Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.19 Физиология физического воспитания и спорта

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____ Н.В.Семенова

Организация — разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Автор: Мацко А.И.

Для поступивших в 2022, 2021, 2020, 2019 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплиныОшибка! Закладка не определена. 2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВООшибка! Закладка не определена. 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине ..Ошибка! Закладка не определена. 4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкостиОшибка! Закладка не определена. Содержание дисциплины......Ошибка! Закладка не определена. 5. 5.1 Тематическое планирование дисциплины......Ошибка! Закладка не определена. 5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения Ошибка! Закладка не определена. Не предусмотрено учебным планом. Ошибка! Закладка не определена. 5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обученияОшибка! Закладка не определена. 5.2. Виды занятий и их содержание Ошибка! Закладка не определена. 5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий..........Ошибка! Закладка не определена. 5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятийОшибка! Закладка не определена. 5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий.......Ошибка! Закладка не определена. Примерная тематика курсовых работ*.....Ошибка! Закладка не 5.2.4 определена.

5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемостиОшибка! Закладка
не определена.
5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной
коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении
учебных занятийОшибка! Закладка не определена.
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Ошибка! Закладка
не определена.
6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроляОшибка!
Закладка не определена.
6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации
Ошибка! Закладка не определена.
6.3 Описание шкал оценивания сформированности компетенцийОшибка!
Закладка не определена.
6.3.1 Текущая аттестация Ошибка! Закладка не определена.
6.3.2 Промежуточная аттестация Ошибка! Закладка не определена.
6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)Ошибка!
Закладка не определена.
Не предусмотрено учебным планом* Ошибка! Закладка не определена.
6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет) Ошибка! Закладка не определена.
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой
для освоения дисциплиныОшибка! Закладка не определена.
8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины
Ошибка! Закладка не определена.
8.1 Общесистемные требования Ошибка! Закладка не определена.
8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение
дисциплиныОшибка! Закладка не определена.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**Ошибка! Закладка не определена.**

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Сформировать у студентов знания и выработать умения в области физиологии физического воспитания и спорта для применения их в профессиональной деятельности преподавателя по физической культуре.

Задачи:

- сформировать основные понятия о жизнедеятельности организма человека, его функциях, целостности и взаимодействии с окружающей средой;
- показать взаимодействие физиологических систем в различных условиях жизнедеятельности организма, особенности и принципы нейрогуморальной регуляции всех функций и процессов, включая особенности регуляции высших психических функций человека (высшую нервную деятельность);
- показать взаимодействие средовых и наследственных факторов, средств и методов физической культуры и спорта в оптимизации физического и психического развития детей и подростков;
- способствовать овладению междисциплинарными знаниями, умениями и навыками.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» в учебном плане относится к обязательной части Блока 1.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в средней общеобразовательной школе.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код	Содержание	Индикаторы	Декомпозиция

компетенций	компетенции в	достижения	(результаты
	соответствии с	компетенций	обучения) в
	ΦΓΟС ΒΟ/		соответствии
	ПООП/ ОПОП		установленными
			индикаторами
ПКО-3	Способен	ПКО-3.1 Знает:	Знать: историю,
	применять	закономерности,	теорию,
	предметные знания	принципы и уровни	закономерности и
	при реализации	формирования и	принципы
	образовательного	реализации	построения и
	процесса	содержания	функционирования
		дошкольного	образовательного
		образования;	процесса, роль и
		структуру, состав	место образования
		и дидактические	в жизни человека и
		единицы	общества в
		содержания	области
		образования	гуманитарных
		дошкольников	знаний; историю,
		ПКО-3.2 Умеет:	теорию,
		осуществлять	закономерности и
		отбор учебного	принципы
		содержания для	построения и
		реализации в	функционирования
		различных формах	образовательного
		обучения	процесса, роль и
		дошкольников в	место образования
		соответствии с	в жизни человека и
		дидактическими	общества в
		целями и	области

возрастными естественнонаучн особенностями ыχ знаний; учащихся историю, теорию, **ПКО-3.3** Владеет: закономерности предметным принципы содержанием построения uобразования функционирования образовательного дошкольников процесса, роль место образования в жизни человека и общества области нравственного воспитания Уметь: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Владеть: методами, формами

средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации видов различных внеурочной деятельности: игровой, учебноисследовательской, художественнопродуктивной, культурнодосуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства u

			историко-
			культурного
			своеобразия
			региона
ОПК-8	Способен	ОПК-8.1	Знать: историю,
	осуществлять	Знает: историю,	теорию,
	педагогическую	теорию,	закономерности и
	деятельность на	закономерности и	принципы
	основе специальных	принципы	построения и
	научных знаний	построения и	функционирования
		функционирования	образовательного
		образовательного	процесса, роль и
		процесса, роль и	место образования
		место образования	в жизни человека и
		в жизни человека и	общества в
		общества в	области
		области	гуманитарных
		гуманитарных	знаний; историю,
		знаний; историю,	теорию,
		теорию,	закономерности и
		закономерности и	принципы
		принципы	построения и
		построения и	функционирования
		функционирования	образовательного
		образовательного	процесса, роль и
		процесса, роль и	место образования
		место образования	в жизни человека и
		в жизни человека и	общества в
		общества в	области
		области	естественнонаучн

