

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Физиология физического воспитания и спорта рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | | |
|-------------------------|---|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности | | |
| Учебный план | 44.03.05_2025_1115.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура и Основы безопасности и защиты Родины | | |
| Квалификация | бакалавр | | |
| Форма обучения | очная | | |
| Общая трудоемкость | 3 ЗЕТ | | |
| Часов по учебному плану | 108 | Виды контроля в семестрах: | |
| в том числе: | | экзамены 8 | |
| аудиторные занятия | 44 | | |
| самостоятельная работа | 27,2 | | |
| часов на контроль | 34,75 | | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 8 (4.2) | | Итого | |
|---|---------|-------|-------|-------|
| | Неделя | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп |
| | Лекции | 16 | 16 | 16 |
| Практические | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Консультации (для студента) | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 |
| Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |
| Консультации перед экзаменом | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Итого ауд. | 44 | 44 | 44 | 44 |
| Контактная работа | 46,05 | 46,05 | 46,05 | 46,05 |
| Сам. работа | 27,2 | 27,2 | 27,2 | 27,2 |
| Часы на контроль | 34,75 | 34,75 | 34,75 | 34,75 |
| Итого | 108 | 108 | 108 | 108 |

Программу составил(и):

кандидат биологических наук, доцент, Воронкова Е.Г.

Рабочая программа дисциплины

Физиология физического воспитания и спорта

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2025 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 10.04.2025 протокол № 8

Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2029 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|---|
| 1.1 | <i>Цели:</i> сформировать систематизированные знания в области физиологии физического воспитания и спорта. |
| 1.2 | <i>Задачи:</i> - освоить комплекс теоретических и практических знаний о физической работоспособности и физиологических основах утомления и восстановления в спорте, изучить возрастные закономерности развития физических качеств; - ознакомиться с возрастными особенностями адаптации организма человека к физическим упражнениям; - формировать у студентов необходимые знания для индивидуального подхода к учащимся в процессе физического воспитания и спортивной тренировки. |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | |
|--------------------|--|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.07 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Анатомия |
| 2.1.2 | Физиология |
| 2.1.3 | Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Педагогическая практика |
| 2.2.2 | Спортивная морфология |

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

| |
|---|
| УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений |
| ИД-2.УК-2: Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач. |
| умеет анализировать совокупность взаимосвязанных задач в рамках поставленной цели работы, обеспечивающих ее достижение,; определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач. |
| ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний |
| ИД-1.ОПК-8: Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области. |
| Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания в области физиологии физического воспитания и спорта, психолого-педагогические знания и научно обоснованные закономерности организации образовательного процесса. |
| ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач. |
| ИД-2.ПК-1: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. |
| умеет применять методы, приемы и информационные технологии в поиске учебного содержания, в том числе из области физиологии физического воспитания и спорта. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|--------------------------------------|--------------------------|------------|------------|
| | Раздел 1. Лекции | | | | | | |
| 1.1 | Физиологические основы классификации физических упражнений. /Лек/ | 8 | 4 | ИД-2.УК-2 ИД-1.ОПК-8 ИД-2.ПК-1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|-------|--------------------------------------|--------------------------|---|---------|
| 1.2 | Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Тренированность – специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам /Лек/ | 8 | 6 | ИД-2.УК-2 ИД-1.ОПК-8 ИД-2.ПК-1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 1.3 | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Механизмы и закономерности развития физических качеств /Лек/ | 8 | 6 | ИД-2.УК-2 ИД-1.ОПК-8 ИД-2.ПК-1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| Раздел 2. Практические работы | | | | | | | |
| 2.1 | Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков /Пр/ | 8 | 6 | ИД-2.УК-2 ИД-1.ОПК-8 ИД-2.ПК-1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | тест |
| 2.2 | Тренированность – специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам /Пр/ | 8 | 4 | ИД-2.УК-2 ИД-1.ОПК-8 ИД-2.ПК-1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | тест |
| 2.3 | Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств /Пр/ | 8 | 6 | ИД-2.УК-2 ИД-1.ОПК-8 ИД-2.ПК-1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | тест |
| 2.4 | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Развивающая и оздоровительная роль физической культуры /Пр/ | 8 | 6 | ИД-2.УК-2 ИД-1.ОПК-8 ИД-2.ПК-1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | тест |
| 2.5 | Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма /Пр/ | 8 | 6 | ИД-2.УК-2 ИД-1.ОПК-8 ИД-2.ПК-1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | тест |
| Раздел 3. Самостоятельная работа | | | | | | | |
| 3.1 | Самостоятельная работа /Ср/ | 8 | 27,2 | ИД-2.УК-2 ИД-1.ОПК-8 ИД-2.ПК-1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | реферат |
| Раздел 4. Консультации | | | | | | | |
| 4.1 | Консультация по дисциплине /Конс/ | 8 | 0,8 | ИД-2.УК-2 ИД-1.ОПК-8 ИД-2.ПК-1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| Раздел 5. Промежуточная аттестация (экзамен) | | | | | | | |
| 5.1 | Подготовка к экзамену /Экзамен/ | 8 | 34,75 | ИД-2.УК-2 ИД-1.ОПК-8 ИД-2.ПК-1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 5.2 | Контроль СР /КСРАтт/ | 8 | 0,25 | ИД-2.УК-2 ИД-1.ОПК-8 ИД-2.ПК-1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 5.3 | Контактная работа /КонсЭк/ | 8 | 1 | ИД-2.УК-2 ИД-1.ОПК-8 ИД-2.ПК-1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта».

