


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:  
Декан факультета физической  
культуры и спорта

  
С.Б. Петрыгин  
« 30 » августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физиология мышечной деятельности»**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

**Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность (профиль) подготовки: Физическая культура**

**Форма обучения – очная**

**Срок освоения ОПОП – нормативный 4 года**

**Кафедра – Медико-биологических и психологических основ физического  
воспитания**

Рязань 2018

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**1. Целью освоения дисциплины является** формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций, позволяющих студентам овладеть систематизированными знаниями об основных принципах работы функциональных систем организма человека, как в покое, так и при мышечной деятельности, а также механизмы регуляции физиологических функций, обеспечивающих возможность осуществления мышечной работы; о закономерностях деятельности организма, физиологическими процессами и механизмами при адаптивной физической деятельности, о механизмах их регуляции, а также научить будущих специалистов-бакалавров использовать полученные знания в своей практической деятельности при разработке программ в образовательной деятельности.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП Вуза:**

**2.1.** Дисциплина «Физиология мышечной деятельности» Б.1.В.ОД.12 относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1.

**2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:**

«Анатомия человека»,  
«Общая и возрастная физиология».

**2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:**

«Спортивная медицина»,  
«Массаж»,  
«Основы методики лечебной физической культуры»,  
«Медико-биологический контроль».

**2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих *общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК)* и профессиональных (ПК) компетенций:

№	Индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-3	способность использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	1. основные понятия анатомии, физиологии, биомеханики движений человека 2. анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, 3. закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды	1. использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки 2. определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки, двигательной рекреации 3. использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.	1. исследовательскими умениями и практическими навыками в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе мышечной деятельности 2. методами изучения физиологических процессов, протекающих в организме человека в процессе мышечной деятельности; 3. основными приемами работы с разнообразными источниками информации,
2	ОПК-1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	1. психофизиологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся 2. физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом; 3. особенности протекания физиологических процессов и функциональные изменения состояния организма при различных видах спортивной деятельности	1. оценивать функциональное состояние систем организма; 2. оценивать уровень адекватности физических нагрузок и функциональных возможностей 3. оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей	1. применением физиологических знаний для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми; 2. физиологическими основами развития работоспособности и тренированности, восстановительных процессов организма при занятиях физической культурой и спортом; 3. средствами и методами физического воспитания людей разного уровня здоровья, возраста и пола,
3	ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных,	1. методы медико-биологического, педагогического и	1. разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректирование	1. методами исследования функционального состояния обучающегося, анализа

		психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	психологического контроля состояния занимающихся 2. медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта 3. медико-биологические и психолого-педагогические основы восстановления умственной и физической работоспособности	программ по физическому воспитанию, занятиям физической культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья 2. использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процессе занятий 3. использовать знания физиологии физического воспитания и спорта при изучении других дисциплин	полученных результатов, оценки, комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений 2. методикой простейших физиологических исследований и использованием их результатов в практике работы учителя и тренера в области физической культуры и спорта; 3. методикой развития физических качеств занимающихся с учетом физиологических особенностей.
4	ПКВ-1	способность использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	1. механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам применительно к требованиям вида спорта; 2. механизмы влияния двигательной активности на повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды 3. физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом	1. реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, морфофункциональных, особенностей занимающихся 2. разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректирование программ по физическому воспитанию, занятиям физической культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья 3. выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся	1. основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов 2. специальными знаниями о физических способностях, физическом развитии, образовательных возможностях и потребности детей и подростков в сфере физической культуры 3. средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся.

## 2.5. Карта компетенций дисциплины

### «Физиология мышечной деятельности»

Цель	формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций, позволяющих студентам овладеть систематизированными знаниями об основных принципах работы функциональных систем организма человека, как в покое, так и при мышечной деятельности, а также механизмы регуляции физиологических функций, обеспечивающих возможность осуществления мышечной работы; о закономерностях деятельности организма, физиологическими процессами и механизмами при адаптивной физической деятельности, о механизмах их регуляции, а также научить будущих специалистов-бакалавров использовать полученные знания в своей практической деятельности при разработке программ в образовательной деятельности
------	--

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие

#### Общекультурные компетенции

Компетенции		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-3	способность использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	<p>Знать</p> <p>1. основные понятия анатомии, физиологии, биомеханики движений человека</p> <p>2. анатомическое строение и функции органов и систем организма человека,</p> <p>3. закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды</p> <p>Уметь</p> <p>1. использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки</p> <p>2. определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки,</p>	<p>Лекции</p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен</p>	<p>Пороговый: владеет теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для профессиональной деятельности</p> <p>Повышенный: эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.</p>

		<p>двигательной рекреации</p> <p>3. использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях. Владеть</p> <p>1. исследовательскими умениями и практическими навыками в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе мышечной деятельности</p> <p>2. методами изучения физиологических процессов, протекающих в организме человека в процессе мышечной деятельности;</p> <p>3. основными приемами работы с разнообразными источниками информации,</p>			
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>					
<b>Компетенции</b>		<b>Перечень компонентов</b>	<b>Технологии формирования</b>	<b>Форма оценочного средства</b>	<b>Уровни освоения компетенции</b>
<b>Индекс</b>	<b>Формулировка</b>				
ОПК-1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<p>Знать</p> <p>1. психофизиологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся</p> <p>2. физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой</p>	<p>Лекции</p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен	<p>Пороговый: Знает основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук, основные принципы и закономерности, движущие силы функционирования современного общества</p> <p>Повышенный: эффективно владеет навыками мастерства, способствующих</p>