естественнонаучн ыχ знаний; ыχ знаний; историю, теорию, историю, теорию, закономерности закономерности ипринципы принципы построения построения ифункционирования функционирования образовательного образовательного процесса, роль процесса, роль иместо образования место образованияв жизни человека и в жизни человека и общества общества вобласти области нравственного нравственного воспитания Уметь: воспитания ОПК-8.2 использовать Умеет: современные, в том использовать числе современные, в томинтерактивные, числе формы и методы интерактивные, воспитательной формы и методыработы в урочной и воспитательной внеурочной работы в урочной идеятельности, внеурочной дополнительном образовании детей деятельности, дополнительном Владеть: образовании детей методами, ОПК-8.3 формами uВладеет: средствами

методами, обучения, том формами и числе выходящими средствами за рамки учебных обучения, в том занятий для числе выходящими реализации за рамки учебных проектной занятий для деятельности обучающихся, реализации проектной лабораторных экспериментов, деятельности обучающихся, экскурсионной лабораторных работы, полевой экспериментов, практики um.n.; действиями экскурсионной работы, полевой (навыками) практики и т.п.; организации видов действиями различных (навыками) внеурочной организации деятельности: различных видов игровой, учебноисследовательской, внеурочной деятельности: художественноигровой, учебнопродуктивной, исследовательской, культурнохудожественнодосуговой с учетом продуктивной, возможностей культурнообразовательной досуговой с учетом организации, места возможностей жительства uобразовательной историко-

	организации, места	культурного
	жительства и	своеобразия
	историко-	региона
	культурного	
	своеобразия	
	региона	

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семес	Труд	оем-	Кон	нтактная	і работа	при	Cl	PC	Форма
тр кость			провед	дении уч	ебных з			промежу-	
				по дисці	иплинам			точной	
	3E	часов	Лекци	Практи-	Лабо-	Иные	В период	В период	аттеста-
			и, ча-	ческие	ратор-	виды,	теорети-	сессии	ции
			сов	занятия,	ные за-	часов	ческого	(контрол	
				часов	нятия,		обуче-	ь), часов	
					часов		ния, ча-		
							сов		
		L		Очная	форма о	бучения	I	I	
3	4	144	18	36			54	36	экзамен
		L	1	Заочная	форма	обучения	ī	I	
6	4	144	10	4			121	9	экзамен

Примечания:

- * 2 ч итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;
- ** 3 ч контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:
- 2 ч консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

- 0,7 ч организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);
- 0,3 ч устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

5. Содержание дисциплины

5.1 Тематическое планирование дисциплины

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса,	Общая	Из	Ко	Контактная		CPC**,	Текущий
	темы	трудое	них	ay	аудиторная		часов	контроль
		М-	аудит	работа по видам				
		кость*,	орной	учебн	учебных занятий,			
		часов	конта	отраженная в				
			ктной	уче	учебном плане			
			работ		часов			
			Ы	лекци	практ	лабор		
			(для	И	иче-	a-		
			прове-		ские	торны		
			дения			e		
			учеб-					
			ных					
			заняти					
			й					
			лекци					
			он-					
			ного и					

			семи-				
			нарск				
			ого				
			типа)				
			часов				
1.	Введение в	5	2	1	1		
	физиологию						
	спорта Элементы						
	теории						
	функциональных						
	систем						
2.	Физиологическая	5	4	3	1		
	классификация						
	физических						
	упражнений						
3.	Функциональные	5	3	2	1		
	состояния						
	организма при						
	мышечной						
	работе						
	(спортивной						
	деятельности)						
4.	Физиологически	5	2	1	1		
	е основы	2		•	•		
	формирования						
	двигательных						
	навыков и						
	техники						
	движения						
5.	Физиологически	6	3	1	2		
	THOMOTOL NACCKN	U		1			

	е основы						
	формирования						
	двигательных						
	навыков и						
	техники						
	движения						
6.	Физиологически	14	7	2	5		
	е основы		·	_			
	мышечной силы						
	и скоростно-						
	силовых качеств						
7.	Физиологически	10	8	1	7		
'.	е основы	10	O		,		
	мышечной силы						
	и скоростно-						
	силовых качеств						
8.	Физиологически	15	4	1	3		
0.	е основы	15	·	1			
	выносливости						
9.	Физиологическая	9	4	1	3		
<i>)</i> .	характеристика		7	1	3		
	состояния						
10	тренированности Физиология	18	5	2	3		
10.		10	J		3		
11	видов спорта Физиологически	16	12	3	9		
11.		10	12	3	9		
	е особенности						
	детского						
	организма и						
	развития						

физических						
качеств						
Контроль	36					
Итого:	144	54	18	36	54	

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения

Не предусмотрено учебным планом.

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№	Разделы курса,	Общая	Из	Ко	нтакт	ная	CPC**,	Текущий
п/п	темы	трудое	них	ay	аудиторная			контрол
		М-	аудит	рабо	работа по видам			Ь
		кость*,	орной	учебн	учебных занятий,			
		часов	конта	отр	отраженная в			
			ктной	уче	бном п	лане		
			работ		часов			
			ы (для	лекц	практ	лабор		
			прове-	ии	иче-	a-		
			дения		ские	торны		
			учеб-			e		
			ных					
			заняти					
			й					
			лекци					
			он-					
			ного и					
			семи-					
			нарско					
			ГО					

			типа)					
			часов					
1.	Введение в	2	2	1	1		11	
	физиологию							
	спорта Элементы							
	теории							
	функциональных							
	систем							
2.	Физиологическая	2	1		1		11	
	классификация							
	физических							
	упражнений							
3.	Функциональные	2	1		1		11	
	состояния							
	организма при							
	мышечной работе							
	(спортивной							
	деятельности)							
4.	Физиологические	2	1		1		11	
	основы							
	формирования							
	двигательных							
	навыков и							
	техники движения							
5.	Физиологические	2	2	1	1		11	
	основы							
	формирования							
	двигательных							
	навыков и							
	техники движения							
<u> </u>	1]	<u> </u>		