2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий, тематики рефератов и промежуточной аттестации в форме вопросов к экзамену.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Контрольные тесты и задания

Примерные тесты входного контроля

1. Максимальной величины гибкость достигает к возрасту: а-15 лет. б-17 лет. в-12 лет. г-20 лет.
2. Какое физическое качество является плохо тренируемым: а-сила. б- скорость. в-быстрота. г-ловкость.
3. В каком возрасте выявляются задатки быстроты: а-17 лет. б -5 лет. в-10 лет. г-15 лет.
4. При каком виде сустава возможно эффективное развитие гибкости: а- глубокий. б-мелкий. в-смешанный. г-нет верного ответа
5. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противо- действовать ему посредством мышечных напряжений – это: а-ловкость. б- гибкость. в-сила. г-скорость.

Критерии оценки:

- «отлично», повышенный уровень - если студент выполнил 90–100 % заданий
 «хорошо», пороговый уровень - если студент выполнил 75–89 % заданий
 «удовлетворительно», пороговый уровень - если студент выполнил 60–74 % заданий
 «неудовлетворительно», уровень не сформирован - если студент выполнил менее 60 % заданий

Примерные тесты текущего контроля

Название вопроса: 1 (ОПК-8)

Формулировка вопроса: Способность человека выполнять движения с высокой амплитудой – это

Варианты ответа: 1 ловкость, 2 гибкость, 3 сила, 4 скорость.

Ключ: 2 Гибкость

Название вопроса: 2 (ОПК-8)

Формулировка вопроса: Способность человека быстро, целенаправленно и творчески решать в процессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи – это

Варианты ответа: 1 ловкость, 2 гибкость, 3 сила, 4 скорость.

Ключ: 1 ловкость

Название вопроса: 3 (ПК-1)

Формулировка вопроса: Какой вид выносливости необходим стайерам?

Варианты ответа: 1 аэробный, 2 анаэробный алактатный, 3 анаэробный лактатный, 4 все виды выносливости.

Ключ: 1 аэробный

Название вопроса: 4 (ОПК-8)

Формулировка вопроса: Какое физическое качество может ухудшаться в подростковом возрасте

Варианты ответа: 1 гибкость, 2 быстрота, 3 координированность, 4 скорость.