		<p>и спортом;  3. особенности протекания физиологических процессов и функциональные изменения состояния организма при различных видах спортивной деятельности</p> <p>Уметь</p> <p>1.оценивать функциональное состояние систем организма;  2.оценивать уровень адекватности физических нагрузок и функциональных возможностей  3. оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей</p> <p>Владеть</p> <p>1.применением физиологических знаний для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми;  2.физиологическими основами развития работоспособности и тренированности, восстановительных процессов организма при занятиях физической культурой и спортом;  3.средствами и методами физического воспитания людей разного уровня здоровья,</p>			<p>обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личного и профессионального роста</p>
--	--	--	--	--	---

		возраста и пола			
ОПК-2	<p>способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</p>	<p>Знать  1. методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся  2. медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта  3. медико-биологические и психолого-педагогические основы восстановления умственной и физической работоспособности  Уметь  1. разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректирование программ по физическому воспитанию, занятиям физической культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья  2. использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процессе занятий  3. использовать знания физиологии физического воспитания и спорта при изучении других дисциплин  Владеть</p>	<p>Лекции  Лабораторные работы  Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен</p>	<p>Пороговый: эффективно владеет теоретическими основами и практическими методами  Повышенный: Стремится к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства</p>



		<p>1. методами исследования функционального состояния обучающегося, анализа полученных результатов, оценки, комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений</p> <p>2. методикой простейших физиологических исследований и использованием их результатов в практике работы учителя и тренера в области физической культуры и спорта;</p> <p>3. методикой развития физических качеств занимающихся с учетом физиологических особенностей.</p>			
<b>Профессиональные компетенции</b>					
ПКВ-1	<p>способность использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p>	<p>Знать</p> <p>1. механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам применительно к требованиям вида спорта;</p> <p>2. механизмы влияния двигательной активности на повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды</p> <p>3. физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Уметь</p> <p>1. реализовывать программы</p>	<p>Лекции</p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен</p>	<p>Пороговый: Владеет теоретическими знаниями и практическими навыками</p> <p>Повышенный: Эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста</p>

		<p>оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, морфофункциональных, особенностей занимающихся</p> <p>2. разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректирование программ по физическому воспитанию, занятиям физической культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья</p> <p>3. выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся</p> <p>Владеть</p> <p>1. основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов</p> <p>2. специальными знаниями о физических способностях, физическом развитии, образовательных возможностях и потребности детей и подростков в сфере физической культуры</p> <p>3. средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся.</p>			
--	--	--	--	--	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 5 часов
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>		<b>68</b>	68
В том числе:			-
Лекции (Л)		<b>34</b>	34
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)		<b>34</b>	34
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>112</b>	112
В том числе			
<b>СРС в семестре</b>		<b>76</b>	76
Курсовой проект (работа)	КП	-	-
	КР	-	-
<b>Другие виды СРС</b>		<b>76</b>	76
Подготовка к письменной контрольной работе		<b>6</b>	6
Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям		<b>6</b>	6
Работа со справочными материалами		<b>9</b>	9
Изучение и конспектирование литературы		<b>9</b>	9
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам		<b>10</b>	10
Подготовка к экзамену			
<b>СРС в период сессии</b>		<b>36</b>	36
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	-	-
	экзамен (Э)	Э	Э
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	часов	<b>180</b>	<b>180</b>
	зач. ед.	<b>5</b>	<b>5</b>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
5	1	Физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений.	Физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений. Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности. Физиология двигательного аппарата и центральной нервной системы; физиологические принципы управления движениями
5	2	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические системы человека и их нервная и гуморальная регуляция во время выполнения физических упражнений; Работоспособность и утомление; физиологические факторы определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости;
5	3	Физиологические основы функциональной подготовки организма спортсменов.	Физиологическая характеристика спортивной тренировки. Функциональная подготовка спортсменов высокой квалификации. Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации; физиологические основы здоровья человека. Физиологическое обоснование особенностей занятий физической культурой с лицами разного пола, возраста, функционального состояния, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

## 2.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	1	Физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений.	10	10		24	44	1-5 неделя Контрольная работа Устное собеседование Защита лабораторных работ
5	2	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.	12	12		26	50	6-10 неделя Контрольная работа Устное собеседование Защита лабораторных работ
5	3	Физиологические основы функциональной подготовки организма спортсменов.	12	12		26	50	11-17 неделя Контрольная работа Устное собеседование Тестирование письменное, компьютерное Защита практических работ Коллоквиум
		Разделы дисциплины № 1-3	34	34		76	144	ПрАт экзамен
		ИТОГО за семестр	34	34		76	144	ПрАт экзамен

