагогический контроль за занятием физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников.</p> <p>5. Построение и оценка физиологической кривой урока физической культуры.</p> <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>3.2. Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека</p> <p>Цель занятия: изучить физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам 2. Физиологические особенности адаптации детей среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам. 3. Физиологические особенности адаптации людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам. <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>3.3. Особенности занятий физической культурой с различными категориями населения</p> <p>Цель занятия: изучить особенности занятий физической культурой с различными категориями населения</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние массовых форм физических упражнений на организм человека. 2. Двигательная активность лиц зрелого и пожилого возраста. 3. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе жизнедеятельности человека. <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Физиологические основы двигательной деятельности	12
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: ОПК.8.1, ОПК.8.2	
<p>1.1. Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполните задания к лекции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Системные понятия физиологии. 2. Понятие о регуляции функций. Гомеостаз. 3. Основы нервной регуляции функций организма. 4. Морфологическая и функциональная характеристика нервной системы <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>1.2. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполните задания к лекции</p>	1

<ol style="list-style-type: none"> 1. Общее представление об адаптации. 2. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии. 3. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. 4. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. 5. Функциональная система адаптации. 6. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>1.3. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лекции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль эмоций при спортивной деятельности и механизмы их проявления. 2. Характеристика предстартового периода при спортивной деятельности: предстартовое состояние, разминка. 3. Характеристика основного (рабочего) периода при спортивной деятельности: вбрасывание, «мертвая точка» и «второе дыхание», устойчивое состояние, утомление. 4. Физиологическая характеристика перетренированности и пере-напряжения. 5. Характеристика восстановительного периода при спортивной деятельности. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>1.4. Энергообеспечение при мышечной деятельности Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лекции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фосфагенная система энергообеспечения мышечной деятельности. 2. Лактацидная система энергообеспечения. 3. Окислительная система энергообеспечения <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.5. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лекции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о физической работоспособности и методах ее регистрации. 2. Методы тестирования физической работоспособности 3. Физиологические механизмы развития утомления. Фазы утомления 4. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок 5. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>1.6. Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лекции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Функционирование дыхательной системы под влиянием физических нагрузок 2. Биохимические изменения в мышцах при мышечной деятельности 3. Реакция системы крови на физическую нагрузку 4. Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку 5. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной и эндокринной систем 6. Биохимические сдвиги в системе пищеварения при мышечной деятельности 	2

Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
<p>1.7. Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Критерии классификации упражнений. 2. Современная классификация физических упражнений. 3. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. 4. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. 5. Физиологическая характеристика нестандартных движений</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>1.8. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Физиологические основы тренировки мышечной силы. 2. Физиологические механизмы развития скорости движений 3. Механизмы и резервы развития выносливости. 4. Понятие о ловкости и гибкости. Механизмы и закономерности их развития. 5. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>1.9. Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лекции</p> <p>1. Понятие двигательный навык и двигательные умения. 2. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков 3. Стадии формирования двигательных навыков.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>1.10. Исследование физиологических изменений, происходящих в организме после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Общая характеристика нагрузок разной мощности. 2. Исследование реакции кардиореспираторной системы на динамическую работу в умеренной зоне мощности. 3. Физиологические изменения, происходящие в организме после выполнения нагрузок максимальной, субмаксимальной, большой мощности и в период восстановления</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
2. Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: ОПК.8.1, ОПК.8.2	
<p>2.1. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p>	1

<p>1. Биологические принципы спортивной тренировки.</p> <p>2. Структурно-функциональные эффекты тренировки и характеристика состояния тренированности.</p> <p>3. Тренировочные нагрузки.</p> <p>4. Физиологическое обоснование основных принципов спортивной тренировки.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>2.2. Физиологические основы тренированности</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполните задания к лекции</p> <p>1. Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности.</p> <p>2. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов.</p> <p>3. Принципиальные особенности реакций организма спортсменов на стандартные и предельные нагрузки.</p> <p>4. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>2.3. Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Спортивная работоспособность и реакции систем организма спортсмена в условиях повышенной температуры воздуха.</p> <p>2. Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха (холода).</p> <p>3. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья и при смене поясно-климатических условий).</p> <p>4. Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря.</p> <p>5. Смена поясно-климатических условий</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>2.4. Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Индивидуально-типологические особенности человека.</p> <p>2. Развитие типологических особенностей в онтогенезе.</p> <p>3. Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе.</p> <p>4. Индивидуально-типологические особенности</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>2.5. Физиологические основы спортивной тренировки женщин</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Физиологические особенности организма женщин.</p> <p>2. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин.</p> <p>3. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз биологического цикла.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>2.6. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p>	1