Ключ: 3 координированность

Название вопроса: 5 (ПК-1)

Формулировка вопроса: Физические нагрузки вызывают заметные изменения в различных органах и системах

Варианты ответа: 1 организм адаптируется к мышечной деятельности, 2 организм не адаптируется к мышечной деятельности, 3 организм развивается, 4 организм лучше функционирует

Ключ: 1 организм адаптируется к мышечной деятельности

Название вопроса: 5 (УК-2, ПК-1)

Формулировка вопроса: Для предупреждения гравитационного шока необходимо после завершения соревновательной дистанции постепенно снижать скорость бега и переходить на ходьбу

Ключ: Верно

Название вопроса: 6 (ОПК-8)

Формулировка вопроса: В юношеском возрасте величина предстартовых изменений тем больше, чем сложнее предстоящая работа или соревнования. Это является следствием повышения роли второсигнальных раздражителей в регулировании функционального состояния

Ключ: Верно

Название вопроса: 7 (ОПК-8, ПК-1)

Формулировка вопроса: При выполнении длительной мышечной работы может возникнуть состояние резкого понижения работоспособности, сопровождающееся субъективными ощущениями полного изнеможения и невозможности продолжать работу. Это состояние получило название _____

Ключ: «мертвой точки».

Название вопроса: 8 (ОПК-8, ПК-1)

Формулировка вопроса: Физиологическое состояние, наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, появляющееся в дискоординации функции и во временном снижении работоспособности

Ключ: утомление

Название вопроса: 9 (ОПК-8)

Формулировка вопроса: Степень физиологического воздействия урока на организм в значительной степени определяется

Варианты ответа: 1 уровнем ЧСС, 2 уровнем АД, 3 уровнем работоспособности, 4 моторной (двигательной) плотностью урока

Ключ: 4 моторной (двигательной) плотностью урока

Название вопроса: 10 (УК-2)

Формулировка вопроса: Для мужчины среднего возраста (примерно 35 лет), среднего роста (примерно 165 см) и со средней массой тела (примерно 70 кг) основной обмен равен ...

Варианты ответа: 1 2700 ккал в сутки, 2 700 ккал в сутки, 3 3700 ккал в сутки, 4 1700 ккал в сутки

Ключ: 4 1700 ккал в сутки

Название вопроса: 11 (УК-2)

Формулировка вопроса: У высокотренированных спортсменов после максимальной (особенно соревновательной) физической нагрузки молочная кислота иногда превышает 20 ммоль/л.

Ключ: Верно

Название вопроса: 12 (УК-2)

Формулировка вопроса: Тестирование, проведенное без учета ритмов биологического развития,-

Варианты ответа: 1 может отрицательно сказаться на здоровье спортсмена, 2 не эффективно, 3 эффективно, 4 возможный источник неправильной оценки спортивной пригодности по темпам прироста спортивных результатов

Ключ: 4 возможный источник неправильной оценки спортивной пригодности по темпам прироста спортивных результатов

Критерии оценки:

Каждый вопрос оценивается в 1 балл

«отлично», повышенный уровень - если студент выполнил 90–100 % заданий

«хорошо», пороговый уровень - если студент выполнил 75–89 % заданий

«удовлетворительно», пороговый уровень - если студент выполнил 60–74 % заданий

«неудовлетворительно», уровень не сформирован - если студент выполнил менее 60 % заданий