## 2.2. Лабораторный практикум

<b>2.</b>	<b><i>Примерный перечень лабораторных занятий</i></b>	<b>34</b>
<b>2.1</b>	Занятие 1. Физиология физических упражнений. Изменения физиологических функций организма при разных видах мышечной деятельности (динамической и статической работе). Классификация физических упражнений.	<b>4</b>
<b>2.2</b>	Занятие 2. Методы оценки физического развития. Анамнез. Соматоскопия. Антропометрия. Работа № 1. Определение жировой массы тела. Работа № 2. Определение мышечной массы. Работа № 3. Определение удельного веса (или плотности) тела (г/см <sup>3</sup> ). Работа № 4. Определение содержания воды в организме. Работа № 5. Метод антропометрических стандартов. Работа № 6. Оценка физического развития методом индексов. Индекс Брока-Брукша; формула Бернгарда, Силовые индексы: Индексы пропорциональности развития. Индекс Мануврие – процентное отношение длины ног к длине туловища: Индекс Пинье.	<b>4</b>
<b>2.3</b>	Занятие 3. Изучение функционального состояния организма. .Исследование функционального состояния нервной и нервно-мышечной систем. Работа № 1. Неврологический анамнез. Определение состояния рефлексов. Работа № 2. Определение координационной функции нервной системы по данным пробы Ромберга. Исследование вестибулярной функции. Проба Яроцкого. Работа № 3. Исследование анализаторов. Исследование двигательного анализатора (мышечно-суставное чувство). Работа № 4. Исследование тонуса мышц. Определение умственной работоспособности с помощью корректурной пробы. Исследование вегетативной нервной системы.	<b>6</b>
<b>2.4</b>	Занятие 4. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Работа № 1. Анамнез. Исследование частоты и характера пульса. Исследование артериального давления (АД). Работа № 2. Рассчитать гемодинамические показатели: среднее АД, систолический (или ударный) объем кровообращения (УОК), минутный объем кровообращения (МОК), объем циркулирующей крови. Работа № 3. Изучение реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Проба Мартинэ. Проба Котова-Дешина. Функциональная проба Кверга. Определение индекса Скибинской. Индекс Руффье. Работа № 4. Трехмоментная комбинированная проба Летунова.	<b>4</b>
<b>2.5</b>	Занятие 5. Исследование функционального состояния аппарата внешнего дыхания Работа № 1. Анамнез. Определение частоты дыхания (ЧД) по движению грудной клетки. Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), Работа № 2. Оценить изменения ЖЕЛ по данным функциональных проб. Проба Розенталя: Проба Шафрановского. Проба Тиффно-Вотчала. Проба Серкина. Работа № 3. Проведение проб с задержкой дыхания. Проба Штанге. Проба Генчи.	<b>4</b>
<b>2.6</b>	Занятие 6. Физиологическая оценка работоспособности и тренированности организма. Функциональные пробы. Работа № 1. Определение уровня физической работоспособности. Тест PWC170 - метод Съестранда. Работа № 2. Расчет МПК и функциональных резервов организма. Определение МПК по методу Съестранда. Работа № 3. Определение анаэробных возможностей организма по величине максимальной анаэробной мощности (МAM). Тест Маргариа.	<b>8</b>
<b>2.7</b>	Занятие 7. Изучение функциональной подготовленности спортсменов высокой квалификации.	<b>2</b>
<b>2.8</b>	Занятия 8. Визуальные наблюдения за влиянием занятий физической культурой на занимающихся, Структура школьного урока физической культуры. Моторная плотность урока по данным пульсометрии. хронометрирование урока.	<b>2</b>

2.4. Примерная тематика курсовых работ  
Курсовые работы не предусмотрены.

### 3. Самостоятельная работа студента

#### 3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
5	1	Физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений.	1.Подготовка к письменной контрольной работе	4
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	4
			3.Работа со справочными материалами	4
			4.Изучение и конспектирование основной литературы	4
			5. Изучение и конспектирование дополнительной литературы	4
			6.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	4
5	2	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.	1.Подготовка к письменной контрольной работе	2
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	4
			3.Работа со справочными материалами	4
			4.Изучение и конспектирование основной литературы	4
			5. Изучение и конспектирование дополнительной литературы	4
			6.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	4
			7.Подготовка к зачету	4
5	3	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.	1.Подготовка к письменной контрольной работе	2
			2.Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	4
			3.Работа со справочными	4



		материалами	
		4.Изучение и конспектирование основной литературы	4
		5. Изучение и конспектирование дополнительной литературы	4
		6.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	4
		7 Подготовка к экзамену	
		<b>ИТОГО в семестре:</b>	<b>76</b>

### 3.2. График работы студента. Семестр № 5

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Коллоквиум	Кл																	+	
Контрольная работа	К/р	+		+				+			+						+		
Устное собеседование	Сб				+				+			+	+						
Тестирование письменное, компьютерное	ТСп, ТСк											+		+					
Защита лабораторных работ	ЗПР		+			+	+			+						+			+

### **3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, законодательства РФ, выполнении индивидуальных домашних заданий, обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия библиотеки университета, имеющиеся на кафедре медико-биологических и психологических основ физического воспитания
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»
- Информационно-справочные и поисковые системы.

#### **Рекомендации по организации самостоятельной работы**

К современному бакалавру-педагогу, специалисту по физической культуре общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у обучающихся студентов определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретным возникающим ситуациям.

Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ.

При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса. Для того, чтобы знания студентов приобрели необходимую систематичность, рекомендуется начинать самостоятельное изучение темы с литературных источников обобщающего характера – учебников, учебных пособий, а затем переходить к специальным статьям, а также использовать информационно-поисковые системы "Консультант-плюс", "Гарант", глобальной сети "Интернет"; рассматривающих частные проблемы.

Цели осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста и бакалавра с высшим образованием, т.е. формирование общекультурных (универсальных): социально-личностных, общенаучных, инструментальных и профессиональных компетенций, а также приобретение фундаментальных знаний, профессиональных умений и навыков деятельности по профилю, опыта творческой, исследовательской деятельности. Задачами СРС являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

В образовательном процессе ВУЗа выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, выполняемая на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию, и внеаудиторная.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам, их оформление;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- подготовка рецензий на статью, пособие;
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Проверка знаний студентов проводится в течение всего периода изучения предмета. Оценка успеваемости определяется на основании данных текущей успеваемости и сдачи зачета.

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

- 1.Общая характеристика спортивной физиологии, физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений.
- 2.Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
- 3.Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.
- 4.Физиологические закономерности и механизм вработывания функций.
- 5.Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций, ускорения вработывания функций.

