

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

Армавир, 2023

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»

Авторы: Мацко А.И.

Для поступивших в 2023 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости	8
5. Содержание дисциплины	8
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	25
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	46
8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины	46
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины....	48

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 компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
ПКО-3	<i>Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса</i>	<p>ПКО-3.1 <i>Знает:</i> закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания дошкольного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания образования дошкольников</p> <p>ПКО-3.2 <i>Умеет:</i> осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дошкольников в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся</p> <p>ПКО-3.3 <i>Владеет:</i> предметным содержанием образования дошкольников</p>	<p>Знать: 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 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</p> <p>Уметь: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>Владеть: методами, формами и средствами обучения, в том числе</p>

		<p>и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p>ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>ОПК-8.3 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:</p> <p>игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>	<p>образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p>Уметь: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>Владеть: 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:</p> <p>игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>
--	--	--	--

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семес тр	Трудоемкость		Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам				СРС		Форма промежуточной аттестации
	ЗЕ	часов	Лекции, часов	Практические занятия, часов	Лабораторные занятия, часов	Иные виды, часов	В период теоретического обучения, часов	В период сессии (контроль), часов	
<i>Очная форма обучения</i>									
3	4	144	18	36			54	36	экзамен
<i>Заочная форма обучения</i>									
5	4	144	4	10			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, темы	Общая трудоем-	Из них аудито	Контактная аудиторная работа по	СРС* *,	Текущий	Коды компе
-------	---------------------	----------------	---------------	---------------------------------	------------	---------	------------

		кость*, часов	рной контак тной работ ы (для прове дения учеб ных заняти й лекцио нного и семи нарско го типа) часов	видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			часов	контр оль	тени й
				лекци и	практи ческие	лабора торные			
1.	Введение в физиологию спорта Элементы теории функциональных систем	7	3	2	1		4		ОПК-8, ПКО-3
2.	Физиологическая классификация физических упражнений	8	3	2	1		5		ОПК-8, ПКО-3
3.	Функциональные состояния организма при мышечной работе (спортивной деятельности)	8	3	2	1		5		ОПК-8, ПКО-3
4.	Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения	7	2	1	1		5		ОПК-8, ПКО-3
5.	Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения	8	3	1	2		5		ОПК-8, ПКО-3
6.	Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств	11	6	2	4		5		ОПК-8, ПКО-3
7.	Физиологические основы мышечной силы и скоростно-	14	9	1	8		5		ОПК-8, ПКО-3

	СИЛОВЫХ качеств								
8.	Физиологические основы выносливости	8	3	1	2		5		ОПК-8, ПКО-3
9.	Физиологическая характеристика состояния тренированности	10	5	1	4		5		ОПК-8, ПКО-3
10.	Физиология видов спорта	8	3	1	2		5	Реферат	ОПК-8, ПКО-3
11.	Физиологические особенности детского организма и развития физических качеств	19	14	4	10		5	Тест	ОПК-8, ПКО-3
	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

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			
1.	Введение в физиологию спорта Элементы теории функциональных систем	2	2	1	1		11		ОПК-8, ПКО-3

2.	Физиологическая классификация физических упражнений	2	1		1		11		ОПК-8, ПКО-3
3.	Функциональные состояния организма при мышечной работе (спортивной деятельности)	2	1		1		11		ОПК-8, ПКО-3
4.	Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения	2	1		1		11		ОПК-8, ПКО-3
5.	Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения	2	2	1	1		11		ОПК-8, ПКО-3
6.	Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств	18	1		1		11		ОПК-8, ПКО-3
7.	Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств	14	2	1	1		11		ОПК-8, ПКО-3
8.	Физиологические основы выносливости	22	1		1		11		ОПК-8, ПКО-3
9.	Физиологическая характеристика состояния тренированности	16	2	1	1		11		ОПК-8, ПКО-3
10.	Физиология видов спорта	30	1		1		11	Реферат	ОПК-8, ПКО-3
11.	Физиологические особенности детского организма и развития физических качеств	25					11	Тест	ОПК-8, ПКО-3
	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

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

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Физиологическая классификация физических упражнений

Основные 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 № 3

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 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) Вработывание 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 № 4

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.

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.

10) Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

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 № 6

Тема: Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств; 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 № 7

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.

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 № 8-9

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

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

Тема: Физиологическая классификация физических упражнений

Основные 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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 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) Вработывание 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.

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.

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Функциональная система, доминанты, двигательный динамический стереотип

2) Регуляция движений

3) Регуляция позы тела

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-5

Тема: Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Физиологические основы спортивного отбора
- 2) Система отбора в различных видах спорта

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6-9

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 № 10

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11-12

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

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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14-18

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 лекционного и семинарского типа	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	12
Подготовка к текущему контролю	14
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	8
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 лекционного и семинарского типа	25
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	16
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	20
Подготовка к текущему контролю	25
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	10
Подготовка к промежуточной аттестации	25
ИТОГО СРО:	121

5.2.6 Образовательные технологии

Аудиторные занятия проводятся в форме лекционных и практических занятий с использованием компьютерных презентаций.

На практических занятиях могут использоваться проблемное обучение, технология деловой игры, кейс-метод как инструменты формирования компетенций.

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

1.К физиологическим методам исследования относятся :ЭКГ, электроэнцефалография и др.

- А) да
- Б) нет

2.Метод продольного исследования – о динамике процесса и индивидуальных особенностей этой динамики.