<p>1. Наследственные влияния на морфофункциональные особенности и физические качества человека.</p> <p>2. Наследуемость</p> <p>3. Критические и сенситивные периоды</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
3. Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-7: ПК.7.1	
<p>3.1. Физиологические основы оздоровительной физической культуры</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполните задания к лекции</p> <p>1. Роль физической культуры в условиях современной жизни.</p> <p>2. Влияние гиподинамии, повышенного нервно-психического напряжения, монотонной деятельности на организм человека</p> <p>3. Основные формы оздоровительной физической культуры</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>3.2. Физиологические особенности урока физической культуры в школе</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.</p> <p>2. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры.</p> <p>3. Влияние занятий физической культурой на функциональное развитие и работоспособность школьников, их здоровье.</p> <p>4. Физиолого-педагогический контроль за занятием физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников.</p> <p>5. Построение и оценка физиологической кривой урока физической культуры.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>3.3. Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам</p> <p>2. Физиологические особенности адаптации детей среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам.</p> <p>3. Физиологические особенности адаптации людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>3.4. Особенности занятий физической культурой с различными категориями населения</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Выполните задания к практической работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Влияние массовых форм физических упражнений на организм человека.</p> <p>2. Двигательная активность лиц зрелого и пожилого возраста.</p> <p>3. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе жизнедеятельности человека.</p>	2

<p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	<p>2</p>
---	----------

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возраст-ная : учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б.. – Москва : Издатель-ство «Спорт», 2022. – 624 с. – ISBN 978-5-907225-83-1	https://www.iprbookshop.ru/119190.html
2	Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 120 с. – ISBN 978-5-9907239-2-4	https://www.iprbookshop.ru/43922.html
Дополнительная литература		
3	Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. – Томск : Томский политехнический университет, 2011. – 142 с. – ISBN 978-5-98298-834-8	https://www.iprbookshop.ru/34729.html
4	Физиологические основы физического воспитания и видов спорта : учебное пособие / А. Б. Еланцев, С. Т. Тулеуханов, А. А. Маутенба-ев, Г. Б. Мадиева. – Алматы : Казахский национальный универси-тет им. аль-Фараби, 2011. – 130 с. – ISBN 9965-29-705-3.	http://www.iprbookshop.ru/58494.html
5	Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. – Омск : Сибирский государственный университет физической куль-туры и спорта, 2001. – 96 с. – ISBN 2227-8397.	https://www.iprbookshop.ru/64982.html https://www.iprbookshop.ru/64982.html
6	Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. – Омск : Сибирский государственный университет физической куль-туры и спорта, 2001. – 60 с. – ISBN 2227-8397	https://www.iprbookshop.ru/64983.html

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

5.1.1. Текущий контроль.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Содержание оценочного средства	Код компетенции , индикатора
Физиологические основы двигательной деятельности			
1	Доклад/сообщение	<p>Подготовить доклад (сообщение) по следующим темам раздела 1</p> <p>Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика предстартового периода при спортивной деятельности: предстарто-вое состояние, разминка. 2. Характеристика основного (рабочего) периода при спортивной деятельности: враба-тывание, «мертвая точка» и «второе дыхание», устойчивое состояние, утомление. 3. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения. <p>Физиологическая характеристика восстановительных процессов.</p> <p>Физическая работоспособность:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. 2. Понятие физической работоспособности, методы ее оценки. 3. Физическая работоспособность при утомлении организма. <p>Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изменения в мышцах при физической нагрузке. 2. Дыхательная система при мышечной деятельности. 3. Реакция крови и сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. 4. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной и эндокринной систем. 5. Биохимические сдвиги в системе пищеварения при мышечной деятельности. <p>Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Критерии классификации упражнений. 2. Современная классификация физических упражнений. 3. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. 4. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движе-ний. 5. Физиологическая характеристика нестандартных движений. <p>Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические основы тренировки мышечной силы. 2. Физиологические механизмы и закономерности развития скорости движений 3. Механизмы и резервы развития выносливости. 4. Понятие о ловкости и гибкости. Механизмы и закономерности их развития. <p>Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навы-ков и обучения двигательным действиям:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные механизмы координации движений и двигательные программы. 	ОПК-8 (ОПК.8.1, ОПК.8.2)

