

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
Бийский филиал имени В.М. Шукшина

Кафедра физической культуры и здоровья



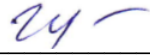
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05.06 ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки	Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	заочная

Составитель:

канд. биол. наук, доцент кафедры
физической культуры и здоровья

 О.А. Шубина

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 5 от «05» марта 2026 г.

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья



Н.А. Першина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование систематизированных знаний в области физиологии физического воспитания и спорта.

Задачи дисциплины:

1. Изучение функционального состояния организма и морфо-функциональных изменений, возникающих при занятиях различными видами спорта и повышающих резервные возможности организма.
2. Изучение возрастных закономерностей развития и проявлений физиологических функций органов и систем организма в процессе физического воспитания и спорта.
3. Освоение комплекса теоретических и практических знаний о физической работоспособности организма, физиологических закономерностях его адаптации к физическим нагрузкам различного характера и интенсивности при спортивной деятельности.
4. Овладение методами медико-биологического контроля состояния организма в процессе физкультурно-спортивных занятий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» относится к предметно-методическому модулю Физическая культура.

Для освоения дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные при изучении дисциплин Биохимия. Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего прохождения дисциплин Спортивная медицина, Лечебная физическая культура и массаж основа для последующего прохождения педагогической практики.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенции:

- ПК-3 «Способен осваивать базовые научно-теоретические знания, практические умения, навыки предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

Наименование и код индикаторов достижения компетенций

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- сущность, содержание, закономерности, принципы, понятия, особенности изучаемых явлений и процессов, строение и функции объектов на разных иерархических уровнях системы, базовые теории, арсенал методов исследования, специфику применения научно-теоретических подходов в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности (З.1).

Уметь:

- формулировать закономерности, учебную задачу в рамках соответствующих дисциплин, моделировать явления и процессы, анализировать иерархические взаимоотношения объектов внутри системы, устанавливать причинно-следственные связи между структурными элементами системы и ее функциями, использовать базовые научно-теоретические подходы к изучаемым явлениям и процессам в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности (У.1).

Владеть:

- навыками определения причинно-следственных связей, анализа явлений, процессов, структурного положения объекта в иерархической системе, его функции; навыками использования практико-ориентированных моделей и базовых научно-теоретических подходов предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности при решении задач обучения и воспитания (В.1).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	5
Аудиторные занятия (всего)	12	4	8

В том числе:			
Лекции (Л)	6	2	4
Практические занятия (ПЗ)	6	2	4
Самостоятельная работа (всего)	132	104	28
В том числе:			
Подготовка доклада- презентации	14	14	-
Подготовка к тестированию	38	30	8
Подготовка к практическим занятиям	40	30	10
Подготовка к экзамену	40	30	10
Вид промежуточной аттестации			экзамен
Общая трудоемкость	часы		
	144	108	36
зачетные единицы	4	3	1

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов (модулей) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека.	- Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека. <i>Содержание:</i> Периодизация и гетерохронность развития. Сенситивные периоды. Влияние наследственности и окружающей среды на развитие организма. Акселерация эпохальная и индивидуальная. Биологический и паспортный возраст.
2	Физиология физических качеств	- Физиология мышечного сокращения и расслабления. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. <i>Содержание:</i> Общая характеристика мышечной ткани. Механизм мышечного сокращения и расслабления. Виды мышечных сокращений. Режимы работы мышц. Энергетика мышечного сокращения. Врожденные и приобретенные двигательные рефлексy. Фазы и механизм образования двигательного навыка. Компоненты двигательного навыка. Физиологические свойства двигательного навыка. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков. - Физиология физических качеств. <i>Содержание:</i> Понятие о гибкости механизмы и закономерности ее развития. Понятие о ловкости механизмы и закономерности ее развития. Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты. Формы проявления, механизмы и резервы развития силы. Формы проявления, механизмы и резервы развития выносливости. - Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. <i>Содержание:</i> Различные критерии классификации спортивных упражнений. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. Физиологическая характеристика нестандартных движений. - Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. <i>Содержание:</i> Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации. Понятие о

		физиологических резервах организма, их характеристика и классификация. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Изменения функций различных органов и систем организма при нагрузках постоянной мощности.
3	Физиология спортивной деятельности.	- Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиология спортивной тренировки. <i>Содержание:</i> Роль эмоций при спортивной деятельности. Предстартовые состояния. Регуляция предстартовых состояний. Разминка и вбрасывание. Устойчивое состояние. Мёртвая точка и второе дыхание. Утомление. Преутомление, хроническое утомление и переутомление. Восстановление. Понятие о спортивной тренировке. Физиологические показатели тренированности. Понятие о специфичности состояния тренированности. Характеристика перетренированности и меры её предупреждения. Острое и хроническое физическое перенапряжение.
4	Возрастные особенности физиологической адаптации	- Физиологические особенности адаптации детей дошкольного и младшего среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам. <i>Содержание:</i> Возрастные особенности управления движениями. Особенности возрастного развития физических качеств. Реакции вегетативных систем и энергообеспечение при физических нагрузках. Влияние систематических физических нагрузок на развитие функций, здоровья и работоспособности детей. Физиологические особенности урока физической культуры в школе. <i>Содержание:</i> Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие, работоспособность школьников и состояние их здоровья. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	СРС	ИФО в том числе	Всего
1.	Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека.	1	1	9	Работам в микро-группах 2 ч. (практ.зан)	11
2.	Физиология физических качеств	1	1	41		43
3.	Физиология спортивной деятельности.	2	2	42		46
4.	Возрастные особенности физиологической адаптации	2	2	40	Работам в микро-группах 2 ч.	44
	Всего:	6	6	132	4	144

6. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Учебным планом не предусмотрен.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Корягина Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Корягина Ю.В., Салова Ю.П., Замчий Т.П.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 152 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64976.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Спортивная физиология : учебное пособие / составители Ю. В. Хайбуллин, И. А. Попова, Л. А. Берестень. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-4497-0168-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85904.html>

3. Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 120 с. — ISBN 978-5-9907239-2-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43922.html>

б) дополнительная литература:

1. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» [Текст]: приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации N 544н от 18 октября 2013 г. // Российская газета. – 2013. – 18 декабря.

2. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Панов Г.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11449.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Спортивная физиология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85904.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Физиологические основы физического воспитания и видов спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.Б. Еланцев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2011.— 130 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58494.html>.— ЭБС «IPRbooks» .

5. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : (избранные лекции) : учебное пособие / сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : [б. и.], 2014. - 108 с. : ил., табл., схемы - Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/4071/read.php>.

6. Солодков А.С. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Солодков А.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2011.— 200 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9898.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник/ Солодков А.С., Сологуб Е.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9897.html>.— ЭБС «IPRbooks».

в) программное обеспечение:

1. Компьютер с использованием лицензионных версий операционной системы Microsoft Windows.

2. Для работы в библиотеке используется общевузовское лицензионное программное обеспечение «Ирбис-64», в составе которого входят АРМ «Каталогизатор», АРМ «Читатель», АРМ «Администратор», АРМ «Комплектатор», Web-Ирбис (CZ39.50).

3. Лицензионная программа АУП (Шахты) – комплекс «Электронные ведомости».

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- Российская библиотечная ассоциация

URL: <http://www.rba.ru>

- Межрегиональная ассоциация деловых библиотек

URL: <http://www.library.ru>

- Российская государственная библиотека

URL: <http://www.rsl.ru>

- Библиотека естественных наук РАН

URL: <http://www.benran.ru/>

- Российская национальная библиотека

URL: <http://www.nlr.ru/>

- Алтайская краевая универсальная научная библиотека им. Шишкова

URL: <http://www.akunb.altlib.ru/>

- <http://dic.academic.ru> – Словари и энциклопедии онлайн;

д) Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Организация самостоятельной работы студентов в учреждении высшего образования [Текст]: методические рекомендации / Сост. Е.Б. Манузина, Е.Э. Норина; Алтайская гос. Академия обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014. – 84 с.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Ауд. 185 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 202 Спортивный зал Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель: спортивный инвентарь, спортивное оборудование	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 212 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: наличие подключения к сети Интернет, переносное	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

оборудование Ауд. 213 Мастерская группового проектирования Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: Компьютер для преподавателя, проектор, доска для проектора, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> <i>Операционная система Astra Linux Special Edition релиз СМОЛЕНСК Офисный пакет Р7-офис. Профессиональный (desktopовая версия) Обучающий контент по естественным наукам биологии, химии и физике для ученика\преподавателя</i> Microsoft Windows7 PRO № лицензии 47775091, Microsoft Office7 Pro № лицензии 44811748 <i>Антивирус Касперского</i> Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 229 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютеры, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> ОС Windows 10PRO /PQR OEM Контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019 (Поставка программно-аппаратного комплекса Студент) Microsoft Office - 2019 (коробочная версия) Договор пожертвования от 04.03.2020 <i>Антивирус Касперского</i> Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250) Консультант Плюс Договор №26 от 28.12.2023г ООО «Юркомп» Movavi Video Editor Academic Edition 2020 Лицензионный договор на использование программного обеспечения от 26.02.2021г Movavi Photo Editor 6 Лицензионный договор на использование программного обеспечения от 26.02.2021г	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

ПАК NITRINO Контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019 (Поставка программно-аппаратного комплекса Astra Linux Special Edition LibreOffice (текстовый редактор, табличный редактор, программа подготовки презентаций, механизм подключения к внешним СУБД, векторный графический редактор, редактор формул) <i>Редактор растровой графики</i> GIMP v2.8.14 <i>Воспроизведение мультимедиа</i> alsa v1.0.25 VLC v2.2.2 Лицензионный договор № РБТ-14/1617-01-ВУЗ на предоставление права использования программы для ЭВМ от 09.11.2017г СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	
Ауд. 234 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 235 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивная панель с вычислительным блоком Товарный знак: ИКАР, Мобильный учебный класс (24 ноутбука с тележкой для хранения и подзарядки) наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> <i>Реквизиты подтверждающего документа</i> <i>Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar</i> Контракт 14-ЭА от 18.08.22 ООО «РyДисплекс» Операционная система Astra Linux Special Edition релиз СМОЛЕНСК Офисный пакет Р7-офис. Профессиональный (десктоповая версия) Обучающий контент по естественным наукам биологии, химии и физике для ученика\преподавателя Контракт №9-ЭА/2022 от 16.08.2022 ООО Умика Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250), СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	
Ауд. 239 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: мобильный программно-аппаратный комплекс ноутбук Acer Nitro5 AN ноутбуки <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> <i>Реквизиты</i> Операционная система ОС Windows 10PRO /SP Only USB RS BOX Контракт от 03.12.2021 №14\1 ООО «Парус Плюс» Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Хранители знаний Детский развивающий интерактивный программный комплекс Контракт 35-ЭА от 10.11.21 ИП Куимов Алексей Анатольевич <i>Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250),</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 240 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: мобильный программно-аппаратный комплекс ноутбук Acer Nitro5 AN ноутбуки Контракт №33-ЭА/2021 от 08.11.2021 ООО «Компания Грант Сервис» <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> <i>Реквизиты подтверждающего документа</i> Операционная система ОС Windows 10PRO /SP Only USB RS BOX Контракт от 03.12.2021 №14\1 ООО «Парус Плюс» Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

мобильным креплением ПО Хранители знаний Детский развивающий интерактивный программный комплекс Контракт 35-ЭА от 10.11.21 ИП Куимов Алексей Анатольевич Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250 СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	
Ауд. 315 Компьютерный класс Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютеры, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа ОС Windows 10PRO /SP Only USB RS BOX Контракт от 03.12.2021 №14\1 ООО «Парус Плюс» Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 317 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 318 Аудитория междисциплинарного проектирования Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Notebook	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

