

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 14.12.2023 15:51:39

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3a9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966e035

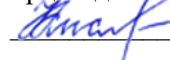
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра теоретических основ и методики физического воспитания**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,

председатель УМС СГСПУ



Н.Н. Кислова

# **МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"**

## **Физиология физического воспитания**

### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Теоретических основ и методики физического воспитания**

Учебный план **ФФКС-620По(4г)**  
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **72**

в том числе:

аудиторные занятия **28**

самостоятельная работа **44**

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 2

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	2(1.2)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Вид занятий				
Лекции	10	10	10	10
Лабораторные	18	18	18	18
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Кодакова Марина Николаевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Физиология физического воспитания**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): «Физическая культура»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 30.08.2019 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теоретических основ и методики физического воспитания**

Протокол от 27.08.2019г. №1

Переутверждена на основании решения ученого совета СГСПУ

Протокол заседания Ученого совета СГСПУ от 31.08.2022 г. №1.

Зав. кафедрой Майорова Н.В.

Начальник УОП



Н.А. Доманина

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель изучения дисциплины:** знакомство обучающихся с физиологическими механизмами адаптации к физическим нагрузкам и резервными возможностями организма; функциональными изменениями и состояниями организма при физических нагрузках; теоретическое обоснование практических мероприятий по повышению эффективности процесса физического воспитания.

**Задачи изучения дисциплины:**

- ознакомить обучающихся с особенностями адаптации организма человека к физическим нагрузкам;
- освоить комплекс теоретических и практических знаний и умений о физической работоспособности и физиологических механизмах утомления и восстановления в процессе физического воспитания;
- формировать у обучающихся необходимые знания для индивидуального подхода к учащимся в процессе физического воспитания;
- ознакомить обучающихся с методиками определения и изучения морфо-функциональных показателей организма, уровня развития физических качеств и уровня физического здоровья.

**Область профессиональной деятельности:** 01 Образование и наука

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.05

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Анатомия

Физиология

#### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Врачебно-педагогический контроль физического воспитания в школе

Основы организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

Биомеханические основы двигательной деятельности

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

**ОПК-8.1 Знает:** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету; прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов

Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса с учетом физиологических особенностей обучающихся;

- современное состояние физиологических закономерностей развития организма в процессе физического воспитания

**ОПК-8.2 Умеет:** использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей

Умеет выбирать методы для определения физического развития и оценивать физическую работоспособность обучающихся в процессе урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей

**ОПК-8.3 Владеет:** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

Владеет методами измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма в процессе физического воспитания.

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	<b>Раздел 1. Общие вопросы физиологии спорта</b>			
1.1	Вводная. Физиология спорта как наука и учебная дисциплина /Лек/	2	2	1
1.2	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина /Лаб/	2	2	0
1.3	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина /Ср/	2	2	0
1.4	Адаптация как атрибут живой материи /Лек/	2	2	0
1.5	Адаптация как атрибут живой материи /Лаб/	2	2	0
1.6	Адаптация как атрибут живой материи /Ср/	2	4	0
1.7	Понятие о физической работоспособности /Лек/	2	2	0
1.8	Понятие о физической работоспособности /Лаб/	2	2	0
1.9	Понятие о физической работоспособности /Ср/	2	4	0
1.10	Понятие об утомлении /Лек/	2	2	1
1.11	Понятие об утомлении /Лаб/	2	2	0
1.12	Понятие об утомлении /Ср/	2	4	0
1.13	Восстановление физической работоспособности. Понятие о	2	2	0