		<p>2. Учение о двигательном навыке. 3. Двигательные системы мозга. 4. Методы исследования двигательной активности и двигательных систем мозга.</p> <p>Исследование физиологических изменений, происходящих в организме после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления:</p> <p>1. Общая характеристика нагрузок разной мощности. 2. Исследование реакции кардиореспираторной системы на динамическую работу в умеренной зоне мощности. 3. Физиологические изменения, происходящие в организме после выполнения нагрузок максимальной, субмаксимальной, большой мощности и в период восстановления.</p>	
2	Задания к лекции	<p>Выполните задания к лекциям по разделу 1 по следующим темам и вопросам к ним</p> <p>Лекция 1 Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина 1. Введение. Системные понятия спортивной физиологии. 2. Понятие о регуляции функций. Гомеостаз. 3. Основы нервной регуляции функций организма. Функциональные системы.</p> <p>Лекция 2 Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма 1. Общее представление об адаптации. 2. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии. 3. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. 4. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. 5. Функциональная система адаптации. 6. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация</p> <p>Лекция 3 Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности 1. Роль эмоций при спортивной деятельности и механизмы их проявления. 2. Характеристика предстартового периода при спортивной деятельности: предстартовое состояние, разминка. 3. Характеристика основного (рабочего) периода при спортивной деятельности: вработывание, «мертвая точка» и «второе дыхание», устойчивое состояние, утомление. 4. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения. 5. Характеристика восстановительного периода при спортивной деятельности.</p> <p>Лекция 4 Энергообеспечение при мышечной деятельности 1. Фосфагенная система энергообеспечения мышечной деятельности. 2. Лактацидная система энергообеспечения. 3. Окислительная система энергообеспечения</p> <p>Лекция 5 Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность 1. Понятие о физической работоспособности и методах ее регистрации. 2. Методы тестирования физической работоспособности 3. Физиологические механизмы развития утомления. Фазы утомления</p>	ОПК-8 (ОПК.8.1, ОПК.8.2)

		<p>4. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок</p> <p>5. Физиологическая характеристика восстановительных процессов.</p> <p>6. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды</p> <p>Лекция 6</p> <p>Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки</p> <p>1. Функционирование дыхательной системы под влиянием физических нагрузок</p> <p>2. Биохимические изменения в мышцах при мышечной деятельности</p> <p>3. Реакция системы крови на физическую нагрузку</p> <p>4. Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку</p> <p>5. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной и эндокринной систем</p> <p>6. Биохимические сдвиги в системе пищеварения при мышечной деятельности</p> <p>Лекция 7</p> <p>Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям</p> <p>1. Понятие двигательный навык и двигательные умения.</p> <p>2. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков</p> <p>3. Стадии формирования двигательных навыков.</p>	
3	Мультимедийная презентация	<p>Подготовка презентаций</p> <p>Примерные темы</p> <p>1. Общая характеристика организма спортсмена с позиций системного подхода.</p> <p>2. Адаптация организма спортсмена к мышечной деятельности.</p> <p>3. Общая характеристика нервной системы человека.</p> <p>4. Биологические основы физической культуры и спорта.</p> <p>5. Структурно-функциональная организация головного мозга человека.</p> <p>6. Основы нервно-гуморальной регуляции функций организма.</p> <p>7. Физиологические и биохимические аспекты здоровьесбережения спортсменов.</p> <p>8. Физиологические реакции систем организма человека на физическую нагрузку.</p> <p>9. Измерение и оценка функционального состояния организма человека в покое по показателям сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем.</p>	ОПК-8 (ОПК.8.1, ОПК.8.2)
4	Тест	<p>Примерные вопросы тестирования</p> <p>1. Потенциал покоя – это:</p> <p>а) заряд белков, входящих в состав мембраны клетки;</p> <p>б) заряд ядра клетки;</p> <p>в) разница потенциалов между внешней и внутренней поверхностями мембраны клетки;</p> <p>г) разница потенциалов между органеллами клетки и внутренней поверхностью ее мембраны.</p> <p>2. К основным этапам становления и укрепления здоровья НЕ относится:</p> <p>а) кризисный;</p> <p>б) доэмбриональный;</p> <p>в) перинатальный;</p> <p>г) ранние этапы жизни.</p> <p>3. Выберите верное утверждение:</p> <p>а) концентрации калия и натрия внутри и снаружи клетки одинаковы;</p> <p>б) внутри клетки больше калия, снаружи – натрия;</p> <p>в) внутри клетки больше натрия, снаружи – калия;</p> <p>г) внутри клетки больше и калия, и натрия, чем снаружи;</p> <p>д) снаружи клетки больше и калия, и натрия, чем внутри.</p>	ОПК-8 (ОПК.8.1, ОПК.8.2)