6. Утомление и работоспособность. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
7. Восстановление. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы.
8. Эргография. Динамометрия. Определение изменений темпа движений.
9. Двигательные умения и навыки - основа спортивной техники.
10. Особенности системных механизмов управления движениями (П.К. Анохин). Роль афферентного синтеза, памяти и эмоций, механизма экстраполяций.
11. Данные физиологии для целенаправленной тренировки силовых, скоростных или скоростно-силовых качеств спортсменов.
12. Физиологические механизмы развития физических качеств
13. Определение физической работоспособности с помощью пробы PWC170. Расчет МПК и функциональных резервов организма.
14. Физическая работоспособность в особых условиях внешней среды.
15. Классификации нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок.
16. Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам.
17. Понятие о функциональных резервах организма и их классификация. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.
18. Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.
19. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе.
20. Возрастные особенности формирования навыков и развитие двигательных качеств
21. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов.
22. Функциональные изменения в организме детей на уроке физической культуры. Функциональный контроль за величиной нагрузки на уроках физической культуры.
23. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
24. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.
25. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека. Физиологические основы здорового образа жизни. Физиологическое обоснование критериев здоровья.
26. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков по мере роста спортивного мастерства.
27. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорье. Горная (высотная) болезнь.

## ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

### *Вариант 1.*

1. Функциональные возможности адаптации основных систем организма к мышечной работе.
2. Физиологические критерии обоснования норм и характера двигательной активности на уроках физической культуры.

### *Вариант 2.*

1. Возрастные, половые и индивидуальные различия способности организма к выполнению физических упражнений.
2. Двигательная активность как условие развития детей и подростков.

*ТЕСТ-БИЛЕТ* для проверки знаний. Указание: в каждом задании выберите один ответ.

### Вариант 1.

1. Гипокинезия это:
  - 1) пониженная двигательная активность; 2) полное отсутствие движений;
  - 3) понижение мышечных усилий; 4) повышенная двигательная активность.
2. При недостаточной двигательной активности:
  - 1) уменьшается ЧСС; 2) увеличивается ударный и минутный объем кровообращения; 3) уменьшается глубина дыхания и ЖЕЛ; 4) улучшается кровоснабжение мышц.
3. Что восстанавливает, закрепляет и расширяет физиологические резервы спортсмена?
  - 1) наследственность; 2) тренировки; 3) питание; 4) пассивный отдых.
4. Проблема адаптации в спорте определяется:
  - 1) приспособлением организма спортсмена к физическим нагрузкам; 2) оздоровлением спортсмена; 3) успешным выступлением в соревнованиях; 4) хорошим самочувствием.
5. Адаптация, возникающая непосредственно после начала действия раздражителя:
  - 1) срочная; 2) быстрая; 3) долговременная; 4) медленная.
6. К стандартным ациклическим движениям относят:
  - 1) прыжки; 2) велоспорт; 3) кросс; 4) лыжи.
7. Каким путем осуществляется энергообеспечение при работе максимальной мощности?
  - 1) анаэробно-алактатным; 2) анаэробно-аэробным; 3) аэробно-анаэробным; 4) аэробным.
8. Сколько продолжается работа умеренной мощности?
  - 1) до 20-30 с; 2) от 20-30 с до 3-5 мин; 3) от 5-6 мин до 20-30 мин.; 4) от 30-40 мин. до нескольких часов.
9. При какой форме проявления предстартового состояния чрезмерно повышена возбудимость мозга?
  - 1) боевая готовность; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) смена настроения.

10. Какая форма проявления предстартового состояния наиболее эффективна?  
1) боевая готовность; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) хорошее настроение.
11. Оптимальная длительность разминки: 1) 10-30 мин; 2) 30-40 мин; 3) 40-50 мин; 4) 1 час.
12. Вработывание различных функций происходит: 1) гетерохронно; 2) одновременно; 3) последовательно; 4) медленно.
13. При работе какой мощности возникает кажущееся (ложное) устойчивое состояние? 1) умеренной; 2) субмаксимальной и большой; 3) максимальной, 4) переменной.
14. Утомление является: 1) нормальной реакцией организма на работу; 2) патологическим состоянием; 3) травмирующим воздействием; 4) состоянием предболезни.
15. Что является главным и объективным признаком утомления? 1) снижение работоспособности; 2) чувство усталости; 3) желание прекратить работу; 4) головная боль.
16. Когда начинаются процессы восстановления в организме?  
1) до начала работы; 2) во время работы; 3) через несколько минут после работы; 4) через несколько часов после работы.
17. Способность на моторном уровне справляться с новыми задачами поведения: 1) двигательное умение; 2) двигательный навык; 3) физическое упражнение; 4) динамический стереотип.
18. Назовите первую стадию формирования двигательного навыка: 1) стадия генерализации, 2) стадия концентрации; 3) стадия стабилизации и автоматизации 4) стадия управления.
19. Урежение ЧСС в покое: 1) брадикардия; 2) тахикардия; 3) гипертония; 4) гипотония.
20. В состоянии покоя для спортсменов характерно: 1) низкая ЧСС, высокий УО и МОК, высокая ЖЕЛ; 2) высокая ЧСС, низкий УО и МОК, низкая ЖЕЛ; 3) низкая ЧСС, низкий УО и МОК, низкая ЖЕЛ; 4) высокая ЧСС, низкий УО, высокий МОК, низкая ЖЕЛ.
21. При выполнении стандартных нагрузок расход энергии у тренированных:  
1) больше, чем у нетренированных; 2) такой как у нетренированных; 3) меньше, чем у нетренированных; 4) не изменяется.
22. При выполнении предельных нагрузок спортсмен: 1) работает с большей мощностью, чем нетренированный; 2) работает с меньшей мощностью, чем нетренированный; 3) с такой же, как нетренированный; 4) не может выполнять
23. Назовите главную причину перетренированности? 1) недостаточная нагрузка; 2) заболевание; 3) недостаточный отдых между нагрузками; 4) травма.
24. Важную роль в развитии силы играет: 1) адреналин; 2) андрогены; 3) витамины; 4) минеральные соли.
25. Физиологические механизмы развития быстроты зависят от: 1) отдыха; 2) лабильности и подвижности нервных процессов; 3) питания; 4) эмоционального состояния.