6.	Физиологические	18	1		1	11	
	основы мышечной						
	силы и скоростно-						
	силовых качеств						
7.	Физиологические	14	2	1	1	11	
	основы мышечной						
	силы и скоростно-						
	силовых качеств						
8.	Физиологические	22	1		1	11	
	основы						
	выносливости						
9.	Физиологическая	16	2	1	1	11	
	характеристика						
	состояния						
	тренированности						
10	Физиология видов	30	1		1	11	
	спорта						
11	Физиологические	25				11	
	особенности						
	детского						
	организма и						
	развития						
	физических						
	качеств						
	Контроль	9					
	Итого:	144	14	4	10	121	

^{*} указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;

** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

5 семестр

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3

Тема: Введение в физиологию спорта Элементы теории функциональных систем

- 1. Предмет физиологии физического воспитания и спорта, ее цели, задачи и содержание. Связь с другими дисциплинами. Значение знаний по физиологии для научнообоснованного планирования и проведения физического воспитания в общеобразовательных и профессиональных школах.
- 2. Основные понятия и термины физиологии спорта.
- 3. Понятие о функциональной системе. Основные свойства функциональной системы: подвижность, изменчивость, нелинейность, адаптивность, многомерность, неполная наблюдаемость. Характеристика входных и выходных переменных.
- 4. Существенные и несущественные выходные переменные. Классификация входных переменных. Пространство состояния системы.
- 5. Основные принципы работы функциональной системы: принцип иерархичности; принцип обратной связи. Типы автоматического регулирования функциональной системы: системы стабилизации и следящие системы; система с регулированием по отклонению и

возмущению; системы многоконтурного регулирования; адаптивные системы

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-5

Тема: Физиологическая классификация физических упражненийОсновные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Разнообразие физических упражнений.
- 2. Сходства и различия режимов физических упражнений.
- 3. Взаимозаменяемость физических упражнений, их общность.
- 4. Общая классификация физических упражнений. Классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы (локальные, региональные, глобальные). Классификация физических упражнений по типу мышечных сокращений (статические, динамические). Классификация физических упражнений по силе и мощности мышечных сокращений. Зависимость «сила-скорость», «сила-длительность».
- 5. Энергетическая характеристика циклических упражнений. Упражнения анаэробной и аэробной мощности. Источники образования энергии при анаэробной и аэробной работе.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6-7

Тема: Функциональные состояния организма при мышечной работе (спортивной деятельности)

- 1. Физиология предстартовых состояний.
- 2. Характеристика состояния готовности, стартовой лихорадки, стартовой апатии. Физиологические реакции организма в период предстартовых состояний.
- 3. Физиология разминки. Физиологические эффекты разминки.
- 4. Врабатывание и его физиологические механизмы.

- 5. Устойчивое состояние организма при мышечной работе. Виды устойчивых состояний.
- 6. Физиология «мертвой точки» и «второго дыхания».
- 7. Феномен утомления. Центральные и локальные механизмы развития утомления при мышечной работе.
- 8. Быстрый и медленный компоненты восстановления кислородного долга.
- 9. Восстановление фосфогенов, гликогена, устранение молочной кислоты.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9

Тема: Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения

- 1. Высшие и низшие уровни управления движением. Теория Н. А. Бернштейна об управлении движением.
- 2. Локализация, афферентация и функции разных уровней управления движением. Вегетативный компонент обеспечения движением. Моторный компонент обеспечения движением.
- 3. Врожденные двигательные навыки. Онтогенез формирования двигательных навыков. Пластичность нервной системы и формирование двигательных навыков.
- 4. Понятие о тренируемости. Специфическая тренируемость.
- 5. Механизмы формирования двигательных навыков. Формирование временных связей. Условнорефлекторный механизм формирования временных связей.
- 6. Афферентные и эфферентные звенья двигательной реакции. Рефлекторное кольцо. Принцип А. Н. Бернштейна – «повторение без повторения».

- 7. Координация движения. Совершенствование двигательных действий.
- 8. Важнейшие принципы формирования двигательных навыков и техники
- 9. движения.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

Тема: Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Основные проявления мышечной силы (собственно силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, скоростные упражнения).
- 2. Морфофизиологические факторы, определяющие мышечную силу.
- 3. Анатомический поперечник и количество мышечных волокон. Поперечное сечение мышцы.
- 4. Активация двигательных единиц. Длина мышцы и ее сила. Соотношение

быстрых и медленных мышечных волокон.

- 5. Механизмы рабочей гипертрофии мышц. Саркоплазматический тип рабочей гипертрофии мышечных волокон. Миофибриллярный тип рабочей гипертрофии мышечных волокон.
- 6. Физиологические механизмы развития рабочей гипертрофии мышечных волокон.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 11

Тема: Физиологические основы выносливости

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Виды выносливости.

- 1. Косвенные методы определения выносливости.
- 2. Аэробная производительность и выносливость. Определение максимального потребления кислорода (МПК).