<i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты</i> Контракт 29-ЭА от 12.11.21 ООО «РуДисплейс» Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	
Ауд. 319 Лаборатория «Онлайн – образования» Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Контракт 14-ЭА от 18.08.22 ООО «РуДисплейс» <i>4 мобильных компьютерных класса DEPO VIP 1530</i> Контракт №9-ЭА/2022 от 16.08.2022 ООО Умика <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты</i> Операционная система Astra Linux Special Edition релиз СМОЛЕНСК Офисный пакет Р7-офис. Профессиональный (десктоповая версия) Обучающий контент по естественным наукам биологии, химии и физике для ученика\преподавателя Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 320 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением, наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

<i>Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar</i> <i>Контракт 14-ЭА от 18.08.22 ООО «РyДисплекс»</i> <i>Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250)</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	
Ауд. 321 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: мультимедиакомплект, ноутбук, наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> <i>мобильный компьютерный класса RAYbook - 16шт</i> <i>ОС Windows 10PRO PQR OEM</i> <i>Контракт №30-ЭА от 01.11.21 ООО «ЦМИТ»</i> <i>Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250),</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд.340 Компьютерный класс Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютеры, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> Microsoft Office 10 PRO, ОС Microsoft Windows 10 PRO, Контракт № 19/6 – ЭА от 18.11.2019 Класс VR: Контракт № 19/2 – ЭА от 18.11.2019 <i>Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250)</i> <i>Компас 3D v19 (10 рабочих мест) Сублицензионный</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

договор № 3ск-20-0038 от 02.03.2020г. Astra Linux Special Edition LibreOffice (текстовый редактор, табличный редактор, программа подготовки презентаций, механизм подключения к внешним СУБД, векторный графический редактор, редактор формул) Редактор растровой графики Лицензионный договор № РБТ-14/1617-01-ВУЗ на предоставление права использования программы для ЭВМ от 09.11.2017г. 18.11.2019 (Поставка программно-аппаратного комплекса Студент) Акт приема передачи прав 25.02.2022г. СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: 2 ГИС, 7-Zip, Adobe License: Adobe Flash Player; Adobe Reader, AIMP3, BurnAware Free, CCleaner, Defraggler, Far Manager, Firebird, Foxit Reader, GNU (Geniral Public, cense или аналог) Version 2: Auda City; Blender; DB Designer; FileZilla; Inscapе; Open Office 4; Virtual Dub, VLC Media player; Oracle Vertual Box, GNU (Geniral Public License или аналог) Version 3, Gimp; K-LiteKodecPack, XAMPP, Google Chrome, HEFS, IBExpert, MyTestX, Notepad++, Pascal ABC, Денвер, ictnzor, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA) Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	
Ауд. 407 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютер для преподавателя, проектор, экран для проектора, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> Реквизиты Microsoft Windows7 PRO 44718194, Microsoft Office7 Pro 44039700, Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 409 Кабинет К.Д.Ушинского /комната для совещания экспертов. Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивный комплекс NexTouch, камера, аудиосистема. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

BOOCO Demoeam.	
Ауд. 410 Экспертная комната. Специализированная мебель: 4 компьютера, наушники, колонки, аудиосистема. Перечень лицензионного программного обеспечения BOOCO Demoeam.	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 411 Учебная аудитория для проведения профессиональных демонстрационных экзаменов. Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивный комплекс NexTouch, камера, аудиосистема. Перечень лицензионного программного обеспечения BOOCO Demoeam, ПАК куратора.	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 414 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением, наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> <i>Реквизиты подтверждающего документа</i> <i>Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Notebook</i> <i>Контракт 29-ЭА от 12.11.21 ООО «РyДисплекс»</i> <i>Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250),</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 416 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: телевизор LG, ноутбук наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> <i>Реквизиты подтверждающего документа</i> <i>Интерактивный стол IRBIS ПО Microsoft Win 10 Professional</i> <i>Контракт 44-ЭА от 22.11.21 ООО «Технологии инновации»</i> <i>Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250)</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Visual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	
---	--

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» имеет важное значение в обеспечении высокого уровня профессиональной готовности выпускников вузов, осуществляющих подготовку специалистов физической культуры и спорта.

На первом занятии по данной учебной дисциплине необходимо ознакомить обучающихся с порядком изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, её практическое значение, довести до обучающихся требования кафедры, ответить на вопросы.

При подготовке к лекционным занятиям необходимо продумать план проведения, содержание вступительной, основной и заключительной части лекции, ознакомиться с новинками учебной и методической литературы, публикациями периодической печати по теме лекционного занятия. Определить средства материально-технического обеспечения лекционного занятия и порядок их использования в ходе чтения лекции.

В ходе лекционного занятия преподаватель должен назвать тему, учебные вопросы, ознакомить обучающихся с перечнем основной и дополнительной литературы по теме занятия. Желательно дать краткую аннотацию основных первоисточников. Во вступительной части лекции обосновать место и роль изучаемой темы в учебной дисциплине, раскрыть её практическое значение. Если читается не первая лекция, то необходимо увязать её тему с предыдущей, не нарушая логики изложения учебного материала. Раскрывая содержание учебных вопросов, акцентировать внимание на основных терминах и понятиях, процессах, особенностях их протекания. Задавать по ходу изложения лекционного материала вопросы (разной направленности). Это способствует активизации мыслительной деятельности обучающихся, повышению их внимания и интереса к материалу лекции, её содержанию.

Преподаватель должен руководить работой обучающихся по конспектированию лекционного материала, подчёркивать необходимость отражения в конспектах основных положений изучаемой темы, особенно выделяя понятийный аппарат.

В заключительной части лекции необходимо сформулировать общие выводы по теме, раскрывающие содержание всех вопросов, поставленных в лекции. Объявить план очередного практического занятия, дать краткие рекомендации по подготовке к практическому занятию. Возможно проведение тестирования по пройденному модулю или отдельной теме.

При подготовке к практическому занятиям преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение. Ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим и преподавателю.

Необходимыми структурными элементами практической работы, помимо самостоятельной деятельности обучающихся, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов работы.