26. Гибкость бывает: 1) общая и специальная; 2) активная и пассивная; 3) большая и малая; 4) общая и частная.

27. Общая выносливость определяется главным образом функционированием:

1) кислородно-транспортных систем; 2) опорно-двигательным аппаратом; 3) ЦНС; 4) железами внутренней секреции.

28. Для каких показателей выявлена наибольшая наследственная обусловленность? 1) морфологические; 2) функциональные; 3) показатели моторики; 4) психофизиологические

29. Назовите сенситивный период развития мышечной силы: 1) 5-8 лет; 2) 11-14 лет; 3) 14-17 лет; 4) 15-20 лет.

30. Какое из этих физических качеств наименее тренируемое: 1) ловкость; 2) выносливость; 3) быстрота; 4) сила.

Вариант 2.

1. Акинезия это: 1) пониженная двигательная активность; 2) полное отсутствие движений; 3) понижение мышечных усилий; 4) повышенная двигательная активность.

2. При недостаточной двигательной активности: 1) уменьшается ЧСС; 2) уменьшается ударный и минутный объем кровообращения; 3) увеличивается глубина дыхания; 4) увеличивается ЖЕЛ.

3. Физиологические резервы организма это: 1) способность усилить деятельность организма под влиянием нагрузок по сравнению с покоем; 2) способность уменьшить деятельность организма под влиянием нагрузок; 3) способность оставить деятельность организма без изменений; 4) способность нагрузок не влиять на организм.

4. Адаптация, возникающая в результате длительного или многократного действия на организм физической нагрузки 1) долговременная; 2) срочная; 3) быстрая; 4) медленная.

5. Перенапряжение адаптационных механизмов вследствие интенсивных тренировок и недостатка отдыха между ними: 1) адаптация; 2) дизадаптация; 3) реадаптация; 4) физиологическое напряжение.

6. К ситуационным движениям относят: 1) кроссы; 2) тяжелая атлетика; 3) фигурное катание; 4) метание.

7. Сколько продолжается работа максимальной мощности? 1) до 20-30 с; 2) от 20-30 с до 3-5 мин; 3) от 5-6 мин до 20-30 мин; 4) от 30-40 мин. до нескольких часов.

8. Какие физиологические системы являются ведущими при обеспечении работы умеренной мощности? 1) функциональная устойчивость ЦНС к монотонии и запасы углеводов, 2) сердечно-сосудистая система; 3) двигательный аппарат; 4) дыхательная система.

9. Какое предстартовое состояние характеризуется недостаточным уровнем возбудимости ЦНС? 1) предстартовая лихорадка; 2) предстартовая апатия; 3) боевая готовность; 4) смена настроения.

10. Основное регулирующее воздействие на проявление предстартовых реакций оказывает: 1) активный отдых; 2) пассивный отдых; 3) разминка; 4) настроение.



11. Эффект от разминки снижается, если интервал до работы составляет:  
1) более 5 мин; 2) более 10 мин; 3) более 15 мин; 4) более 1 часа.
12. Период вработывания завершается появлением «мертвой точки»:  
1) не всегда (у недостаточно подготовленных спортсменов); 2) всегда; 3) никогда; 4) часто.
13. При каком устойчивом состоянии потребление кислорода достигает максимального уровня, но не покрывает кислородного запроса?  
1) истинном; 2) стандартном; 3) кажущемся (ложном); 4) переменном.
14. Что является основным фактором, вызывающим утомление?  
1) умственная или физическая нагрузка; 2) взаимоотношение в команде;  
3) изменение температуры воздуха; 4) изменение барометрического давления.
15. Какая система имеет ведущее значение в развитии утомления? 1) ЦНС; 2) двигательная; 3) дыхательная; 4) сердечно-сосудистая.
16. Что является интегральным критерием оценки эффективности восстановительных процессов? 1) улучшение настроения; 2) желание продолжать работу; 3) уровень работоспособности; 4) хороший аппетит.
17. Освоенные и упроченные действия, которые осуществляются без участия сознания: 1) двигательный навык; 2) двигательное умение; 3) физическое упражнение; 4) циклическое движение.
18. Назовите последнюю стадию формирования двигательного навыка:  
1) стадия генерализации; 2) стадия концентрации; 3) стадия стабилизации и автоматизации; 4) стадия управления.
19. Брадикардия это: 1) урежение ЧСС в покое; 2) увеличение ЧСС впокое; 3) понижение АД; 4) головная боль.
20. В состоянии покоя для спортсменов характерно: 1) низкая ЖЕЛ; 2) низкая ЧСС, низкие УО и МОК; 3) малое количество капилляров в мышцах;  
4) большой объем крови, большое количество эритроцитов и гемоглобина.
21. После выполнения стандартных нагрузок восстановление у тренированных происходит: 1) медленнее, чем у нетренированных; 2) так же, как у нетренированных; 3) быстрее, чем у нетренированных; 4) восстановление не происходит.
22. При выполнении предельных нагрузок спортсмен: 1) выполняет больший объем работы, чем нетренированный; 2) выполняет меньший объем работы, чем нетренированный; 3) такой же, как нетренированный; 4) не может выполнять работу.
23. Восстановлению организма при хроническом перенапряжении и перетренированности будет способствовать: 1) крепкий сон; 2) сбалансированное питание; 3) снижение или прекращение физических нагрузок; 4) пассивный отдых.
24. Физиологические механизмы развития силы зависят от: 1) соотношения быстрых и медленных мышечных волокон; 2) питания; 3) отдыха; 4) эмоционального состояния.
25. Скорость нарастания быстроты и пределы ее роста определяются: 1) тренировками; 2) генетически; 3) питанием; 4) режимом труда и отдыха.