- 3. Порог анаэробного обмена. Мощность мышечной работы и МПК. Абсолютные и относительные значения МПК. Аэробная мощность и емкость.
- 4. Взаимодействие кислородтранспортной системы и системы утилизации кислорода при мышечной работе.
- 5. Нейрогуморальные механизмы обеспечения выносливости и аэробных возможностей организма.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 12

Тема: Физиологическая характеристика состояния тренированности

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Физиологические характеристики и закономерности, определяющие состояние тренированности.
- 2. Расширение максимальных функциональных возможностей физиологических систем. Повышение эффективности функционирования физиологических систем организма. Расширение зоны оптимума и КПД мышечной работы.
- 3. Изменение пороговых тренировочных нагрузок, как важный принцип повышения тренированности. Основные принципы тренировочных нагрузок.
- 4. Эффект суперкомпенсации в тренировочном процессе.
- 5. Варианты микроциклов и использование эффекта суперкомпенсации для повышения работоспособности.
- 6. Разновидности тренируемости: высокая быстрая тренируемость, высокая медленная тренируемость, низкая быстрая тренируемость, низкая медленная тренируемость. Генетические аспекты тренируемости спортсменов.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 13

Тема: Физиология видов спорта

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Физиология спортивной гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, единоборств, плавания. Формирование двигательных навыков и физических качеств.
- 2. Изменения возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата, его морфофункциональные изменения. Устойчивость психофизиологических процессов ЦНС.
- 3. Качественные изменения в сенсорной (анализаторной) системе.
- 4. Особенности формирования основных физиологических систем (внешнего дыхания, сердца и сердечно-сосудистой системы в целом, системы крови, терморегуляции и пр.) при занятиях спортом. Изменения аэробной, анаэробной производительности и физической работоспособности.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 14

Тема: Физиологические особенности детского организма и развития физических качеств

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Морфофункциональные особенности организма в период онтогенеза.
- 2. Функции ЦНС, дыхания и кровообращения у детей разного возраста.
- 3. Аэробная и анаэробная производительность детей разного возраста.
- 4. Развитие основных физических качеств у детей школьного возраста: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты, силы, силовой и статической выносливости, аэробных и анаэробных возможностей.
- 5. Наследственные влияния на функциональные возможности и физические качества.

5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий *3 семестр*

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3

Тема: Введение в физиологию спорта Элементы теории функциональных систем

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Предмет физиологии физического воспитания и спорта, ее цели, задачи и содержание. Связь с другими дисциплинами. Значение знаний по физиологии для научнообоснованного планирования и проведения физического воспитания в общеобразовательных и профессиональных школах.
- 2. Основные понятия и термины физиологии спорта.
- 3. Понятие о функциональной системе. Основные свойства функциональной системы: подвижность, изменчивость, нелинейность, адаптивность, многомерность, неполная наблюдаемость. Характеристика входных и выходных переменных.
- 4. Существенные и несущественные выходные переменные. Классификация входных переменных. Пространство состояния системы.
- 5. Основные принципы работы функциональной системы: принцип иерархичности; принцип обратной связи. Типы автоматического регулирования функциональной системы: системы стабилизации и следящие системы; система с регулированием по отклонению и возмущению; системы многоконтурного регулирования; адаптивные системы

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-5

Тема: Физиологическая классификация физических упражненийОсновные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Разнообразие физических упражнений.
- 2. Сходства и различия режимов физических упражнений.

- 3. Взаимозаменяемость физических упражнений, их общность.
- 4. Общая классификация физических упражнений. Классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы (локальные, региональные, глобальные). Классификация физических упражнений мышечных сокращений (статические, ПО ТИПУ динамические). Классификация физических упражнений по силе и мощности мышечных сокращений. Зависимость «сила-скорость», «сила-длительность».
- 5. Энергетическая характеристика циклических упражнений. Упражнения анаэробной и аэробной мощности. Источники образования энергии при анаэробной и аэробной работе.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6-7

Тема: Функциональные состояния организма при мышечной работе (спортивной деятельности)

- 1. Физиология предстартовых состояний.
- 2. Характеристика состояния готовности, стартовой лихорадки, стартовой апатии. Физиологические реакции организма в период предстартовых состояний.
- 3. Физиология разминки. Физиологические эффекты разминки.
- 4. Врабатывание и его физиологические механизмы.
- 5. Устойчивое состояние организма при мышечной работе. Виды устойчивых состояний.
- 6. Физиология «мертвой точки» и «второго дыхания».
- 7. Феномен утомления. Центральные и локальные механизмы развития утомления при мышечной работе.
- 8. Быстрый и медленный компоненты восстановления кислородного долга.

9. Восстановление фосфогенов, гликогена, устранение молочной кислоты.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9

Тема: Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Высшие и низшие уровни управления движением. Теория Н. А. Бернштейна об управлении движением.
- 2. Локализация, афферентация и функции разных уровней управления движением. Вегетативный компонент обеспечения движением. Моторный компонент обеспечения движением.
- 3. Врожденные двигательные навыки. Онтогенез формирования двигательных навыков. Пластичность нервной системы и формирование двигательных навыков.
- 4. Понятие о тренируемости. Специфическая тренируемость.
- 5. Механизмы формирования двигательных навыков. Формирование временных связей. Условнорефлекторный механизм формирования временных связей.
- Афферентные и эфферентные звенья двигательной реакции.
 Рефлекторное кольцо. Принцип А. Н. Бернштейна «повторение без повторения».
- 7. Координация движения. Совершенствование двигательных действий.
- 8. Важнейшие принципы формирования двигательных навыков и техники
- 9. движения.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

Тема: Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Основные проявления мышечной силы (собственно силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, скоростные упражнения).
- 2. Морфофизиологические факторы, определяющие мышечную силу.
- 3. Анатомический поперечник и количество мышечных волокон. Поперечное сечение мышцы.
- 4. Активация двигательных единиц. Длина мышцы и ее сила. Соотношение

быстрых и медленных мышечных волокон.

