

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 01.10.2021 09:16:39

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3a9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a9666035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

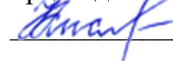
«Самарский государственный социально-педагогический университет»

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	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
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 спорте 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 (Обновляется при необходимости в течение всего срока обучения без переутверждения рабочей программы дисциплины)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Солодков А. С. Сологуб Е. Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник: для высших учебных заведений физической культуры URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=687401	Москва : Издательство «Спорт», 2022.
Л1.2	Волынская Е. В.	Физиология физического воспитания и спорта : тестовый контроль знаний : учебно-методическое пособие :– Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576865	Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Черапкина Л. П. Тристан В. Г.	Физиология спорта (на примере хоккея) : учебное пособие : [16+] URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607557	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,

		2020
6.2 Перечень программного обеспечения		
- Acrobat reader DC		
- Dr.Web Desktop security, Dr.Web Server security		
- GIMP		
- Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь)		
- Многофункциональный сервис обмена информацией Max		
- Архиватор 7-Zip		
- Браузер Яндекс для организаций		
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных		
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»		
- 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., Миорефлексомер-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; пометать 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 удастся 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	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости Физиологические основы развития тренированности Образовательные результаты: Знает: современное состояние физиологических закономерностей развития организма в процессе физического воспитания Умеет выбирать методы для определения физического развития и оценивать физической работоспособности обучающихся в процессе урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Владеет методами измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма в процессе физического воспитания.
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	