		<p>4. Для подготовки организма к выполнению интенсивных физических нагрузок на разминке нужно повысить функцию:</p> <p>а) анаэробной системы обеспечения обмена веществ;</p> <p>б) аэробной;</p> <p>в) анаэробной - аэробной;</p> <p>г) в зоне низкой интенсивности.</p> <p>5. Натрий-калиевый насос необходим для:</p> <p>а) формирования белковых структур мембраны клетки;</p> <p>б) удаления из клетки лишних ионов калия;</p> <p>в) поддержания разницы концентраций ионов натрия и калия по сторонам мембраны;</p> <p>г) работы воротных белков ионных каналов.</p> <p>6. Термин «физиология спорта» включает:</p> <p>а) метод определения функционального состояния спортсменов;</p> <p>б) изучение функциональных состояний организма при мышечной деятельности;</p> <p>в) система медицинского обеспечения всех контингентов, занимающихся физкультурой и спортом;</p> <p>г) изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников;</p> <p>д) все перечисленное.</p> <p>7. Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме:</p> <p>а) специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов;</p> <p>б) содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности;</p> <p>в) организации и проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом;</p> <p>г) выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>8. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы:</p> <p>а) сильная, ослабленная, специальная;</p> <p>б) основная, подготовительная, специальная;</p> <p>в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные;</p> <p>г) первая – без отклонений в состоянии здоровья;</p> <p>д) вторая – с незначительными отклонениями в состоянии здоровья;</p> <p>е) третья – больные.</p> <p>9. Мышцы подразделяются на:</p> <p>а) поперечнополосатые и продольнополосатые;</p> <p>б) гладкие и поперечнополосатые;</p> <p>в) гладкие и шероховатые;</p> <p>г) все ответы неверны.</p> <p>10. Спортивная физиология не изучает:</p> <p>а) реакции систем организма на физическую нагрузку;</p> <p>б) особенности физической работоспособности в различных зонах мощности;</p> <p>в) выявление ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при занятиях физкультурой и спортом.</p>	
Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом			
1	Доклад/сообщение	<p>Подготовить доклад (сообщение) на следующие темы раздела 2</p> <p>Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом:</p> <p>1. Биологические принципы спортивной тренировки.</p> <p>2. Структурно-функциональные эффекты тренировки и характеристика состояния тренированности.</p> <p>3. Тренировочные нагрузки.</p> <p>4. Физиологическое обоснование основных принципов спортивной тренировки.</p>	ОПК-8 (ОПК.8.1, ОПК.8.2)

		<p>Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивная работоспособность и реакции систем организма спортсмена в условиях повышенной температуры воздуха. 2. Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха (холода). 3. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья и при смене поясно-климатических условий). 4. Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. 5. Смена поясно-климатических условий. <p>Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуально-типологические особенности человека. 2. Развитие типологических особенностей в онтогенезе. 3. Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе. 4. Индивидуально-типологические особенности биоритмов и их влияние на работоспособность человека. 5. Определение физиологических индивидуально-типологических особенностей человека и рекомендации по выбору вида физкультурно-спортивной деятельности <p>Физиологические основы спортивной тренировки женщин:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические особенности организма женщин. 2. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин. 3. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз биологического цикла. <p>Физиолого-генетические особенности спортивного отбора:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наследственные влияния на морфофункциональные особенности и физические качества человека. 2. Наследуемость. 3. Критические и сенситивные периоды. 	
2	Задания к лекции	<p>Выполните задания к лекции по разделу 2</p> <p>Лекция 8 Физиологические основы тренированности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности. 2. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов. 3. Принципиальные особенности реакций организма спортсменов на стандартные и предельные нагрузки. 4. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения. 	ОПК-8 (ОПК.8.1, ОПК.8.2)
3	Мультимедийная презентация	<p>Подготовка презентаций</p> <p>Примерные темы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика физиологических состояний организма при мышечной деятельности. 2. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения. 3. Характеристика режима дня спортсменов (на примере конкретного вида спорта). 4. Характеристика режима учебно-тренировочного процесса спортсменов (на примере конкретного вида спорта). 5. Физиологические механизмы развития утомления. Фазы утомления. 6. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды. 	ОПК-8 (ОПК.8.1, ОПК.8.2)