Структура и оформление практических занятий по дисциплине определяется преподавателем. Оценки за выполнение практических занятий могут выставляться по пятибалльной системе и учитываться как показатели текущей успеваемости обучающихся.

В журнале необходимо учитывать посещаемость занятий обучающихся и оценивать их выступления, работу в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке сообщений и работе с оборудованием, приборами на занятиях. В ходе практических занятий необходимо определить порядок его проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса и вида практической деятельности. В заключительной части практического занятия следует провести тестирование, а также подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений и работы каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы, назвать тему очередного занятия.

Преподавателю необходимо проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся в ходе их подготовки к итоговой аттестации по учебной дисциплине.

10.2. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для обучающихся

Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций, выполнения практических работ.

В ходе лекционных занятий ведите конспектирование учебного материала, обращайте внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов. Задавайте преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучите основную литературу, ознакомьтесь с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учитывайте рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывайте свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовьте тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие. Готовясь к докладу, обращайтесь за методической помощью к преподавателю. Составьте план-конспект своего выступления.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе, однако многие новые учебники сложны для восприятия и перегружены информацией. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы.

В ходе практического занятия внимательно слушайте своих однокурсников. При необходимости задавайте им уточняющие вопросы. Принимайте активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступайте с докладами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы занятия. При выступлении можно использовать технические средства обучения, доску и мел.

Практические занятия могут носить репродуктивный, частично-поисковый и поисковый характер. Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении вы будете пользоваться подробными инструкциями, в которых указаны: цель работы, пояснения (теория, основные характеристики), оборудование, аппаратура, материалы и их характеристики, порядок выполнения работы, таблицы, выводы (без формулировки), контрольные вопросы, учебная и специальная литература. Работы, носящие частично-поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении не даются подробные инструкции, не дан порядок выполнения необходимых действий, что требует от вас самостоятельного подбора оборудования, выбора способов выполнения работы в инструктивной и справочной литературе и др. Работы, носящие поисковый характер, характеризуются тем, что обучающийся должен решить новую для него проблему, опираясь на имеющиеся у него теоретические знания.

Для повышения эффективности проведения практических занятий вам рекомендуется пользоваться разработанными преподавателями сборниками задач, заданий и упражнений к

данной дисциплине. Необходимо выполнять требования преподавателя по оформлению практических занятий.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

Основная работа обучающихся ОЗО – самостоятельное изучение материала, включающая в себя подготовку к практическим занятиям, выполнение дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией.

При подготовке к зачету повторите пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Используйте конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Особое внимание обратите на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта» и входит в состав основной образовательной программы 44.03.05 «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности»), (квалификация (степень) «бакалавр»), реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина». Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» в соответствии с учебным планом 44.03.05 «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности»), (квалификация (степень) «бакалавр»).

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенции/этап	Индикаторы	Оценочные средства
ПК-3 II этап	Знать: сущность, содержание, закономерности, принципы, понятия, особенности изучаемых явлений и процессов, строение и функции объектов на разных иерархических уровнях системы, базовые теории, арсенал методов исследования, специфику применения научно-теоретических подходов в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности (3.1). <i>В рамках данной дисциплины знает:</i> основные функции органов, систем и целостного организма с механизмами их регуляции в покое и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности) у людей разного возраста и пола; физиологические закономерности жизнедеятельности организма человека, особенно в процессе его мышечной деятельности и, в частности, в условиях напряженных спортивных нагрузок; факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физическому воспитанию; анатомо-физиологические основы физического воспитания и спорта; биологическую природу и целостность организма человека, анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых.	Тестирование Практико-ориентированные задания Доклад-презентация по проблемному вопросу Собеседование
	Уметь: формулировать закономерности, учебную задачу в рамках соответствующих дисциплин, моделировать явления и процессы, анализировать иерархические взаимоотношения объектов внутри системы, устанавливать причинно-следственные связи между	

	структурными элементами системы и ее функциями, использовать базовые научно-теоретические подходы к изучаемым явлениям и процессам в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности (У.1). <i>В рамках данной дисциплины умеет:</i> применять физиологические знания для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми; выполнять основные физиологические методики исследований функций органов и систем человека; интерпретировать результаты измерений для правильного построения процесса физического воспитания; применять физиологические знания, исследовательские умения и практические навыки в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; использовать знания общей и школьной физиологии в процессе проведения научно-исследовательской работы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки; применять физиологические знания при оказании первой помощи при травмах в процессе выполнения физических упражнений.	
	Владеть: • навыками определения причинно-следственных связей, анализа явлений, процессов, структурного положения объекта в иерархической системе, его функции; навыками использования практико-ориентированных моделей и базовых научно-теоретических подходов предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности при решении задач обучения и воспитания (В.1). <i>В рамках данной дисциплины владеет:</i> методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе; способами планирования и проведения мероприятий по профилактике несчастных случаев на занятиях, на базе знаний в области физиологии физической культуры и спорта; основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов занимающихся различными видами мышечных нагрузок, определения уровня функциональной подготовленности, оценки состояния кардиореспираторной системы и др.; применять полученные знания в профессиональной деятельности, чтобы уметь оценивать состояние функциональной подготовленности организма спортсмена и укрепления здоровья средствами физической культуры.	

Компетенция ПК-3 с указанием этапа формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция ПК-3 (Способен осваивать базовые научно-теоретические знания, практические умения, навыки предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности) формируется в рамках дисциплин: Основы экологической культуры, Анатомия, Физиология, История физической культуры и спорт, История физической культуры и спорт, Биомеханика, Физиология физического воспитания и спорта, Основы экономики и менеджмента в сфере физической культуры и спорта, Лечебная физическая культура и массаж, Спортивная медицина, Правовые вопросы физической культуры и спорта, Спортивная метрология, Основы научно-методической деятельности физической культуры и спорта, Биохимия, Валеология, Шахматы, Основы спортивной тренировки, Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, Гигиена физического воспитания и спорта, Физкультурно-спортивные

сооружения, Теоретические основы безопасности жизнедеятельности, Гражданская оборона и защита в условиях чрезвычайных ситуаций, Психология безопасности, Информационная безопасность, Опасности техногенного характера и защита от них, Опасности природного характера и защита от них, Опасности социального характера и защита от них, Пожарная безопасность, Экологическая безопасность, Медицина катастроф, Основы спасательного дела, Санитарно-гигиенические мероприятия в чрезвычайных ситуациях, Основы национальной безопасности, Социология безопасности, Преддипломная практика, Государственная итоговая аттестация.