26. Проявление гибкости улучшается: 1) с 12 до 17 часов; 2) утром; 3) вечером; 4) ночью.

27. Назовите формы выносливости: 1) общая и частная; 2) общая и специальная; 3) большая и маленькая; 4) быстрая и медленная.

28. Наибольшая наследственная обусловленность выявлена для следующих показателей: 1) продольных размеров тела; 2) объемных размеров тела; 3) состава тела; 4) ЭКГ.

29. Назовите сенситивный период развития выносливости: 1) 5-8 лет; 2) 11-14 лет; 3) 14-17 лет; 4) 15-20 лет.

30. Назовите наиболее легко тренируемое физическое качество:

1) выносливость; 2) быстрота; 3) гибкость; 4) сила.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

*(см. Фонд оценочных средств)*

##### **1.2. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине**

Рейтинговая система в Университете не используется.

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Основная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	
1. Солодков, А.С. <b>Физиология человека</b> : Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. е 5-е, испр. и доп. - М. : Спорт, 2015. - 620 с. : ил. - ISBN 978-5-9906734-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430455">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430455</a> (24.05.2016).			ЭБС	
2. Чинкин, А.С. <b>Физиология спорта</b> : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - М. : Спорт, 2016. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-2-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430410">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430410</a> (24.05.2016).			ЭБС	
3. Руководство к практическим занятиям <b>по физиологии</b> : учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 151 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429369">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429369</a> (24.05.2016).			ЭБС	
4. Корягина, Ю.В. Курс лекций по <b>физиологии</b> физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 153 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336075">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336075</a> (24.05.2016).			ЭБС	

## 5.2. Дополнительная литература

Список литературы. Дополнительная. Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	
1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) Москва: Терра-Спорт, 2003 г.	5	1.2,3,	28	2
2. Караулова Л.К. Физиология. - М.: Академия, 2009.	5	1.2,3,	6	2
3. Солодков А.С. Физиология человека. - М.: Советский спорт, 2010.	5	1.2,3,	5	2
4. Солодков А.С. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека /. - М.: Советский спорт, 2006.	5	1.2,3,	10	2
5. Ериков В.М. Физиология в схемах, таблицах, рисунках. - Рязань: РГУ, 2009.	5	1.2,3,	30	2
6. Солодков А.С.. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека. - М.: Советский спорт, 2006.	5	1.2,3,	10	1
7. Караулова А.К. Анатомия и физиология человека: учебно-методическое пособие. Москва: Наука, 2004.	5	1.2,3,	5	1
1. Солодков, А.С. <b>Физиология человека</b> : Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. е 5-е, испр. и доп. - М. : Спорт, 2015. - 620 с. : ил. - ISBN 978-5-9906734-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430455">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430455</a> (24.05.2016).			ЭБС	
2. Чинкин, А.С. <b>Физиология спорта</b> : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - М. : Спорт, 2016. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-2-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430410">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430410</a> (24.05.2016).			ЭБС	

<p>3. Руководство к практическим занятиям по <b>физиологии</b> : учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 151 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429369">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429369</a> (24.05.2016).</p>			ЭБС	
<p>4.Корягина, Ю.В. Курс лекций по <b>физиологии</b> физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 153 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336075">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336075</a> (24.05.2016).</p>			ЭБС	

### **5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 15.04. 2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] :

Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacya.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения лекций (видеопроектор, экран настенный по необходимости). Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:** отсутствует.

**6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса:** отсутствуют.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Коллоквиум – беседа преподавателя со студентами с целью выяснения их знаний; научное собрание с обсуждением докладов на определенную тему; форма учебного занятия в старшей школе, целью которого является систематизация, проверка и оценка результатов учебной работы старшеклассников в процессе собеседования по широкому кругу вопросов и творческой реконструкции фактов, раскрывающих содержание учебной темы.

Дискуссия — это групповое обсуждение проблем по заранее заданной теме. Участие в дискуссии обязательно для каждого студента. Студент должен изучить учебную и научную литературу по теме дискуссии, должен быть ориентирован в материале. Оцениваться будет не только степень активности в форуме, но, прежде всего, аргументированная позиция студента относительно поставленного в дискуссии вопроса.

Эссе — это свободное рассуждение студента по заданной теме. Главным критерием оценки эссе является как степень отражения в нем изученного материала, так и оригинальность подхода. Кроме этого не последнюю роль при оценке эссе играет способность студента аргументированно отстаивать свою точку зрения.

Пересечение тем» - сопоставление вновь изученного материала с ранее изученным, выявление сквозной проблематики по фактам, явлениям и процессам.

Работа индивидуально, в малых группах с дальнейшим обсуждением и дискуссией.

*Лабораторные занятия* предназначены для практического усвоения материала. В традиционной образовательной системе лабораторные занятия требуют специального оборудования, макетов, имитаторов, тренажеров и т.д. Эти возможности в дальнейшем могут существенно упростить задачу проведения лабораторного практикума за счет использования мультимедиа-технологий, имитационного моделирования и т.д.

*Лабораторное занятие* - это проведение студентами по заданию преподавателя опытов с использованием приборов, инструментов и других технических приспособлений, т. е. это изучение каких либо явлений с помощью специального оборудования. Лабораторные занятия часто носят исследовательский характер.

Метод лабораторных работ состоит в том, что студенты самостоятельно воспроизводят явления, всесторонне наблюдают их ход и течение или что-либо определяют.