		<p>7. Физиологические основы тренировки физических качеств.</p> <p>8. Физиолого-генетические критерии спортивного отбора.</p> <p>9. Определение физиологических индивидуально-типологических особенностей человека и рекомендации по выбору вида физкультурно-спортивной деятельности</p>	
4	Тест	<p>Примерные вопросы тестирования</p> <p>1. В энергообеспечении кратковременных упражнений максимальной мощности основную роль играет:</p> <p>а) гликолиз;</p> <p>б) креатинкиназная реакция;</p> <p>в) миокиназная реакция;</p> <p>г) аэробный распад глюкозы.</p> <p>2. Наибольший выход энергии достигается в:</p> <p>а) гликолизе;</p> <p>б) аэробном распаде глюкозы;</p> <p>в) креатинкиназной реакции;</p> <p>г) миокиназной реакции.</p> <p>3. При присоединении угарного газа (СО) к гемоглобину образуется:</p> <p>а) карбоксигемоглобин</p> <p>б) карбгемоглобин</p> <p>в) метгемоглобин</p> <p>4. Общее количество связанного кровью кислорода – это:</p> <p>а) кислородный запрос;</p> <p>б) кислородный долг;</p> <p>в) кислородный дефицит;</p> <p>г) кислородная емкость крови.</p> <p>5. Разность между кислородным запросом и кислородным приходом – это:</p> <p>а) суперкомпенсация;</p> <p>б) кислородный долг;</p> <p>в) кислородный дефицит;</p> <p>г) кислородная емкость крови.</p> <p>6. Мощность аэробного энергообразования оценивается величиной:</p> <p>а) кислородного запроса;</p> <p>б) МПК;</p> <p>в) кислородного дефицита;</p> <p>г) кислородной емкостью крови.</p> <p>7. К анаэробным источникам ресинтеза АТФ относятся все, кроме:</p> <p>а) креатинкиназной реакции;</p> <p>б) миокиназной реакции;</p> <p>в) гликолиза;</p> <p>г) синтеза АТФ, сопряженного с электронотранспортной цепью.</p> <p>8. При интенсивной мышечной работе происходит уменьшение содержания в крови:</p> <p>а) глюкагона;</p> <p>б) вазопрессина;</p> <p>в) норадреналина;</p> <p>г) инсулина.</p> <p>9. Докажите, что в тренируемых на выносливость мышцах накапливается:</p> <p>а) кислород</p> <p>б) гликоген</p> <p>в) запасной жир</p> <p>г) белок</p> <p>10. Количество кислорода, которое необходимо организму для полного удовлетворения энергетических потребностей за счет аэробных процессов – это:</p> <p>а) кислородный запрос;</p> <p>б) кислородный долг;</p> <p>в) кислородный дефицит;</p> <p>г) кислородная емкость крови.</p>	ОПК-8 (ОПК.8.1, ОПК.8.2)
Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности			

1	Доклад/сообщение	<p>Подготовить доклад (сообщение) на следующие темы раздела 3</p> <p>Физиологические особенности урока физической культуры в школе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста. 2. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры. 3. Влияние занятий физической культурой на функциональное развитие и работоспособность школьников, их здоровье. 4. Физиолого-педагогический контроль за занятием физической культурой и физиологические критерии восстановления. <p>Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от половозрастных особенностей развития человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам 2. Физиологические особенности адаптации детей среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам. 3. Физиологические особенности адаптации людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам. <p>Особенности занятий физической культурой с различными категориями населения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние массовых форм физических упражнений на организм человека. 2. Двигательная активность лиц зрелого и пожилого возраста. 3. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе жизнедеятельности человека. 	ПК-7 (ПК.7.1)
2	Задания к лекции	<p>Выполните задания к лекции по разделу 3 по следующей теме и вопросам к ней</p> <p>Лекция 9</p> <p>Физиологические основы оздоровительной физической культуры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры в условиях современной жизни. 2. Влияние гиподинамии, повышенного нервно-психического напряжения, монотонной деятельности на организм человека 3. Основные формы оздоровительной физической культуры 	ПК-7 (ПК.7.1)
3	Мультимедийная презентация	<p>Подготовка презентаций</p> <p>Примерные темы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика процесса здоровьесбережения человека при мышечной деятельности. 2. Физиологическая характеристика оздоровительной физической культуры. 3. Характеристика режима дня школьника, занимающегося в спортивной секции. 4. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе. 5. Физиологические механизмы развития утомления школьников на уроке физической культуры. 6. Физиологические основы физической работоспособности школьников разного возраста на уроке физической культуры. 7. Физиологические основы тренировки физических качеств школьников на уроке физической культуры. 8. Физиологическая характеристика вида спорта. 	ПК-7 (ПК.7.1)
4	Тест	<p>Примерные вопросы тестирования</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье человека – это: 	ПК-7 (ПК.7.1)