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Темы рефератов

1. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания
2. Средства и методы физического воспитания
3. Массовый спорт. Спорт высших достижений
4. Утомление при физическом и умственном труде. Восстановление
5. Гипокинезия и гиподинамия
6. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта
7. Формы занятий физическими упражнениями
8. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации
9. Формы оздоровительной физической активности
10. История развития физической культуры
11. Физическая работоспособность в условиях жаркого климата
11. Физическая работоспособность в условиях высокогорья
12. Стадии и этапы адаптации к физической нагрузке
13. Проблема гипокинезии школьников
14. Нетрадиционные системы физических упражнений
15. Организация режима питания спортсмена
16. Возрастные изменения двигательных качеств
17. Нарушение осанки и развитие плоскостопия вследствие недостаточного или неравномерного развития мышечной системы
18. Половые различия в проявлении двигательных качеств
19. Функциональные системы и их роль в управлении двигательными актами
20. Двигательная асимметрия в спорте
21. Выраженность двигательных качеств у представителей разных видов спорта
22. Закономерности формирования двигательных навыков
23. Общие закономерности онтогенетического развития двигательных качеств
24. Выносливость как двигательное качество и условие его проявления
25. Подвижность в суставах как двигательное качество
26. Проблема гипокинезии школьников
27. Формирование мотивационно-ценностного отношения школьников к физической культуре
28. Профилактика и коррекция нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефекты осанки, плоскостопие)
29. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья
30. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
31. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки
32. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни
33. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
34. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Критерии оценки:

«отлично», повышенный уровень (90-100%) - Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в рамках данной темы; Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
«хорошо», пороговый уровень (75-89%) -Студент показал умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

«удовлетворительно», пороговый уровень (60-74%) - Затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии в рамках данной темы; неполное знакомство с рекомендованной литературой.
«неудовлетворительно», уровень не сформирован (менее 60%) - Незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе; недостаточное знакомство с рекомендованной литературой.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

| № | Перечень вопросов к экзамену |
|----|--|
| 1 | Физиологические основы классификации физических упражнений |
| 2 | Позы и статическое напряжение. Феномен статического напряжения. Причины кратковременности работы и быстроты наступления развития утомления |
| 3 | Локальные, региональные и глобальные физические упражнения. Физиологическая характеристика циклических и ациклических физических упражнений |
| 4 | Мощность – важнейшая классификационная характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы влияния темпов, продолжительности и кислородного режима на эффективность циклических упражнений |
| 5 | Общая физиологическая характеристика стереотипных и ситуационных ациклических движений |
| 6 | Классификация физических упражнений по силе мышц. Общая характеристика силовых, скоростно-силовых упражнений и упражнений на выносливость |
| 7 | Физиологическая характеристика аэробных упражнений различной мощности |
| 8 | Психофизиологическая характеристика предстартового состояния. Роль эмоций в формировании предстартовых реакций |
| 9 | Физиологическое обоснование применения разминки, ее виды и значение. Продолжительность, интервалы отдыха между разминкой и пред- стоящей работой |
| 10 | Врабатывание, его фазы и продолжительность |
| 11 | Определение состояния «усталости» и «утомления». Современные представления о локализации и механизмах утомления. Особенности развития утомления при выполнении статических и динамических физических упражнений различной мощности и энергетического обеспечения |
| 12 | Характеристика восстановительных процессов и восстановительного периода. Общие закономерности и возрастные особенности восстановления функций после выполнения физических упражнений. Суперкомпенсация и ее значение для развития тренированности |
| 13 | Кислородный долг и его компоненты. Пути ликвидации кислородного долга и восстановление энергетических резервов. Активный отдых |
| 14 | Понятие адаптации к различным факторам среды. Типы индивидуальной адаптации |
| 15 | Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Виды адаптации |
| 16 | Роль эндокринной системы в адаптации к физическим нагрузкам. Адаптация кардиореспираторной системы. Адаптация опорно-двигательного аппарата |
| 17 | Физиологические механизмы развития тренированности |
| 18 | Диагностика тренированности. Показатели тренированности в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартной и предельной нагрузки |
| 19 | Физиологические основы физического воспитания. Половые различия в энергетическом обеспечении мышечной работы |
| 20 | Физиология развития физических качеств |
| 21 | Рабочая гипертрофия мышц и ее виды. Роль стероидных гормонов в развитии статической и динамической силы |
| 22 | Физиологические основы развития скоростно-силовых качеств (силовой и скоростной компонент мощности) |
| 23 | Физиологические основы развития выносливости. Специфичность выносливости и ее виды. Показатели и критерии выносливости |
| 24 | Структурные и функциональные основы развития ловкости и гибкости. Сенситивные периоды развития этих качеств у школьников |
| 25 | Двигательная активность – необходимое условие физического и психического здоровья. Гипокинезия и предупреждение ее с помощью физических упражнений |
| 26 | Физическая работоспособность. Методы определения и оценки физической работоспособности |
| 27 | Аэробная производительность, методы ее определения |

Критерии оценки

«отлично», повышенный уровень (90-100%) - выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, касающихся основных 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 в процессе его мышечной деятельности и в условиях напряженных спортивных нагрузок;
«хорошо», пороговый уровень (75-89%) - Студент при ответе на вопросы показал знания об основных понятиях и принципах функционирования систем органов под влиянием физических нагрузок; умеет использовать знания о методах адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе; пользоваться рекомендованной справочной литературе.
«удовлетворительно», пороговый уровень (60-74%) - Студент показал знание о функциях органов и функциональных

систем; умение с помощью преподавателя ориентироваться в основных понятиях физиологии физического воспитания и спорта; знакомство с рекомендованной справочной литературой «неудовлетворительно», уровень не сформирован (менее 60%) - При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях функций органов, не умение применять соответствующие знания в профессиональной деятельности

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|------|----------------------------------|--|--|---|
| Л1.1 | Солодков А.С., Сологуб Е.Б. | Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для вузов | Москва: Советский спорт, 2008 | |
| Л1.2 | Солодков А. С., Сологуб Е. Б. | Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник | Москва: Издательство «Спорт», 2025 | https://www.iprbookshop.ru/149852.html |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|------|---------------------|---|----------------------------------|---|
| Л2.1 | Дубровский В.И. | Спортивная физиология: учебное пособие для ВУЗов | Москва: ВЛАДОС, 2005 | |
| Л2.2 | Чанчаева Е.А. | Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие | Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2018 | http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=2827:907&catid=25:sport&Itemid=179 |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | MS Office |
| 6.3.1.2 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ |
| 6.3.1.3 | Яндекс.Браузер |
| 6.3.1.4 | LibreOffice |
| 6.3.1.5 | NVDA |
| 6.3.1.6 | MS Windows |
| 6.3.1.7 | РЕД ОС |

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|---|
| 6.3.2.1 | Электронно-библиотечная система IPRbooks |
| 6.3.2.2 | База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета» |

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

| | |
|--|---------|
| | тест |
| | реферат |

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Номер аудитории | Назначение | Основное оснащение |
|-----------------|---|---|
| 207 А4 | 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. Помещение для самостоятельной работы | Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся) |
| 311 А1 | Кабинет анатомии. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Таблицы, плакаты, влажные препараты, микропрепараты, муляжи органов, микроскопы, набор планшетов «Мышцы» |

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по подготовке реферата

Под рефератом подразумевается творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: 1. титульный лист; 2. содержание; 3. введение; 4. основная часть; 5. заключение; 6. список использованных источников; 7. приложения (при необходимости). В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки.

Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата.

Заголовка "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно. Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии с требованиями ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении приводятся выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата, раскрывающие поставленные во введении задачи. Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20.

В приложениях следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.). Объем реферата должен быть не менее 12 и более 20 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее – 2, правое – 1,5, левое – 3 см. Шрифт – 14. Реферат может быть и рукописным, написанным ровными строками (не менее 30 на страницу), ясно читаемым почерком. Абзацный отступ – 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй – оглавление. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы. Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами. На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.
- е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Экзамен является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, семинарских, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

В период подготовки к экзамену студенты вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые. Подготовка студента к экзамену включает в себя три этапа:

- аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах.

Литература для подготовки к экзамену рекомендуется преподавателем либо указана в учебно-методическом комплексе.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к экзамену студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

Экзамен проводится по билетам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа экзаменатор может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам билета студенту дается 30 минут с момента получения билета.