- 5. Механизмы рабочей гипертрофии мышц. Саркоплазматический тип рабочей гипертрофии мышечных волокон. Миофибриллярный тип рабочей гипертрофии мышечных волокон.
- 6. Физиологические механизмы развития рабочей гипертрофии мышечных волокон.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11

Тема: Физиологические основы выносливостиОсновные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Виды выносливости.

- 1. Косвенные методы определения выносливости.
- 2. Аэробная производительность и выносливость. Определение максимального потребления кислорода (МПК).
- 3. Порог анаэробного обмена. Мощность мышечной работы и МПК. Абсолютные и относительные значения МПК. Аэробная мощность и емкость.
- 4. Взаимодействие кислородтранспортной системы и системы утилизации кислорода при мышечной работе.
- 5. Нейрогуморальные механизмы обеспечения выносливости и аэробных возможностей организма.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12

Тема: Физиологическая характеристика состояния тренированности

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Физиологические характеристики и закономерности, определяющие состояние тренированности.
- 2. Расширение максимальных функциональных возможностей физиологических систем. Повышение эффективности функционирования физиологических систем организма. Расширение зоны оптимума и КПД мышечной работы.
- 3. Изменение пороговых тренировочных нагрузок, как важный принцип повышения тренированности. Основные принципы тренировочных нагрузок.
- 4. Эффект суперкомпенсации в тренировочном процессе.
- 5. Варианты микроциклов и использование эффекта суперкомпенсации для повышения работоспособности.
- 6. Разновидности тренируемости: высокая быстрая тренируемость, высокая медленная тренируемость, низкая быстрая тренируемость, низкая медленная тренируемость. Генетические аспекты тренируемости спортсменов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13

Тема: Физиология видов спорта

- 1. Физиология спортивной гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, единоборств, плавания. Формирование двигательных навыков и физических качеств.
- 2. Изменения возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата, его морфофункциональные изменения. Устойчивость психофизиологических процессов ЦНС.

- 3. Качественные изменения в сенсорной (анализаторной) системе.
- 4. Особенности формирования основных физиологических систем (внешнего дыхания, сердца и сердечно-сосудистой системы в целом, системы крови, терморегуляции и пр.) при занятиях спортом. Изменения аэробной, анаэробной производительности и физической работоспособности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14

Тема: Физиологические особенности детского организма и развития физических качеств

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Морфофункциональные особенности организма в период онтогенеза.
- 2. Функции ЦНС, дыхания и кровообращения у детей разного возраста.
- 3. Аэробная и анаэробная производительность детей разного возраста.
- 4. Развитие основных физических качеств у детей школьного возраста: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты, силы, силовой и статической выносливости, аэробных и анаэробных возможностей.
- 5. Наследственные влияния на функциональные возможности и физические качества.

5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом

5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*

Не предусмотрены учебным планом

5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (очная форма обучения):

3 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость	
Проработка учебного материала занятий	8	
лекционного и семинарского типа	O	
Опережающая самостоятельная работа (изучение	8	
нового материала до его изложения на занятиях)	Ö	
Самостоятельное изучение отдельных вопросов		
тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия	12	
лекционного и семинарского типа		
Подготовка к текущему контролю	14	
Поиск, изучение и презентация информации по	8	
заданной теме, анализ научных источников по		
заданной проблеме		
Подготовка к промежуточной аттестации	4	
ИТОГО СРО:	54	

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (заочная форма обучения):

5 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость	
Проработка учебного материала занятий	25	
лекционного и семинарского типа	25	
Опережающая самостоятельная работа (изучение	16	
нового материала до его изложения на занятиях)		
Самостоятельное изучение отдельных вопросов		
тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия	20	
лекционного и семинарского типа		
Подготовка к текущему контролю	25	

Поиск, изучение и презентация информации по	10
заданной теме, анализ научных источников по	
заданной проблеме	
Подготовка к промежуточной аттестации	25
ИТОГО СРО:	121

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайдпрезентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

-подготовка реферата;

-тест.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

3 семестр

Примерное тестирование для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Согласны ли Вы с данным утверждением?

1. Основной предмет физиологии спорта – изучение функций организма, органов и тканей.
а. да
b. нет
2. Многомерность – это одно из свойств функциональной системы.
а. да
b. нет
3. Функциональная система должна иметь каналы обратной и прямой связи.
а. да
b. нет
4. Функциональная система – это стационарная система.
а. да
b. нет
5. Процесс восстановления после мышечной работы регулируется системой по возмущению.
а. да
b.нет
6. Входные и выходные переменные функциональной системы могут различаться по принципу – существенные и несущественные.
а. да
b. нет
7. Физические упражнения могут классифицироваться по энергетической стоимости.
а. да
b. нет
8. Существует общая физиологическая классификация физических упражнений.
а. да
b. нет
9. По типу мышечных сокращений нельзя классифицировать физические

упражнения.