	восстановлении /Лек/			
1.14	Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении /Лаб/	2	2	1
1.15	Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении /Ср/	2	4	0
<b>Раздел 2. Физиологическая характеристика физических упражнений</b>				
2.1	Критерии классификации физических и спортивных упражнений /Ср/	2	4	0
2.2	Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной мощности /Лаб/	2	2	1
2.3	Физиологические изменения в организме при работе максимальной мощности /Ср/	2	2	0
2.5	Физиологические изменения в организме при работе субмаксимальной мощности /Ср/	2	2	0
2.6	Физиологические изменения в организме при работе большой и умеренной мощности /Лаб/	2	2	0
2.7	Физиологические изменения в организме при работе большой мощности /Ср/	2	2	0
2.9	Физиологические изменения в организме при работе умеренной мощности /Ср/	2	2	0
<b>Раздел 3. Физиологические основы физического воспитания</b>				
3.1	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе /Лаб/	2	2	0
3.2	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе /Ср/	2	4	0
3.3	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости /Лаб/	2	2	0
3.4	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости /Ср/	2	4	0
3.5	Физиологические основы развития тренированности /Ср/	2	6	0
<b>5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)</b>				
<b>5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)</b>				
<b>2 семестр, 5 лекций, 9 лабораторных занятий</b> <b>Раздел 1. Общие вопросы физиологии спорта</b> Лекция № 1 (2 часа) Вводная. Физиология физического воспитания как наука и учебная дисциплина Вопросы и задания: 1. Объект, предмет, цель, задачи и методы физиологии физического воспитания 2. Движение как атрибут материи. Физиологическая характеристика двигательной деятельности человека 3. Понятие о гипокинезии, ее влияние на организм человека. Лабораторное занятие №1 (2 часа) Физиология спорта как наука и учебная дисциплина Вопросы и задания: 1) Связь физиологии физического воспитания с другими дисциплинами учебного курса 2) Значение знаний по физиологии для научно-обоснованного планирования и проведения процесса физического воспитания в общеобразовательных и профессиональных школах 3) Движение как основная форма адаптации живой материи к изменяющимся условиям среды обитания 4) Дайте сравнительную характеристику наук и учебных дисциплин: «анатомия», «физиология», «физиология физического воспитания» 5) Эволюционная сущность биологической формы движения материи 6) Двигательная активность человека и здоровье 7) Сравнительная характеристика оздоровительной физической культуры и спорта высших достижений 8) Классификация гипокинезии Лекция № 2 (2 часа) Адаптация как атрибут живой материи Вопросы и задания: 1. Понятие об адаптации. Общий неспецифический адаптационный синдром 2. Срочная и долговременная адаптация 3. Функциональная система адаптации. Лабораторное занятие №2 (2 часа) Адаптация как атрибут живой материи Вопросы и задания: 1) Эволюция живой материи как совершенствование механизмов адаптации				

- 2) Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система, гормоны адаптации
- 3) Понятие о системном структурном следе и цене адаптации
- 4) Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация
- 5) Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам
- 6) Симпато-адреналовая система. Фармакология адреналина
- 7) Назовите особенности механизмов адаптации к физическим нагрузкам в оздоровительной физической культуре и споре высших достижений.

Лекция № 3 (2 часа)

Понятие о физической работоспособности

Вопросы и задания:

- 1) Физическая работоспособность как один из основных показателей здоровья человека;
- 2) Источники энергообеспечения и механизмы энергообразования мышечной деятельности при работе различной интенсивности (АТФ, КрФ. глюкоза, жир; анаэробный и аэробный механизмы).

Лабораторное занятие № 3 (2 часа)

Понятие о физической работоспособности

Вопросы и задания:

- 1) Классификация физической работы, ее критерии
- 2) Максимальное потребление кислорода (МПК) как основной показатель продуктивности кардиореспираторного аппарата
- 3) Кислородный долг как показатель анаэробной мощности организма
- 4) Назовите и обоснуйте пути повышения продуктивности кардиореспираторного аппарата
- 5) Какие упражнения могут быть использованы для профилактики ишемической болезни сердца. Дайте физиологическое обоснование
- 6) Подберите методики для исследования физической работоспособности.

Лекция № 4 (2 часа)

Понятие об утомлении

Вопросы и задания:

- 1) Утомление как физиологический процесс и результат физической и умственной работы;
- 2) Физиологические механизмы и локализация утомления;
- 3) Значение утомления для организма и физической тренировки.

Лабораторное занятие №4 (2 часа)

Понятие об утомлении

Вопросы и задания:

- 1) Объективные и субъективные признаки утомления.
- 2) Современные представления о механизмах и локализации утомления, факторы способствующие и препятствующие снижению работоспособности
- 3) Причины и факторы, способствующие развитию хронического утомления, переутомления и перенапряжения. Средства профилактики и лечения
- 4) Назовите механизмы утомления при работе различной интенсивности
- 5) Обоснуйте роль процессов утомления в повышении уровня тренированности.

Лекция №5 (2 часа)

Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении

Вопросы и задания:

- 1) Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления;
- 2) Медико-биологические средства восстановления.

Лабораторное занятие № 5 (2 часа)

Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении

Вопросы и задания:

- 1) Восстановление работоспособности организма как общебиологическая закономерность
- 2) Фазы восстановления: быстрого восстановления, замедленного восстановления, суперкомпенсация, длительного (позднего) восстановления; Значение фазы суперкомпенсации для повышения уровня тренированности
- 3) Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления: постоянные и периодические
- 4) Фармакологические средства восстановления физической работоспособности.