Лабораторная работа - это практическое занятие, которое проводится как индивидуально так и с группой студентов.

*Целью* его является овладение системой средств и методов экспериментально - практического исследования и расширение возможностей использования теоретических знаний для решения практических задач.



Подготовка отчетов по лабораторным работам, рефератов, презентаций и выступление студентов с докладами по определенной теме, во всех случаях предусматривают последующее обсуждение в форме дискуссии.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

### **Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)**

Название ПО	№ лицензии
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

***Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости***

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
.	Физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений.	ОК-3, ОПК-1,2 ПКВ- 1	Экзамен
.	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности..		
.	Физиологические основы функциональной подготовки организма спортсменов.		

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК- 3	способность использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	<b>Знать</b>	
		1.основные понятия анатомии, физиологии, биомеханики движений человека 2.анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, 3.закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды	ОК-3 3 1,2,3
		<b>Уметь</b>	
		1. использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки 2. определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки, двигательной рекреации 3. использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.	ОК-3 У 1,2,3
		<b>Владеть</b>	
		1.исследовательскими умениями и практическими навыками в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе мышечной деятельности	ОК- 3 В 1,2,3

		2. методами изучения физиологических процессов, протекающих в организме человека в процессе мышечной деятельности; 3. основными приемами работы с разнообразными источниками информации,	
ОПК-1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<b>Знать</b>	
		1. психофизиологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся 2. физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом; 3. особенности протекания физиологических процессов и функциональные изменения состояния организма при различных видах спортивной деятельности	ОПК-1 З 1,2,3
		<b>Уметь</b>	
		1. оценивать функциональное состояние систем организма; 2. оценивать уровень адекватности физических нагрузок и функциональных возможностей 3. оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей	ОПК-1 У 1,2,3
		<b>Владеть</b>	
		1. применением физиологических знаний для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми; 2. физиологическими основами развития работоспособности и тренированности, восстановительных процессов организма при занятиях физической культурой и спортом; 3. средствами и методами физического воспитания людей разного уровня здоровья, возраста и пола,	ОПК-1 В 1,2,3
ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных	<b>Знать</b>	
		1. методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся 2. медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в	ОПК-2 З 1,2,3

	особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	избранном виде спорта 3. медико-биологические и психолого-педагогические основы восстановления умственной и физической работоспособности	
		<b>Уметь</b>	
		1.разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректирование программ по физическому воспитанию, занятиям физической культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья 2. использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процессе занятий 3. использовать знания физиологии физического воспитания и спорта при изучении других дисциплин	ОПК-2 У 1,2,3
		<b>Владеть</b>	
		1.методами исследования функционального состояния обучающегося, анализа полученных результатов, оценки, комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений 2. методикой простейших физиологических исследований и использованием их результатов в практике работы учителя и тренера в области физической культуры и спорта; 3.методикой развития физических качеств занимающихся с учетом физиологических особенностей.	ОПК-2 В 1,2,3
ПКВ-1	способность использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	<b>Знать</b>	
		1. механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам применительно к требованиям вида спорта; 2. механизмы влияния двигательной активности на повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды 3. физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом	ПКВ-1 3 1,2,3
		<b>Уметь</b>	
		1.реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, морфофункциональных, особенностей	ПКВ-1 У 1,2,3

		<p>занимающихся</p> <p>2. разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректировку программ по физическому воспитанию, занятиям физической культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья</p> <p>3. выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся</p>	
		<b>Владеть</b>	
		<p>1. основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов</p> <p>2. специальными знаниями о физических способностях, физическом развитии, образовательных возможностях и потребности детей и подростков в сфере физической культуры</p> <p>3. средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся.</p>	ПКВ-1 В 1,2,3

### КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Экзамен)

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Методы физиологических исследований в физиологии спорта.	ОК-3 31, В1, ОПК-1 3 1, У1, В 2 ПКВ 1 3 2, У 2, В3
2	Развитие движений у детей.	ОК- 3 31, У 3, В 1 ОПК-2, 3 1, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
3	Развитие двигательных качеств у детей и подростков.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПКВ 1 3 2, У 1, В2
4	Понятие о функциональной системе управления движениями.	ОК- 3 31, У 3, В 2 ОПК-2, 3 1, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
5	Физиологические основы и критерии современной	ОПК-1 31, У 2, В 2