Описание показателей и критериев оценивания компетенции ПК-3 шкала оценивания в дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта»

Уровни	Показатели
Пороговый 60-74 %	знать: анатомо-физиологические основы физического воспитания и спорта; биологическую природу и целостность организма человека, анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых; уметь: применять физиологические знания, исследовательские умения и практические навыки в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; применять физиологические знания при оказании первой помощи при травмах в процессе выполнения физических упражнений; владеть: основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов занимающихся различными видами мышечных нагрузок, определения уровня функциональной подготовленности, оценки состояния кардиореспираторной системы и др.;
Базовый 75-86 %	знать: основные функции органов, систем и целостного организма с механизмами их регуляции в покое и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности) у людей разного возраста и пола; физиологические закономерности жизнедеятельности организма человека, особенно в процессе его мышечной деятельности и, в частности, в условиях напряженных спортивных нагрузок; уметь: применять физиологические знания для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми; применять физиологические знания, исследовательские умения и практические навыки в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; применять физиологические знания при оказании первой помощи при травмах в процессе выполнения физических упражнений; владеть: основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов занимающихся различными видами мышечных нагрузок, определения уровня функциональной подготовленности, оценки состояния кардиореспираторной системы и др.; применять полученные знания в профессиональной деятельности, чтобы уметь оценивать состояние функциональной подготовленности организма спортсмена и укрепления здоровья средствами физической культуры.
Повышенный более 87 %	знать: основные функции органов, систем и целостного организма с механизмами их регуляции в покое и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности) у людей разного возраста и пола; физиологические закономерности жизнедеятельности организма человека, особенно в процессе его мышечной деятельности и, в частности, в условиях напряженных спортивных нагрузок; факторы риска, нормы и правила

	безопасных организации и проведения занятий по физическому воспитанию; анатомо-физиологические основы физического воспитания и спорта; биологическую природу и целостность организма человека, анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых; уметь: применять физиологические знания для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми; выполнять основные физиологические методики исследований функций органов и систем человека; интерпретировать результаты измерений для правильного построения процесса физического воспитания; применять физиологические знания, исследовательские умения и практические навыки в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; использовать знания общей и школьной физиологии в процессе проведения научно-исследовательской работы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки; применять физиологические знания при оказании первой помощи при травмах в процессе выполнения физических упражнений; владеть: методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе; способами планирования и проведения мероприятий по профилактике несчастных случаев на занятиях, на базе знаний в области физиологии физической культуры и спорта; основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов занимающихся различными видами мышечных нагрузок, определения уровня функциональной подготовленности, оценки состояния кардиореспираторной системы и др.; применять полученные знания в профессиональной деятельности, чтобы уметь оценивать состояние функциональной подготовленности организма спортсмена и укрепления здоровья средствами физической культуры.
--	---

Показатели сформированности компетенции (индикаторы):

- *знать:*

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результата
3.1	Сущность, содержание, закономерности, принципы, понятия, особенности изучаемых явлений и процессов, строение и функции объектов на разных иерархических уровнях системы, базовые теории, арсенал методов исследования, специфику применения научно-теоретических подходов в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности.	- Раскрывает сущность, содержание, закономерности, принципы, специфику применения научно-теоретических подходов в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности. - Объясняет базовые теории в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности. - Характеризует понятия, особенности изучаемых явлений и процессов, строение и функции объектов на разных иерархических уровнях системы в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности.

- *уметь:*

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результатов
-----	---------------------	-------------------------------

У.1	Формулировать закономерности, учебную задачу в рамках соответствующих дисциплин, моделировать явления и процессы, анализировать иерархические взаимоотношения объектов внутри системы, устанавливать причинно-следственные связи между структурными элементами системы и ее функциями, использовать базовые научно-теоретические подходы к изучаемым явлениям и процессам в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности.	- Формулирует закономерности, учебную задачу в рамках соответствующих дисциплин. - Моделирует явления и процессы, анализирует иерархические взаимоотношения объектов внутри системы в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности. - Устанавливает причинно-следственные связи между структурными элементами системы и ее функциями в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности. - Использует и определяет базовые научно-теоретические подходы к изучаемым явлениям и процессам в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности.
-----	---	---

- владеть

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результатов
В.1	Навыками определения причинно-следственных связей, анализа явлений, процессов, структурного положения объекта в иерархической системе, его функции; навыками использования практико-ориентированных моделей и базовых научно-теоретических подходов в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности при решении задач обучения и воспитания.	- Демонстрирует навыки определения причинно-следственных связей и анализа явлений и процессов в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности при решении задач обучения и воспитания. - Определяет структурное положение объекта и его функции в иерархической системе в рамках соответствующих дисциплин. - Использует практико-ориентированные модели и базовые научно-теоретические подходы из предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности при решении задач обучения и воспитания.