**Раздел 2. Физиологическая характеристика физических упражнений**

Лабораторное занятие №6 (2 часа)

Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной мощности

Вопросы и задания:

- 1) Классификация физических упражнений по энергетическому критерию и критерию предельной длительности работы
- 2) Источники энергии и механизмы энергообеспечения при работе максимальной и субмаксимальной мощности
- 3) Механизмы утомления при работе максимальной и субмаксимальной мощности
- 4) Изучить динамику ЧСС, ЧД и АД во время работы максимальной и субмаксимальной мощности и в восстановительном периоде.

Лабораторное занятие №7 (2 часа)

Физиологические изменения в организме при работе большой и умеренной мощности

Вопросы и задания:

- 1) Источники энергии и механизмы энергообеспечения при работе большой и умеренной мощности
- 2) Механизмы утомления при работе большой и умеренной мощности
- 3) Изучить динамику ЧСС, ЧД и АД во время работы большой и умеренной мощности и в восстановительном периоде.

**Раздел 3. Физиологические основы физического воспитания**

Лабораторное занятие № 8 (2 часа)

Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе  
 Вопросы и задания:

- 1) Понятие о двигательных умениях и навыках;
- 2) Двигательный динамический стереотип.
- 3) Назовите и дайте характеристику стадиям формирования двигательных навыков;
- 4) Физиологические основы формирования двигательных навыков.

Лабораторное занятие № 9 (2 часа)

Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости

Вопросы и задания:

- 1) Физиологические закономерности развития двигательных качеств, сенситивные периоды;
- 2) Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
- 3) Возрастные особенности проявления и развития двигательных качеств;
- 4) Двигательные качества и здоровье.

**5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

**Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине**

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина.	Словарь терминологических понятий по вопросам: Физиологическая характеристика двигательной деятельности. Двигательная активность человека. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.	Словарь терминологических понятий
2	Адаптация как атрибут живой материи	Подготовка к лабораторному занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к лабораторному занятию	Конспект
3	Понятие о физической работоспособности	Подготовка к лабораторному занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к лабораторному занятию	Конспект
4	Понятие об утомлении	Подготовка к лабораторному занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к лабораторному занятию	Конспект
5	Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении	Подготовка к лабораторному занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к лабораторному занятию	Конспект
6	Критерии классификации физических и спортивных упражнений.	Составить схемы: Классификация физических упражнений по энергетическому критерию и критерию предельной длительности работы	Схема
7	Физиологические изменения в организме при работе максимальной мощности	Подготовка к лабораторному занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к лабораторному занятию	Конспект
8	Физиологические изменения в организме при работе субмаксимальной мощности	Подготовка к лабораторному занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к лабораторному занятию	Конспект
9	Физиологические изменения в организме при работе большой мощности	Подготовка к лабораторному занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к лабораторному занятию	Конспект
10	Физиологические изменения в организме при работе умеренной мощности	Подготовка к лабораторному занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к лабораторному занятию	Конспект

11	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе	Подготовка к лабораторному занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к лабораторному занятию	Конспект
12	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости	Подготовка к лабораторному занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к лабораторному занятию	Конспект
13	Физиологические основы развития тренированности.	Доклад с презентаций по темам: 1. Физиологические основы спортивной тренировки девушек. 2. Физиологические изменения в организме в различных климатических условиях	Доклад с презентаций

**Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор**

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Физиологические основы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости	Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости (по выбору).	Доклад с презентаций

**5.3.Образовательные технологии**

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

**5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация**

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**6.1. Рекомендуемая литература**

**6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Солодков, А. С.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник: <a href="http://www.iprbookshop.ru/74306.html">http://www.iprbookshop.ru/74306.html</a>	— Москва : Издательство «Спорт», 2018.
Л1.2	Замчий, Т. П.	Физиология физкультурно-спортивной деятельности : практикум: <a href="http://www.iprbookshop.ru/95612.html">http://www.iprbookshop.ru/95612.html</a>	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018.
Л1.3	Фомина, Е. В.	Физиология. Избранные лекции : учебное пособие для бакалавриата: <a href="http://www.iprbookshop.ru/72524.html">http://www.iprbookshop.ru/72524.html</a>	Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017.

**6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Ланда, Б. Х.	Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология : учебное пособие: <a href="http://www.iprbookshop.ru/74293.html">http://www.iprbookshop.ru/74293.html</a>	Москва : Издательство «Спорт», 2017.