- а. да
- b. нет
- 10. Одна и та же мышечная работа вне зависимости от возраста не различается по энерготратам организма.
- а. да
- b. нет

3 семестр

Примеряя тематика рефератов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

- 1. Существуют ли генетические задатки двигательной активности?
- 2. Какое место в эволюции человека на современном этапе занимают физические упражнения?
- 3. Какие физические упражнения отвечают потребностям растущего организма?
- 4. В результате чего совершенно беспомощный после рождения ребенок овладевает к 5-7 годам сложнейшими двигательными навыками?
- 5. Достаточно ли однократного выполнения движения, чтобы его «двигательный образ» сохранился в памяти?
- 6. Можно ли на уроках физической культуры в школе овладеть современной спортивной техникой?
- 7. Можно ли индивидуально управлять техникой движений применительно, например, к типу телосложения?

- 8. Можно ли считать двигательный навык венцом заучиваемого движения?
- 9. Существуют ли у новорожденного ребенка виды движений, которые можно назвать навыками?
- 10. Что лежит в основе двигательного навыка? Какое значение имеют ранее выработанные условные двигательные рефлексы для формирования двигательного навыка?
- 11. Какую роль сыграли отечественные ученые в раскрытии физиологических механизмов формирования двигательных навыков?
- 12. Почему функциональную системность, образующуюся при выработке

двигательного навыка, И.П. Павлов назвал динамическим стереотипом?

- 13. то такое экстраполяция в двигательных навыках? Ее формы и диапазон. Приведите примеры из спортивной деятельности.
- 14. В чем особенности формирования и угасания вегетативного компонента двигательных навыков?
- 15. Что общего между адаптацией человека к теплу, холоду и адаптацией к физическим нагрузкам?
- 16. В какой мере физиологические сдвиги, характерные для первой стадии стресс-синдрома, определяются обменными процессами на клеточном уровне?
- 17. Всегда ли с пользой для организма заканчиваются адаптивные перестройки?
- 18. Относятся ли к категории адаптивных перестроек изменения в сердечнососудистой системе ребенка после рождения?
- 19. Можно ли утверждать, что тренированность это есть адаптация (приспособление) к физическим нагрузкам?
- 20. Можно ли прогнозировать потенциальные возможности человека к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок?
 - 21. Существуют ли различия в механизмах развития тренированности у

спортсменов спринтеров и стайеров?

22. Утомление является полезным или вредным процессом для организма?

Всякая ли работа вызывает утомление?

- 23. Как измерить величину снижения умственной и физической работоспособности?
 - 24. Где первично развивается умственное и где физическое утомление?
- 25. Отличается ли утомление детей и подростков от утомления взрослых людей?
- 26. Можно ли считать, что перетренировка это одна из форм (видов) утомления?
 - 27. Чем отличается перенапряжение от перетренировки?
- 28. Что важнее для повышения тренированности: сама тренировка или создание оптимальных условий для восстановления?
- 29. Можно ли считать допингом естественные (биологические) средства восстановления.
- 30. От каких факторов зависит мощность работы в циклических движениях?
- 31. В чем отличия энергетического обеспечения работы максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности?
- 32. В чем отличия сдвигов вегетативных функций при работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной интенсивности?
- 33. От каких факторов зависит сила мышц. Ведет ли любая гипертрофия к увеличению силы мышц?
- 34. Какие изменения в сердце происходят у людей, занимающихся циклическими видами спорта? Какое значение имеет увеличение объема сердца при мышечной работе?
- 35. Что необходимо считать главным критерием оптимального влияния физических нагрузок на организм?
 - 36. Что опаснее для растущего организма недостаток или избыток

двигательной активности?

- 37. Как отражается гипокинезия на росте и развитии детского организма?
- 38. Что означает «соответствие или несоответствие физической нагрузки физическим возможностям школьников»?
- 39. Как отражаются физические нагрузки на состоянии центральной нервной системы и анализаторов?
- 40. Известно, с каким удовольствием играют дети. Не могут ли игровые физические упражнения вызвать перенапряжение у детей?
- 41. Не могут ли физические упражнения нанести вред организму в период

полового созревания?

- 42. Какие физические качества у школьников лучше всего поддаются направленному воздействию?
- 43. В какой мере связана эффективность скоростных, скоростно-силовых упражнений с их техникой?
 - 44. Какими средствами можно развивать гибкость у школьников?
 - 45. Нужна ли чрезмерная гибкость школьнику?
- 46. Можно ли утверждать, что все физические нагрузки укрепляют здоровье?
- 47. Являются ли физические упражнения специфическими средствами закаливания организма?
 - 48. Отражается ли на здоровье ускорение физического развития?
- 49. Полезны ли для здоровья в «большом» спорте ежедневные неоднократные тренировки?
- 50. Как следует питаться, чтобы сохранить здоровье при занятиях спортом?
 - 51. Можно ли укрепить здоровье рациональным питанием?
 - 52. Определяется ли направленность тренировки к высшим результатам биологическими потребностями организма?

- 53. Сохраняются ли приобретенные тренировкой физические качества и передаются ли они по наследству?
- 54. Связана ли массовая физическая культура с максимальными, спортивными достижениями?
 - 55. Оправдана ли, так называемая, ранняя спортивная специализация?
- 56. Можно ли говорить о спортивной одаренности (выдающихся способностях) или спортивный успех определяется тренировкой и фанатической преданностью к спорту?
- 57. Какими признаками характеризуется состояние перетренированности спортсмена?
- 58. Может ли характер предстартового состояния оказать влияние на спортивный результат?
- 59. Как зависят стартовые реакции от тренированности спортсмена? В чем особенности стартовых реакций у детей?
- 60. В чем причины гетерохронности процесса врабатывания двигательного аппарата и вегетативных систем?
- 61. Для какой работы характерны состояния «мертвая точка» и «второе дыхание»? Каков их физиологический механизм?
- 62. При какой работе возникает истинное и кажущееся устойчивое состояние? Каков механизм их возникновения?
- 63. Почему восстановительный процесс после мышечной работы рассматривается как конструктивный процесс?
- 64. Какие физические качества развивают занятия легкой атлетикой? Чем определяются физиологические изменения (сдвиги) в легкоатлетическом беге?
- 65. Какие физические качества развивают лыжные гонки? Как изменяются физиологические функции (анализаторов, дыхания, кровообращения) при прохождении дистанции на лыжах?