Уровни сформированности компетенции:

Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (индикаторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности индикаторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности индикаторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности индикаторов)
3.1	Раскрывает сущность, содержание, закономерности, принципы, специфику применения научно-теоретических подходов в	Описывает некоторое содержание, закономерности, принципы, специфику применения научно-теоретических подходов в предметной области	Раскрывает сущность, содержание, закономерности, принципы, специфику применения научно-теоретических подходов в предметной области	Раскрывает сущность, содержание, закономерности, принципы, специфику применения научно-теоретических подходов в

	предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности.	физическая культура и безопасность жизнедеятельности с помощью наводящих вопросов.	физическая культура и безопасность жизнедеятельности (отсутствуют ответы на дополнительные вопросы преподавателя).	предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности, в том числе используя дополнительные источники учебно-методической литературы и данные информационно-справочных и поисковых систем.
	Объясняет базовые теории в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности.	Описывает некоторые базовые теории в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности с помощью наводящих вопросов.	Раскрывает базовые теории в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности (отсутствуют ответы на дополнительные вопросы преподавателя).	Объясняет базовые теории в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности, используя дополнительные источники учебно-методической литературы и данные информационно-справочных и поисковых систем.
	Характеризует понятия, особенности изучаемых явлений и процессов, строение и функции объектов на разных иерархических уровнях системы в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности.	Перечисляет понятия, особенности изучаемых явлений и процессов, строение и функции объектов на разных иерархических уровнях системы в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности с помощью преподавателя.	Раскрывает понятия, особенности изучаемых явлений и процессов, строение и функции объектов на разных иерархических уровнях системы в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности с минимальной помощью преподавателя.	Самостоятельно характеризует понятия, особенности изучаемых явлений и процессов, строение и функции объектов на разных иерархических уровнях системы в предметной области физическая культура и безопасность

				жизнедеятельно сти.
У.1	Формулирует закономерности, учебную задачу в рамках соответствующих дисциплин.	Определяет закономерности, учебную задачу в рамках соответствующих дисциплин при допущении нескольких ошибок.	Формулирует закономерности, учебную задачу в рамках соответствующих дисциплин с незначительными неточностями.	Формулирует закономерности , учебную задачу в рамках соответствующ их дисциплин не допуская ошибки.
	Моделирует явления и процессы, анализирует иерархические взаимоотношения объектов внутри системы в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельност и.	Моделирует явления и процессы, анализирует иерархические взаимоотношения объектов внутри системы в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности при допущении нескольких ошибок.	Моделирует явления и процессы, анализирует иерархические взаимоотношения объектов внутри системы в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности с незначительными неточностями.	Моделирует явления и процессы, анализирует иерархические взаимоотношен ия объектов внутри системы в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельно сти не допуская ошибки.
	Устанавливает причинно-следственные связи между структурными элементами системы и ее функциями в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельност и.	Устанавливает причинно-следственные связи между структурными элементами системы и ее функциями в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности (допускает более двух ошибок)	Устанавливает причинно-следственные связи между структурными элементами системы и ее функциями в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности (допускает не более двух ошибок).	Устанавливает причинно-следственные связи между структурными элементами системы и ее функциями в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельно сти (без ошибок).
	Использует и определяет базовые научно-теоретические подходы к изучаемым явлениям и процессам в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельност	Использует и определяет базовые научно-теоретические подходы к изучаемым явлениям и процессам в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности (допускает более двух ошибок)	Использует и определяет базовые научно-теоретические подходы к изучаемым явлениям и процессам в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности (допускает не более двух ошибок).	Использует и определяет базовые научно-теоретические подходы к изучаемым явлениям и процессам в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельно

	и.			сти (без ошибок).
В.1	Демонстрирует навыки определения причинно-следственных связей и анализа явлений и процессов в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности и при решении задач обучения и воспитания.	Демонстрирует первичные навыки определения причинно-следственных связей и анализа явлений и процессов в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности при решении задач обучения и воспитания с ошибками	Демонстрирует первичные навыки определения причинно-следственных связей и анализа явлений и процессов в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности при решении задач обучения и воспитания с незначительными неточностями.	Демонстрирует навыки определения причинно-следственных связей и анализа явлений и процессов в предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности при решении задач обучения и воспитания без ошибок.
	Определяет структурное положения объекта и его функции в иерархической системе в рамках соответствующих дисциплин.	Определяет структурное положения объекта и его функции в иерархической системе в рамках соответствующих дисциплин. с ошибками	Определяет структурное положения объекта и его функции в иерархической системе в рамках соответствующих дисциплин. с незначительными неточностями.	Определяет структурное положения объекта и его функции в иерархической системе в рамках соответствующих дисциплин. без ошибок.
	Использует практико-ориентированные модели и базовые научно-теоретические подходы из предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности и при решении задач обучения и воспитания.	Использует практико-ориентированные модели и базовые научно-теоретические подходы из предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности при решении задач обучения и воспитания с помощью преподавателя.	Использует практико-ориентированные модели и базовые научно-теоретические подходы из предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности при решении задач обучения и воспитания с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно использует практико-ориентированные модели и базовые научно-теоретические подходы из предметной области физическая культура и безопасность жизнедеятельности при решении задач обучения и воспитания.

**Оценочное средство компетенций ПК-3
в рамках дисциплины физиология физической культуры и спорта**
Тестирование

Уровень сформированности компетенции отражается в тестовом балле испытуемого. Выполнять задания можно в любой последовательности. Тестовые задания оцениваются в

баллах. По завершении тестирования баллы суммируются. Тесты могут быть следующего вида: тестовое задание закрытой формы, тестовое задание открытой формы, тестовые задания на установление правильной последовательности, тестовые задания на установление соответствия.

Примерная типология тестовых заданий для оценивания компетенции

Выберите правильные ответы

1. *Онтогенез – это ...:*

- а) индивидуальное развитие организма от момента рождения до смерти;
- б) индивидуальное развитие организма от момента зачатия до смерти;
- в) индивидуальное развитие организма от момента рождения до настоящего времени.

2. *Гетерохронность развития – это ... :*

- а) снижение биологической надежности в критические периоды развития;
- б) разновременное и неравномерное развитие и созревание органов и систем организма;
- в) ускоренное, по сравнению со среднестатистическим, развитие.

3. *Акселерация – это ... :*

- а) патологическое отклонение от нормы;
- б) ускорение физического развития и формирования функциональных систем организма;
- в) разновременное созревание систем организма;
- г) определенный уровень резервных возможностей организма.