	классификации физических упражнений.	ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПКВ 1 3 2, У 1, В2
6	Изменения системы крови при мышечной деятельности.	ОК-3 31, В2, ОПК-1 3 1, У1, В 2 ПКВ 1 3 2, У 2, В3
7	Изменения сердечно-сосудистой системы при мышечной деятельности.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПКВ 1 3 2, У 1, В2
8	Особенности функционального состояния кардио-респираторной системы у спортсменов.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПК 1 3 2, У 1, В2
9	Изменения системы дыхания при мышечной деятельности. Кислородный запрос и его составляющие.	ОК-3 31, У 3, В1, ОПК-1 3 1, У1, В 2 ПКВ 1 3 2, У 2, В3
10	Изменения системы дыхания при мышечной деятельности. Аэробная и анаэробная производительность, их показатели и определяющие факторы	ОК- 3 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
11	Изменения системы дыхания при мышечной деятельности. «Мертвая точка» и «второе дыхание».	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 2, У 1, В 2 ПКВ 1 3 2, У 1, В2
12	Характеристика физиологических состояний организма при спортивной деятельности	ОК- 3 31, У 1. В 1 ОПК-2, 3 1, В1 ПК 1 3 1, У 2, В 3
13	Характеристика физиологических состояний организма при спортивной деятельности. Утомление, его виды (компенсированное, некомпенсированное) проявления.	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
14	Физиологическая характеристика восстановительных процессов, средств восстановления спортивной работоспособности.	ОК- 3 31, У 3, В 1 ОПК-2, 3 1, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
15	Характеристика физиологических состояний организма при спортивной деятельности. Разминка, ее значение. физиологическая характеристика. Вработывание.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПКВ 1 3 2, У 1, В2
16	Физиологическая характеристика тренировки, тренированности, спортивной формы. Эффекты тренировки.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПКВ 1 3 2, У 1, В 2
17	Особенности функциональной подготовленности спортсменов высокой квалификации.	ОК-3 31, У 3, В1, ОПК-1 3 1, У1, В 2 ПКВ 1 3 2, У 2, В3
18	Определение физической работоспособности с помощью функциональных проб и тестов.	ОК-3 31, В1, ОПК-1 3 1, У1, В 2 ПКВ 1 3 2, У 2, В3
19	Физиологические показатели состояния тренированности.	ОПК-1 3 1, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПКВ 1 3 2, У 1, В2
20	Физиологическая сущность тренировочного процесса. Спортивная форма как состояние высокой степени тренированности.	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
21	Физиологическое обоснование принципов тренировки. Перетренированность, переутомление и перенапряжение организма.	ОК-3 31, У 2, В1, ОПК-1 3 1, У1, В 2 ПКВ 1 3 2, У 2, В3
22	Физиологические основы годичного планирования тренировочного процесса. Динамика изменения общей	ОК-3 31, У 2, В 2 ОПК-1 3 1, У1, В 2

	работоспособности в многолетнем режиме подготовки спортсменов.	ПКВ 1 3 2, У 2, В 3
23	Функциональные возможности адаптации организма людей разного возраста к физическим нагрузкам.	ОК- 3 31, У 3, В 3 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
24	Роль физических упражнений в повышении устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Механизмы адаптации.	ОПК 1 3 1, У 1 ОПК-2 В1, 31, У1 ПКВ 1 3 1, У 1
25	Нейро-гуморальная регуляция процессов адаптации организма к физическим нагрузкам. Роль физических упражнений в развитии защитных сил организма.	ОПК 1 3 1, У 1, В 3 ОПК-2 В1, 31, У1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
26	Иммунитет и здоровье спортсмена.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПКВ 1 3 2, У 1, В2
27	Предстартовые состояния: формы проявления и их физиологические механизмы.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПКВ 1 3 2, У 1, В 2
28	Физические упражнения как средство повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов среды обитания человека. Учение Селье о стрессе	ОК- 3 31, У 1, В 1 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
29	Физиологическое обоснование спортивной тренировки детей школьного возраста.	ОПК-1 3 1, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПКВ 1 3 2, У 1, В 2
30	Классификация и характеристика положений (поз) тела по степени их координационной сложности	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В 2 ПКВ 1 3 2, У 1, В 2
31	Урок физической культуры. «Пульсовая кривая» урока.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В 1 ПК 1 3 2, У 1, В 3
32	Физиологическая характеристика методов тренировки.	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПК 1 3 1, У 2, В 3
33	Перетренированность, физиологический механизм, меры предупреждения	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В2 ПК 1 3 2, У 2, В2
34	Физиологическая характеристика скорости движений. Факторы, ее обуславливающие.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 2, В1 ПК 1 3 2, У 1, В 3
35	Физиологическая характеристика выносливости. Ее виды. Факторы, ее обуславливающие.	ОК- 3 31, В 1 ОПК-2, 3 1, В2 ПК 1 3 1, У 2, В 3
36	Координация движений. Физиологическая характеристика двигательных-координационных качеств: ловкость, точность, равновесие и др.	ОК- 6 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
37	Физиологические резервы организма, механизмы их реализации. Характеристика при работе разной мощности.	ОК- 3 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 3, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
38	Функциональные возможности адаптации организма людей разного возраста к физическим нагрузкам	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 2, У 1, В1 ПКВ 1 3 2, У 1, В2
39	Физиологические особенности организма женщин,	ОК- 3 31, У 2, В 1

	работоспособность в различные периоды месячного цикла.	ОПК-2, 3 1, У 3, В2 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
40	Физиологические особенности организма людей среднего и пожилого возраста; влияние физических упражнений на организм пожилых людей	ОК- 3 31, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В2 ПКВ 1 3 1, У 3, В 1
41	Роль физических упражнений в развитии защитных сил организма.	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, У 2, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
42	Позная и фазная деятельность мышц, их характеристика. Механизмы и режимы мышечных сокращений.	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, У 3, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
43	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
44	Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, У 3, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
45	Характеристика циклических движений. Мощность и длительность работы в циклических движениях	ОК- 3 31, В 1 ОПК-2, 3 1, В2 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
46	Сезонные ритмы в физиологии. Их учет в построении тренировочного процесса. Иммуитет и здоровье спортсмена.	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, У 2, В1 ПК 1 3 1, У 2, В 3
47	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности	ОК- 3 31, У 1, В 1 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
48	Динамика общей работоспособности в различных видах спорта.	ОК- 3 31, У 1, В 1 ОПК-2, 3 1, У 1, В2 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
49	Физиологические основы годичного планирования тренировочного процесса	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, У 3, В2 ПКВ 1 3 1, У 2, В 3
50	Морфофункциональные особенности организма занимающихся и не занимающихся спортом	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПКВ 1 3 2, У 1, В 2

## **ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ** (Шкалы оценивания)

Результаты оцениваются на экзамене – по пятибалльной шкале.

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица рабочей программы дисциплины 2.5).

«Отлично» (5) – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его



излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«Хорошо» (4) – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«Удовлетворительно» (3) – оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«Неудовлетворительно» (2) – оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.