	<p>а) состояние физического, психического и социального благополучия индивида;</p> <p>б) отсутствие хронических и наследственных заболеваний;</p> <p>в) нормальное функционирование всех систем организма человека;</p> <p>г) адаптация организма человека к воздействиям окружающей среды.</p> <p>2. Критерии ведущего физического качества делятся на упражнения:</p> <p>а) по зонам относительной мощности;</p> <p>б) циклические, ациклические, смешанные;</p> <p>в) единичные и суммарные;</p> <p>г) силовые, скоростные, скоростно-силовые, на выносливость и сложно-технические.</p> <p>3. Классификация энергетических критериев включает подразделение спортивных упражнений на:</p> <p>а) единичные и суммарные;</p> <p>б) зоны относительной мощности;</p> <p>в) критерии ведущего физического качества;</p> <p>г) по преобладающим источникам энергии (аэробные и анаэробные), по уровню энергозатрат (единичные, суммарные).</p> <p>4. Упражнения, выполняемые за счет энергии фосфагенной системы – АТФ и КрФ, – классифицируют на:</p> <p>а) анаэробные алактатные без накопления молочной кислоты;</p> <p>б) анаэробные лактатные с накоплением молочной кислоты;</p> <p>в) анаэробно-аэробные;</p> <p>г) аэробные.</p> <p>5. Суть феномена Линдгарда состоит в том, что в момент выполнения работы:</p> <p>а) увеличивается ЖЕЛ, глубина и минутный объем дыхания, ЧСС и потребление кислорода;</p> <p>б) уменьшается ЖЕЛ, глубина и минутный объем дыхания, падает ЧСС и потребление кислорода;</p> <p>в) нормализуется ЖЕЛ, глубина и минутный объем дыхания, ЧСС и потребление кислорода.</p> <p>6. К упражнениям в зоне максимальной мощности относятся:</p> <p>а) легкоатлетический бег на дистанции 400, 800, 1000 и 1500 м;</p> <p>б) легкоатлетический бег на дистанции 60, 100, 200 м;</p> <p>в) легкоатлетический бег от 3 до 10 км;</p> <p>г) марафонский бег.</p> <p>7. При утомлении в сердечно-сосудистой системе происходят следующие изменения:</p> <p>а) тахикардия, лабильность артериального давления, неадекватные реакции на дозированную нагрузку, снижение насыщения крови кислородом, учащение дыхания, ухудшение легочной вентиляции;</p> <p>б) брадикардия, снижение артериального давления, адекватные реакции на дозированную нагрузку, увеличение насыщения артериальной крови кислородом, снижение частоты дыхания, улучшение легочной вентиляции.</p> <p>8. Перечислите признаки развития утомления в динамическом порядке их возникновения:</p> <p>а) нарушение координации движения;</p> <p>б) нарушение автоматичности рабочих движений;</p> <p>в) напряжение вегетативных функций и вегетативного компонента.</p> <p>9. Время двигательной реакции у нетренированных взрослых лиц:</p> <p>а) уменьшается с возрастом;</p> <p>б) увеличивается с возрастом;</p> <p>в) остается неизменным;</p> <p>г) достигает предела функциональных возможностей.</p> <p>10. Способность противостоять физическому утомлению и выполнять физическую работу в заданных временных границах без снижения ее эффективности называется:</p> <p>а) функциональной устойчивостью;</p> <p>б) биохимической экономизацией;</p> <p>в) выносливостью.</p>	
--	---	--