Л2.2	Махов, С. Ю.	Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта : дополнительная профессиональная: <a href="http://www.iprbookshop.ru/73257.html">http://www.iprbookshop.ru/73257.html</a>	Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017
------	--------------	---	--

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip
<b>6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных</b>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- ЭБС «IPR BOOKS»
- Базы данных Springer eBooks

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.
7.3	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, практических занятий, лабораторных занятий, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебно-исследовательская лаборатория физиологии человека и животных (209), Учебный корпус №9. Оснащенность: Тонومتر-3шт., Спирометр сухой-3шт., Спирометр водный-1шт., Динамометр ручной-4шт., Динамометр становой-1шт., Тромометр-1шт., Латр-1шт., Миорексфлексометр-1шт., Ростометр-1шт., Весы напольные-1шт., Термометр-2шт., Периметр офтальмологический-1шт., Периметр малый-1шт., Фонендоскоп-4шт., Молоток Тейлора-1шт., Метр гибкий-2шт., Установка для графической регистрации сокращений сердца лягушки-5шт., Таблицы учебные-20шт., Влажные препараты-10шт., Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.



Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физиология физического воспитания»

Курс 1 Семестр 2

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
<b>Наименование раздела 1. «Общие вопросы физиологии спорта»</b>			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	5	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	3	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	0
Контрольное мероприятие по разделу		3	5
Промежуточный контроль		11	20
<b>Наименование раздела 2. «Физиологическая характеристика физических упражнений»</b>			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	11	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	3	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		0
Контрольное мероприятие по разделу		3	5
Промежуточный контроль		17	30
<b>Наименование раздела 3. «Физиологические основы физического воспитания»</b>			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	5	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	6	10
Контрольное мероприятие по разделу		3	5
Промежуточный контроль		20	35
Промежуточная аттестация		8	15
<b>Итого:</b>		<b>56</b>	<b>100</b>

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
<b>Текущий контроль по разделу «Общие вопросы физиологии спорта»</b>			
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе лекционных, лабораторных занятий Критерии выполнения (10 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов лабораторных занятий	Вводная. Физиология спорта как наука и учебная дисциплина Физиология спорта как наука и учебная дисциплина Адаптация как атрибут живой материи Понятие о физической работоспособности Понятие об утомлении Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении Образовательные результаты: Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние физиологических закономерностей развития организма в процессе физического воспитания
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Словарь терминологических понятий по дисциплине Составление словаря (понятийного аппарата) (5 баллов) - определения в полной мере отражают заданные понятия; - соблюдены требования к внешнему оформлению; - включены не менее 50 терминов, - использовано и указано несколько источников.	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Не предусмотрено	
Контрольное мероприятие по разделу		Тест. Критерии: 10 правильных ответов – 5 баллов 5 правильных ответов – 3 балла	
Промежуточный контроль (количество баллов)		20	
<b>Текущий контроль по разделу «Физиологическая характеристика физических упражнений»</b>			
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе лекционных, лабораторных занятий Критерии выполнения (20 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов лабораторных занятий	Критерии классификации физических и спортивных упражнений Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной мощности Физиологические изменения в организме при работе максимальной мощности Физиологические изменения в организме при работе субмаксимальной мощности Физиологические изменения в организме при работе большой и умеренной мощности Физиологические изменения в организме при работе большой мощности Образовательные результаты: Знает: закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, современное состояние физиологических закономерностей развития организма в процессе физического воспитания Умеет выбирать методы для определения физического развития и оценивать физической работоспособности обучающихся в процессе
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Составить схему Критерии выполнения (5 балл): 1. Схема состоит из нескольких тематических разделов связанных между собой логически. 2. Элементами работы могут быть: - информационные блоки, соединенные стрелками или выносками, текстовыми связками; - столбцы и строки, на пересечении которых в ячейка сконцентрирована информация, строки и столбцы обязательно имеют названия (характеристики).	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Не предусмотрено	
Контрольное мероприятие по разделу		Тест. Критерии: 10 правильных ответов – 5 баллов 5 правильных ответов – 3 балла	

		урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Владеет методами измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма в процессе физического воспитания.
Промежуточный контроль (количество баллов)		30
<b>Текущий контроль по разделу «Физиологические основы физического воспитания»</b>		
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе лекционных, лабораторных занятий Критерии выполнения (10 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов лабораторных занятий
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Доклад с презентацией Критерии выполнения (10 баллов): - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.); - не менее 20 слайдов.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Доклад с презентацией Критерии выполнения (10 баллов): - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.); - не менее 20 слайдов.
Контрольное мероприятие по разделу		Тест. Критерии: 10 правильных ответов – 5 баллов 5 правильных ответов – 3 балла
Промежуточный контроль (количество баллов)		35
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине