

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 20.02.2021 11:27:59

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3a9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

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

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

Физиология физического воспитания

рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Учебный план **ФФКС-623По(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 28.10.2022 протокол № 4

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теоретических основ и методики физического воспитания

Протокол от 25.10.2022г. №3

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.07

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 медицинских знаний

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. |
|-------------|---|---------|-------|-----------|
| | Раздел 1. Общие вопросы физиологии спорта | | | |
| 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 |
| Раздел 2. Физиологическая характеристика физических упражнений | | | | |
| 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 |
| Раздел 3. Физиологические основы физического воспитания | | | | |
| 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 |
| 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю) | | | | |
| 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю) | | | | |
| 2 семестр, 5 лекций, 9 лабораторных занятий Раздел 1. Общие вопросы физиологии спорта 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: http://www.iprbookshop.ru/74306.html | — Москва : Издательство «Спорт», 2018. |
| Л1.2 | Замчий, Т. П. | Физиология физкультурно-спортивной деятельности : практикум: http://www.iprbookshop.ru/95612.html | Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. |
| Л1.3 | Фомина, Е. В. | Физиология. Избранные лекции : учебное пособие для бакалавриата: http://www.iprbookshop.ru/72524.html | 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: http://www.iprbookshop.ru/74293.html | Москва : Издательство «Спорт», 2017. |

| | | | |
|------|--------------|---|--|
| Л2.2 | Махов, С. Ю. | Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта : дополнительная профессиональная: http://www.iprbookshop.ru/73257.html | 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 |
| 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных |
| - 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: Тонометр-3шт., Спирометр сухой-3шт., Спирометр водный-1шт., Динамометр ручной-4шт., Динамометр становой-1шт., Тромометр-1шт., Латр-1шт., Миорелфлексометр-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 |
|---|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела 1. «Общие вопросы физиологии спорта» | | | |
| 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 |
| Наименование раздела 2. «Физиологическая характеристика физических упражнений» | | | |
| 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 |
| Наименование раздела 3. «Физиологические основы физического воспитания» | | | |
| 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 |
| Итого: | | 56 | 100 |

| Виды контроля | | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|---|---|--|---|
| Текущий контроль по разделу «Общие вопросы физиологии спорта» | | | |
| 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 | |
| Текущий контроль по разделу «Физиологическая характеристика физических упражнений» | | | |
| 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 |
| Текущий контроль по разделу «Физиологические основы физического воспитания» | | |
| 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 |