4. *Физиология – это наука о:*

- а) функциях и механизмах деятельности клеток, тканей, органов, систем и всего организма в целом;
- б) строении и форме организма и его органов;
- в) сохранении и укреплении здоровья.

5. *Соответствие функциональных возможностей организма требованиям, предъявляемым со стороны окружающей среды на каждом этапе онтогенеза, называют...*

- а) гармоничностью;
- б) гетерохронностью;
- в) надежностью;
- г) системогенезом.

6. *Гомеостаз – это...*

- а) общее снижение жизнеспособности организма;
- б) способность сохранять постоянство химического состава и физико-химических свойств внутренней среды;
- в) процесс разрушения клеток путем их растворения;
- г) процесс окисления органических веществ клетки.

7. *Нервная регуляция осуществляется с помощью...*

- а) механических раздражителей;
- б) метаболитов;
- в) гормонов;
- г) электрических импульсов.

8. *Гуморальная регуляция осуществляется с помощью...*

- а) витаминов;
- б) метаболитов;
- в) гормонов;
- г) электрических импульсов.

9. *При редком раздражении, когда происходит попадание каждого следующего нервного импульса в фазу расслабления отдельных одиночных сокращений, возникает...*

- а) зубчатый тетанус;
- б) гладкий тетанус.

10. *Режим мышечной деятельности, при котором длина мышцы остается постоянной, а напряжение возрастает, называется.....?*

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов:

- оценка «5» выставляется в случае, если студент выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если студент выполнил 75–86% типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если студент выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если студент выполнил менее 60 % типового задания.

Практико-ориентированные задания

Оценочное средство в виде комплексного учета качества решения практико-ориентированных заданий на занятиях осуществляется следующим образом: обучающийся должен показать высокий уровень владения материалом, четко соблюдать последовательность выполнения заданий, демонстрировать способность к доказательности и аргументированности ответов по теме и своей точки зрения, выявлять причинно-следственные связи между объектами и явлениями, формулировать выводы и объяснять результаты работы, привлекая дополнительную информацию, участвовать в дискуссии.

В данном оценочном средстве учитывается вся активная работа обучающихся по выполнению данных заданий на практических занятиях.

Примерная типология тестовых заданий для оценивания компетенции:

1. Десять пар монозиготных близнецов приняли участие в 20-недельной тренировке выносливости. При среднем повышении МПК на 14% индивидуальные, вариации прироста были очень значительны - от 0 до 41%. Однако величина тренировочного эффекта (степень тренируемости) у близнецов каждой пары была весьма сходной.

Задание: Назовите причину выявленного факта. Каково прикладное значение выявлено закономерности.

2. Укажите тактику тренера при возникновении состояния переутомления у спортсмена. Обозначьте разницу в тактике между ациклическим и циклическими видами спорта.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

Критерии	уровень
Умеет интегрировать знания различных тем дисциплины, аргументировать собственную точку зрения, создает интеллектуальным путем новое знание, не данное в готовом виде. Знает теоретический и практический материал дисциплины, правильно оценивает характер предложенной ситуационной задачи, правильно действует в соответствии с алгоритмом и с обоснованием каждого действия.	Повышенный уровень 87-100%
Умеет синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей. Знает теоретический и практический материал дисциплины, правильно оценивает характер предложенной ситуационной задачи, правильно действует в соответствии с алгоритмом, но испытывает затруднения с обоснованием действия.	Базовый уровень 75-86%
Знает фактический материал (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умеет правильно использовать специальные термины и понятия, узнает объекты изучения в рамках определенного дисциплины. Правильно оценивает характер ситуации, но нарушает последовательность действий при реализации ситуации, затрудняется в аргументации	Пороговый уровень 60-74%

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов:

- оценка «5» выставляется в случае, если студент выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если студент выполнил 75–86% типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если студент выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если студент выполнил менее 60 % типового задания.

Доклад-презентация по проблемному вопросу

Оценочное средство в виде подготовки доклада с последующей презентацией используется при проведении практических и лабораторных занятий. Обучающимся предлагается самостоятельно освоить одну из тем, проанализировать проблему, подготовить доклад, на его основе сделать презентацию доклада в слайдах с помощью программы POWER POINT и выступить перед аудиторией с результатами своей работы. Максимальное количество баллов за доклад-презентацию – 5.

Допускается групповое участие обучающихся в подготовке докладов-презентаций, когда обучающиеся организуются в небольшие группы (по 2-3 человека). На каждый доклад предусмотрено по 5-7 минут.

Темы обучающимися выбираются по желанию из списка, предложенного преподавателем, или формулируются совместно с преподавателем.

Примерная тематика докладов для оценивания компетенции

1. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности.
2. Определение, виды и формы предстартовых состояний. Методы оптимизации предстартового состояния. Понятие собственно стартового состояния.
3. Функциональные резервы организма. Роль функциональных резервов. Виды функциональных резервов.
4. Биологические ритмы у спортсменов. Десинхроноз.
5. Назовите функциональную (структурную) цену адаптации спортсмена к занятиям тяжелой атлетикой.
6. Понятие выносливости. Основные эффекты тренировки выносливости со стороны сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и системы крови.
7. Средства и методы восстановления организма в спорте.
8. Физиологическая характеристика упражнений субмаксимальной мощности.
9. Изменения в организме (ЦНС, двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, эндокринная система), возникающие при недостаточной двигательной активности
10. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс.
11. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Стадии формирования навыка. Устойчивость навыка.
12. Физиологическое обоснование производственной гимнастики. Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха
13. Физиологические основы ориентации детей на занятия различными видами спорта.
14. Физиологические основы отбора детей для занятий различными видами спорта. Понятие генетического маркера и нормы реакции функциональных показателей.
15. Физиологическое обоснование возрастных границ для допуска к занятиям различными видами спорта. Критические и сенситивные периоды развития ребенка.
16. Физиологические основы физической тренировки у женщин.
17. Утомление. Субъективные и объективные признаки утомления. Стадии утомления.