5.1.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Характеристика «Физиологии физкультурно-спортивной деятельности» как учебной и научной дисциплины.
2. Биологическая адаптация и её виды.
3. Срочная фенотипическая адаптация организма.
4. Долговременная фенотипическая адаптация организма.
5. Общий адаптационный синдром Г. Селье.
6. Адаптация к мышечной деятельности и стадии адаптационных изменений у спортсме-нов.
7. Биологическая цена адаптации и формы её проявления.
8. Физиологические резервы организма человека.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Физиологические классификация циклических анаэробных и аэробных упражнений.
11. Физиологическая классификация ациклических упражнений.
12. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок максимальной анаэробной мощности.
13. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок околорексимальной анаэробной мощности.
14. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок субрексимальной анаэробной мощности.
15. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок максимальной аэробной мощности.
16. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок околорексимальной аэробной мощности.
17. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок субрексимальной аэробной мощности.
18. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок средней и малой аэробной мощности.
19. Характеристика предстартового состояния.
20. Физиологическая характеристика разминки.
21. Характеристика вратывания.
22. Характеристика состояний «мертвая точка» и «второе дыхание».
23. Характеристика устойчивого состояния.
24. Локализация процесса утомления, механизмы утомления.
25. Фазы и закономерности восстановления функций после прекращения работы.
26. Кислородный долг и восстановление энергетических запасов организма.
27. Теория И.М. Сеченова о значении интервалов отдыха в регулировании воздействия упражнений на организм занимающихся.
28. Теория А.А. Ухтомского о чередовании нагрузки и отдыха.
29. Физиологические основы мышечной силы.
30. Физиологические основы скоростно-силовых качеств.
31. Физиологические основы мышечной выносливости.
32. Физиологические основы гибкости и ловкости.
33. Теория управления движениями Н.А. Бернштейна.
34. Механизмы формирования двигательных навыков.
35. Значение ранее выработанных координаций для формирования сложных движений.
36. Стадии (фазы) формирования двигательного навыка.
37. Устойчивость навыка и длительность его сохранения.
38. Роль афферентации (обратных связей) в формировании и сохранении двигательного навыка.
39. Двигательная память. Автоматизация движений.
40. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике.
41. Индивидуальное развитие человека и возрастная периодизация.
42. Возрастные особенности высшей нервной деятельности.
43. Возрастные особенности основных систем организма человека.

44. Возрастные особенности формирования двигательного аппарата и развития двигательных качеств.
45. Возрастные особенности спортивной работоспособности и динамики состояния организма при спортивной деятельности.
46. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
47. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры.
48. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья школьников.
49. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников.
50. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
51. Основные функциональные эффекты спортивной тренировки.
52. Физиологические закономерности, определяющие тренировочные эффекты.
53. Пороговые тренирующие нагрузки. Основные параметры физической нагрузки.
54. Специфичность и обратимость тренировочных эффектов. Характеристика и виды тренируемости.
55. Физиологическая характеристика вида спорта (по выбору).
56. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека.
57. Влияние недостаточной двигательной активности на организм человека.
58. Влияние нервно-психического напряжения и монотонности деятельности на организм человека.
59. Влияние оздоровительной физической культуры на функциональное состояние организма человека.
60. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.
61. Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
62. Методика построения физиологической кривой урока физической культуры

5.2 Обеспеченность проверки сформированности компетенции оценочными средствами

Код компетенции, индикатора	Форма оценивания				
	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Задания к лекции	Мультимедийная презентация	Тест	Зачет/Экзамен
ОПК-8					
ОПК.8.1	+	+	+	+	+
ОПК.8.2	+	+	+	+	+
ПК-7					
ПК.7.1	+	+	+	+	+

5.3 Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код и содержание компетенции	
Код и содержание индикатора компетенции	
Содержание уровня компетенции	Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)
ОПК-8 *способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (8.1; 8.2)	
ОПК.8.1. применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области	

Уровень освоения компетенции Высокий (продвинутый) Содержательное описание уровня Творческая деятельность Академическая оценка Отлично/Зачтено % освоения (рейтинговая оценка) 86-100	физиологические основы двигательной деятельности на высоком уровне; Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины оценивать показатели функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности на высоком уровне; Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины
Уровень освоения компетенции Средний (оптимальный) Содержательное описание уровня Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы Академическая оценка Хорошо/Зачтено % освоения (рейтинговая оценка) 61-85	физиологические основы двигательной деятельности на среднем уровне; Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы оценивать показатели функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности на среднем уровне; Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы методиками измерения функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности на среднем уровне; Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы
Уровень освоения компетенции Пороговый Содержательное описание уровня Репродуктивная деятельность Академическая оценка Удовлетворительно/Зачтено % освоения (рейтинговая оценка) 41-60	физиологические основы двигательной деятельности на пороговом уровне; Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины оценивать показатели функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности на пороговом уровне; Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины методиками измерения функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности на пороговом уровне; Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины
Уровень освоения компетенции Недостаточный Содержательное описание уровня Отсутствие признаков удовлетворительного уровня Академическая оценка Неудовлетворительно/Незачтено % освоения (рейтинговая оценка) 40 и ниже	недостаточно физиологические основы двигательной деятельности, механизмы формирования двигательных навыков; системы энергообеспечения мышечной деятельности; физиологические основы организации занятий по физической культуре с лицами разного возраста и пола Отсутствие признаков удовлетворительного уровня недостаточно оценивать показатели функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности; Отсутствие признаков удовлетворительного уровня недостаточно методиками измерения функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности; Отсутствие признаков удовлетворительного уровня
ОПК.8.2. проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	

Уровень освоения компетенции Высокий (продвинутый) Содержательное описание уровня Творческая деятельность Академическая оценка Отлично/Зачтено % освоения (рейтинговая оценка) 86-100	основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии физиологическими особенностями человека на высоком уровне определять уровень работоспособности индивида, определять оптимальный интервал отдыха при повторных нагрузках, использовать знания об индивидуально-типологических особенностях человека для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности на высоком уровне методиками определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека на высоком уровне
Уровень освоения компетенции Средний (оптимальный) Содержательное описание уровня Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы Академическая оценка Хорошо/Зачтено % освоения (рейтинговая оценка) 61-85	основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии физиологическими особенностями человека на среднем уровне определять уровень работоспособности индивида, определять оптимальный интервал отдыха при повторных нагрузках, использовать знания об индивидуально-типологических особенностях человека для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности на среднем уровне методиками определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека на среднем уровне
Уровень освоения компетенции Пороговый Содержательное описание уровня Репродуктивная деятельность Академическая оценка Удовлетворительно/Зачтено % освоения (рейтинговая оценка) 41-60	основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии физиологическими особенностями человека на пороговом уровне определять уровень работоспособности индивида, определять оптимальный интервал отдыха при повторных нагрузках, использовать знания об индивидуально-типологических особенностях человека для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности на пороговом уровне методиками определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека на пороговом уровне
Уровень освоения компетенции Недостаточный Содержательное описание уровня Отсутствие признаков удовлетворительного уровня Академическая оценка Неудовлетворительно/Незачтено % освоения (рейтинговая оценка) 40 и ниже	недостаточно основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии физиологическими особенностями человека недостаточно определять уровень работоспособности индивида, определять оптимальный интервал отдыха при повторных нагрузках, использовать знания об индивидуально-типологических особенностях человека для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности недостаточно методиками определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека
ПК-7 *способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ПК.7.1. применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	

Уровень освоения компетенции Высокий (продвинутый) Содержательное описание уровня Творческая деятельность Академическая оценка Отлично/Зачтено % освоения (рейтинговая оценка) 86-100	физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности; Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины использовать знания о возрастных особенностях развития индивида для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья методикой построения физиологической кривой урока физической культуры; Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины
Уровень освоения компетенции Средний (оптимальный) Содержательное описание уровня Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы Академическая оценка Хорошо/Зачтено % освоения (рейтинговая оценка) 61-85	физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности на среднем уровне; Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы использовать на среднем уровне знания о возрастных особенностях развития индивида для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья в целом методикой построения физиологической кривой урока физической культуры; Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы
Уровень освоения компетенции Пороговый Содержательное описание уровня Репродуктивная деятельность Академическая оценка Удовлетворительно/Зачтено % освоения (рейтинговая оценка) 41-60	на уровне ниже среднего физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности; Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины; на уровне ниже среднего использовать знания о возрастных особенностях развития индивида для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья на уровне ниже среднего методикой построения физиологической кривой урока физической культуры; Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины
Уровень освоения компетенции Недостаточный Содержательное описание уровня Отсутствие признаков удовлетворительного уровня Академическая оценка Неудовлетворительно/Незачтено % освоения (рейтинговая оценка) 40 и ниже	недостаточно физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности (Отсутствие признаков удовлетворительного уровня); физиологические особенности урока физической культуры в школе; физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека недостаточно использовать знания о возрастных особенностях развития индивида для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья недостаточно методикой построения физиологической кривой урока физической культуры; физиологическим обоснованием организации занятий по физической культуре и спорту (Отсутствие признаков удовлетворительного уровня);

5.4. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
---------	---------------------

"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Экзамен

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

4. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранному в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

5. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
 - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
 - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
 - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
 - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
 - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

6. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

7. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение
3. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10/«Алът Образование» 11
 - Microsoft Office Professional Plus/LibreOffice
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip/Менеджер архивов
 - Adobe Acrobat Reader DC/Просмотрщик pdf и djvu-документов
5. Специализированное оборудование и технические средства обучения:
 - проектор
 - компьютер/ ноутбук