- 66. Какими особенностями характеризуется плавание? В чем особенности функций двигательного аппарата и вегетативных систем при занятиях плаванием.
- 67. Особенности двигательной деятельности гимнаста. Как приспосабливается сердечно-сосудистая система к необходимым положениям тела гимнаста (например, стойка на кистях, обороты на перекладине и др.). Когда наблюдается явление «натуживания»? Объясните его механизм.
- 68. Почему в развитии детей особое значение отводится подвижным играм и игровым видам спорта?
- 69. Каковы механизмы влияния среднегорья на физическую работоспособность спортсмена? Как происходит процесс адаптации к мышечной деятельности в условиях среднегорья?
- 70. Что такое гипоксия и гипоксемия? Каковы причины и признаки «горной болезни»? Что такое акклиматизация к высокогорью? Ее механизмы.

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

3 семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются вопросы к экзамену.

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамена):

1. Содержание физиологии физических упражнений. Методы исследования физиологических процессов при мышечной деятельности. Значение работ И.М. Сеченова, И.П. Павлова, П.Ф. Лесгафта, А.Н. Крестовникова и других ученых для развития физиологии спорта.

- 2. Адаптация организма к изменению внешних и внутренних условий. Стадии адаптации (тревоги, резистентности, истощения), их характеристика. Дезадаптация.
- 3. Срочная и долговременная адаптация организма к мышечной работе. Механизмы ее развития. Специфические и неспецифические (общие) адаптационные реакции. Стресс.
- 4. Срочная и долговременная адаптация сердечно-сосудистой системы к

мышечной работе.

- 5. Срочная и долговременная адаптация дыхательной системы к мышечной работе
- 6. Понятие о физиологическом покое. Виды и краткая характеристика физиологических состояний организма, связанных с мышечной деятельностью.
- 7. Предстартовые реакции, механизм их возникновения. Виды предстартового состояния. Зависимость его от различных факторов. Способы регулирования.
- 8. Разминка, ее физиологическая сущность. Влияние разминки на функции различных систем.
- 9. Врабатывание. Особенности врабатывания двигательного аппарата и вегетативных систем.
- 10. Устойчивое состояние, его виды (истинное, кажущееся), характеристики. Максимальное потребление кислорода (МПК), его определение, зависимость от различных факторов.
- 11. Изменение функционального состояния при «мертвой точке» и «втором дыхании». Механизм их возникновения.
- 12. Утомление, его биологическое значение. Основные факторы развития утомления при мышечной деятельности. Значение работ И.М. Сеченова для теории утомления.

- 13. Фазы развития утомления. Причины и механизмы развития утомления при циклической работе различной интенсивности.
- 14. Механизм развития утомления при ациклической работе, статических напряжениях и нестандартных упражнениях.
- 15. Восстановительные процессы, виды восстановления. Стадии и фазы восстановительного периода.
- 16. Характеристика средств и приемов, ускоряющих восстановительные

процессы. Механизм их действия на организм.

- 17. Физиологические процессы в организме при работе максимальной мощности.
- 18. Физиологические процессы в организме при работе субмаксимальной мощности.
- 19. Физиологические процессы в организме при работе большой мошности.
- 20. Физиологические процессы в организме при работе умеренной мощности.
- 21. Физическое качество сила. Ее зависимость от разных факторов. Возрастные особенности развития силы.
- 22. Физическое качество «быстрота». Ее зависимость от разных факторов. Возрастные особенности развития быстроты.
- 23. Физическое качество «выносливость». Ее зависимость от разных факторов. Возрастные особенности развития выносливости.
- 24. Физическое качество «ловкость». Ее зависимость от разных факторов. Возрастные особенности развития ловкости
- 25. Физические качества двигательной деятельности: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Роль физкультуры и спорта в развитии физических качеств у детей.

- 26. Физиологическая сущность тренировки, как средство совершенствования двигательных навыков, вегетативных рефлексов и психических процессов.
- 27. Педагогические и специфические принципы спортивной тренировки.

Периодизация тренировочного процесса, ее физиологическая сущность. Спортивная форма.

- 28. Морфологические и функциональные изменения различных систем организма под влиянием занятий различными видами спорта: опорнодвигательного аппарата; сердечно-сосудистой системы, нервной системы и анализаторов.
- 29. Особенности реакции тренированного и нетренированного организма на дозированную работу. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку.
- 30. Морфо-функциональные особенности детей и подростков в связи с физическим воспитанием. Сенситивные возрастные периоды, их связь с двигательной функцией.
- 31. Морфо-функциональные особенности людей пожилого возраста. Особенности их тренировки.
- 32. Морфо-функциональные особенности женского организма в связи с занятием спортом.
- 33. Физиологическая характеристика и влияние на организм массовых форм физической тренировки и производственной гимнастики, физкультпауз и физкультминуток.
- 34. Физиологическая характеристика отдельных видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, плавания, гребли, баскетбола и др.).

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема:

Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценки	Характеристика сформированности		
	компетенций		
5	Знает историю, теорию,		
«отлично»	закономерности и принципы		
	построения и функционирования		
	образовательного процесса, роль и		
	место образования в жизни человека		
	и общества в области гуманитарных		
	знаний; историю, теорию,		
	закономерности и принципы		
	построения и функционирования		
	образовательного процесса, роль и		
	место образования в жизни человека		
	и общества в области		
	естественнонаучных знаний;		
	историю, теорию, закономерности и		
	принципы построения и		
	функционирования		
	образовательного процесса, роль и		
	место образования в жизни человека		
	и общества в области нравственного		

воспитания

Умеет использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Владеет методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

4 «хорошо» Знает историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию,

закономерности принципы И построения И функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека И обшества В области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания

Умеет R полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Владеет методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской,

художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

3 «удовлетворительно»

Знает теорию, историю, закономерности И принципы построения функционирования И образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности И принципы построения функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека общества области И В естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания

Умеет не в полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в

урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Владеет не в полной мере методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебноисследовательской, художественнопродуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

2 «неудовлетворительно»

He знает историю, теорию, закономерности принципы построения И функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности И принципы функционирования построения образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека

и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания

He умеет использовать современные, TOM числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Не владеет методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и

историко-культурного своеобразия	
региона	

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема:

Шкала оценки реферата на примере освоения компетенций

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценки	Характеристика сформированности
	компетенций
5	Знает историю, теорию,
«отлично»	закономерности и принципы
	построения и функционирования
	образовательного процесса, роль и
	место образования в жизни человека
	и общества в области гуманитарных
	знаний; историю, теорию,
	закономерности и принципы
	построения и функционирования
	образовательного процесса, роль и
	место образования в жизни человека
	и общества в области
	естественнонаучных знаний;
	историю, теорию, закономерности и
	принципы построения и
	функционирования

образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания

Умеет использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Владеет методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

4 «хорошо» **Знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и

место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности принципы И построения функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека И общества В области естественнонаучных знаний: историю, теорию, закономерности и принципы построения функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания

Умеет полной не мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы методы воспитательной работы урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Владеет методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями

(навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

3 «удовлетворительно»

Знает историю, теорию, закономерности принципы функционирования построения И образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности И принципы функционирования построения И образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека области общества И В естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания

полной

мере

Умеет

не

использовать современные, числе интерактивные, формы методы воспитательной работы урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Владеет не в полной мере методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебноисследовательской, художественнопродуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

2 «неудовлетворительно»

He знает историю, теорию, закономерности принципы построения функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; теорию, историю, закономерности И принципы

построения И функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека обшества области естественнонаучных знаний: историю, теорию, закономерности и принципы построения И функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания

He умеет использовать современные, В TOM числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Не владеет методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной,

культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

6.3.2 Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Не предусмотрено учебным планом*

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (экзамен)

3 семестр

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценки	Характеристика сформированности		
	компетенций		
5	Знает историю, теорию,		
«отлично»	закономерности и принципы		
	построения и функционирования		
	образовательного процесса, роль и		
	место образования в жизни человека		
	и общества в области гуманитарных		
	знаний; историю, теорию,		
	закономерности и принципы		
	построения и функционирования		
	образовательного процесса, роль и		
	место образования в жизни человека		
	и общества в области		
	естественнонаучных знаний;		

историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания

Умеет использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Владеет методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

4

Знает

историю,

теорию,

«хорошо»

закономерности принципы И построения И функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности И принципы построения И функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека общества области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания

Умеет В полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Владеет методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся,

лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

3 «удовлетворительно»

Знает историю, теорию, закономерности И принципы построения функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности принципы И И функционирования построения образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека общества области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения И функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека

и общества в области нравственного воспитания

Умеет В полной мере не использовать современные, в том числе интерактивные, формы методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Владеет не в полной мере методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебноисследовательской, художественнопродуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

2 «неудовлетворительно»

Не знает историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека

и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности И принципы функционирования построения И образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека И общества области В естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания

He умеет использовать современные, В TOM числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Не владеет методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных

видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная

Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1933136

Дополнительная

Самко, Ю. Н. Физиология : учебное пособие / Ю.Н. Самко. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 144 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/3416. - ISBN 978-5-16-009659-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2032570

Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта: учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1945375

Айзман, Р. И. Физиология человека: учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. П. Абаскалова, Н. С. Шуленина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 432 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-009279-9. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1844262

8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием	Срок действия
	Электронно-библиотечная система Znanium	
	— это информационно-образовательная	
	среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

осуществления образовательного процесса ПО дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помешения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

- 1) Федеральный портал «Российское образование»/ http://www.edu.ru
- 2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) http://xn--90ax2c.xn--p1ai/
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) http://school-collection.edu.ru
 - 4) Базы данных издательства Springer https://link.springer.com/
- 5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier https:// www.sciencedirect.com/
- 6) Базы данных Scopus издательства Elsevier https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic

Информационные справочные системы

- 1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.
- 2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) http://eor.edu.ru/
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) http://school-collection.edu.ru.
- 4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») http://window.edu.ru.
 - 5) Российская государственная библиотека. http://www.rsl.ru
- 6) Государственная публичная историческая библиотека. http://www.shpl.ru
 - 7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

- 1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).
 - 2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.
 - 3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.
- 4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.