- А) да
- Б) нет

3. Дозированные физические функциональные пробы не могут дать оценку мышечной работоспособности ее физиологических механизмов. и ее физиологических механизмов.

- А) да
- Б) нет

4. Пневмотахометрия-исследование скоростей воздушных потоков на различных этапах дыхательного цикла.

- А) да
- Б) нет

5. В типологии мышечных волокон : волокна, «медленного миозина» анаэробной энергетике , а «быстрого миозина»-аэробной энергетике.

- А) да
- Б) нет

6. Мотонейрон-это нейрон головного мозга, управляющий двигательными функциями группы однотипных мышечных волокон.

- А) да
- Б) нет

7. Соотношение окислительных возможностей мышечной ткани взрослого человека характерно для возраста в 22 года.

- А) да
- Б) нет

8. Суперструктуры мышц-это двигательные единицы в мышечных волокнах.

- А) да
- Б) нет

9. Двигательная активность осуществляется за счет чередования динамической и статической работы мышц.

- А) да
- Б) нет

10. При изотоническом сокращении мышцы изменяются внутримышечное давление, а форма и размер мышц остаются прежними.

- А) да
- Б) нет

11. Функциональный диапазон скелетных мышц - это разница между \min и \max уровнем интенсивности мышечной работы.

- А) да
- Б) нет

12. КПФ характеризует экономичность мышечной работы.

- А) да
- Б) нет

13. Дыхание, кровообращение, выделение ... вегетативные физиологические системы.

- А) да
- Б) нет

14. Показателем деятельности вегетативной системы организма линейно не зависят от мощности нагрузки.

А) да

Б) нет

15. На процессы совершенствования энергетических и вегетативных систем человека на влияние процесса его полового созревания.

А) да

Б) нет

16. Масса мышц взрослого человека составляет 60% от общей массы.

А) да

Б) нет

17. Любая мышечная деятельность имеет, как минимум, три фазы: выработка энергии, устойчивой работы, восстановления.

А) да

Б) нет

18. Уровни функциональной активности по мере старения: базальный (теп), обычный, резервный, оптимальный, максимальный.

А) да

Б) нет

19. Физическая активность может быть сопряжена с определенным эмоциональным фоном.

А) да

Б) нет

20.Время, в течении которого все процессы в организме переходят на новый уровень функциональной активности периодом выработки.

А) да

Б) нет

21.Форма мышц зависит от расположения мышечных волокон в сухожилие.

А) да

Б) нет

22.По выполнению функции мышц различают : косая, поперечная, малая, большая.

А) да

Б) нет

23.Мышцы изменяют движение костей благодаря свойству мышечной ткани-проводимость.

А) да

Б) нет

24.Синергисты-мышцы, действующие в одном направлении.

А) да

Б) нет

25.При сокращении мышцы сближают концы костей.

А) да

Б) нет

26.От чего зависит сила мышцы?

27.Что такое «физический поперечник» ?

28.Назвать мышцы , являющиеся антогонистами. ?

29.Чем представлен вспомогательный аппарат для сокращения мышц?

30.Какой существует термин для обозначения скелетных мышц ?

3 семестр

Примеря 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 вработывания 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.

Примерные 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. Вработывание. Особенности вработывания 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 мощности.

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: опорно-двигательного 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.).

Пример экзаменационного билета для промежуточной аттестации

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

Факультет высшего образования
Кафедра _____

Экзаменационный билет № _____

Дисциплина _____

Направление _____

Направленность (профиль) образовательной программы: _____

Вопрос 1. Педагогические и специфические принципы спортивной тренировки

Вопрос 2. Физиологическая характеристика отдельных видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, плавания, гребли, баскетбола и др.)

Экзаменационные билеты рассмотрены на заседании кафедры

_____ Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.
Зав. кафедрой _____

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема: Физиология видов спорта

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 «отлично»	<p>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 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</p> <p>Умеет использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>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</p>

	своеобразия региона
4 «хорошо»	<p>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 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</p> <p>Умеет не в полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>Владет 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</p>
3 «удовлетворительно»	<p>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 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</p> <p>Умеет не в полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>Владет 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, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>
2	Не знает историю, теорию, закономерности и принципы

«неудовлетворительно»	<p>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</p> <p>Не умеет использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>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</p>
-----------------------	---

Тема: Физиологические особенности детского организма и развития физических качеств

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 «отлично»	<p>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 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</p> <p>Умеет использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в</p>

	<p>урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>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</p>
4 «хорошо»	<p>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 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</p> <p>Умеет не в полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>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</p>
3 «удовлетворительно»	<p>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 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</p> <p>Умеет не в полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p>

	<p>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, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>
2 «неудовлетворительно»	<p>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 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</p> <p>Не умеет использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>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</p>

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
<p>5 «отлично»</p>	<p>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 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</p> <p>Умеет использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>Владет 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</p>
<p>4 «хорошо»</p>	<p>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 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</p> <p>Умеет не в полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>Владет 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</p>
<p>3</p>	<p>Знает историю, теорию, закономерности и принципы</p>

«удовлетворительно»	<p>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</p> <p>Умеет не в полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>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, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>
2 «неудовлетворительно»	<p>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 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</p> <p>Не умеет использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>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</p>

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

Основная литература

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 литература

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 реквизитов	Срок действия документа
2023 / 2024 год	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

Для 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 и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения 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/](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.