Критерии оценки компетенций в рамках типового задания

Показатели	уровень
Проявил оригинальность и креативность при подготовке доклада-презентации. Показал высокий уровень культуры мышления, способность к рефлексии, умозаключениям и логике. Обобщил информацию с помощью схем, таблиц, рисунков, логических блоков. Проанализировал тему с активным использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал выводы. Предложил и подробно раскрыл меры решения проблемы.	Повышенный уровень 87-100%
Проявил некоторую оригинальность при подготовке доклада-презентации. Проявил отчасти культуру мышления, способность к логическому изложению информации. Обобщил информацию. Проявил способность к анализу темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал некоторые выводы. Предложил меры и способы решения проблемы.	Базовый уровень 75-86%
Не проявил оригинальности при подготовке доклада-презентации. Отчасти	Пороговый

продемонстрировал культуру мышления. Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Не сформулировал конкретные выводы. Не предложил меры и способы решения проблем.	уровень 60-74%
---	-------------------

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов:

- оценка «5» выставляется в случае, если студент выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если студент выполнил 75–86% типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если студент выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если студент выполнил менее 60 % типового задания.

Собеседование

Вопросы к экзамену

Форма периодической отчетности обучающегося, определяется учебным планом и/или учебным графиком. Экзамен служит формой проверки качества усвоения обучающимися учебного материала практических и лекционных занятий.

1. Определение спортивной физиологии. Основные задачи спортивной физиологии.
2. Исторические сведения о развитии физиологии спорта. Этапы развития.
3. Роль физической культуры и спорта в условиях НТР. Причины неблагоприятных последствий НТР. Определения гипокинезии, акинезии, гиподинамии.
4. Изменения в организме, возникающие при недостаточной двигательной активности.
5. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений по Фарфелю.
6. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
7. Физиологическая характеристика работы субмаксимальной мощности.
8. Физиологическая характеристика работы большой мощности.
9. Физиологическая характеристика работы умеренной мощности.
10. Физиологическая характеристика стандартных ациклических и нестандартных упражнений.
11. Адаптация к мышечной работе. Стадии адаптации. Функциональная цена адаптации.
12. Срочная и долговременная адаптация. Этапы долговременной адаптации. Функциональная система адаптации.
13. Определение двигательного навыка. Этапы и стадии формирования двигательного навыка.
14. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
15. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «сила». Сенситивный период его развития.
16. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «быстрота». Сенситивный период его развития.
17. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «выносливость». Сенситивный период его развития.
18. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «ловкость». Сенситивный период его развития.
19. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «гибкость». Сенситивный период его развития.
20. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс. Общие и специфические принципы тренировки.
21. Показатели состояния тренированности в покое.
22. Показатели состояния тренированности при стандартных нагрузках.
23. Показатели состояния тренированности при предельных нагрузках.
24. Понятие тренированности, спортивной формы и тренируемости. Варианты тренируемости.
25. Понятие о перетренированности. Стадии перетренированности.
26. Понятие о перенапряжении. Острое и хроническое перенапряжение.

27. Предстартовые состояния и его разновидности. Способы регуляции предстартовых состояний.
28. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная часть разминки.
29. Физиологическая характеристика вработывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание», физиологические механизмы их возникновения и преодоления.
30. Состояние устойчивой работоспособности – истинное и кажущееся, их физиологические механизмы.
31. Определение утомления. Объективные и субъективные признаки утомления. Стадии развития утомления при физической работе.
32. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
33. Определение восстановления. Периоды восстановления.
34. Физиологические закономерности процессов восстановления.
35. Средства, ускоряющие процессы восстановления. Физиологическое обоснование активного отдыха.
36. Оптимальные двигательные режимы для различных возрастных групп. Недельный объем двигательной активности, длительность занятий, промежутки между занятиями, тренировочный и пиковый пульс.

Критерии оценки ответов на экзамене

Итоговой формой контроля по дисциплине является экзамен. Вопросы предполагают контроль общих методических знаний и умений, способность обучающихся проиллюстрировать знания примерами, индивидуальными материалами. При подготовке к зачету обучающийся имеет право воспользоваться лекционными материалами, методическими разработками, основной и дополнительной литературой. Зачет предполагает переосмысление изученного материала, методическую рефлексию. Оценивается ответ по следующим параметрам:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

Критерии оценки компетенций в рамках типового контрольного задания:

Критерии	Уровень
Обучающийся продемонстрировал глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложил теоретический материал; правильно сформулировал определения; продемонстрировал умения самостоятельной работы с дополнительной литературой; сделал выводы по излагаемому материалу.	Повышенный уровень 87-100%
Обучающийся продемонстрировал достаточно полное знание программного материала; продемонстрировал знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил теоретический материал; правильно сформулировал определения; продемонстрировал умения самостоятельной работы с дополнительной литературой; сделал выводы по излагаемому материалу.	Базовый уровень 75-86%
Обучающийся продемонстрировал общее знание изучаемого материала; показал общее владение понятийным аппаратом дисциплины; смог построить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; знает основную рекомендуемую программой учебную литературу.	Пороговый уровень 60-74%

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Целью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Физиология физического воспитания и спорта» является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной

дисциплины. Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль) «Физиология физического воспитания и спорта».

Оценка уровня сформированности компетенций на этапах их формирования определяется на основании тестирования, доклада-презентации, выполнении практико-ориентированных заданий, включающих в себя теоретические вопросы или задания, в которых обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения проблемы и пр. Оценивание ответов обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями. На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины, а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Процедура оценивания вопросы к экзамену проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) «Физиология физического воспитания и спорта». До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов может включать вопросы открытого и закрытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий. Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре преподавателем выдается вопрос. После получения вопроса и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) «Физиология физического воспитания и спорта» и других факторов.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины (модуля) «Физиология физического воспитания и спорта», а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности. Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости.