Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:11:36
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Ардеев Р.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физиология физического воспитания и спорта

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность), одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры биологии, экологии и химии *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Онина С.А.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Матвеева А.Ю.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений и владений в области физиологии физического воспитания и спорта с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся, использование возможностей образовательной среды для достижения личностных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний:	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области
		ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно обоснованные закономерности организации образовательного процесса

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	72	5 семестр - 72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	34	5 семестр - 34
в том числе:		
лекции	12	5 семестр - 12
лабораторные занятия	0	

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
практические занятия	22	5 семестр - 22
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	38	5 семестр - 38
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0.2	5 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
3 курс / 5 семестр						
1	Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика					
1.1	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма Понятие об общем адаптационном синдроме (Г. Селье). Динамика функций организма приадаптации, ее стадии. Физиологическиеособенности адаптации к физическимнагрузкам. Виды адаптации: срочная идолговременная. Функциональная системаадаптации. Индивидуальные типыадаптации. Понятие о физиологическихрезервах организма, их характеристика иклассификация	2	4		8	Тестирование
1.2	Тренированность – специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам Физиологические основы развитиятренированности. Физиологическаяхарактеристика тренировки и состояниятренированности. Генетические основытренированности – тренируемость.Тренированность и спортивная форма.Тестирование функциональнойподготовленности	2	4		8	Практические работы, Устный опрос

	спортсменов в покое.Тестирование функциональнойподготовленности спортсменов пристандартных и предельных нагрузках					
1.3	Физиологические основы классификации физических упражнений и видов спорта Физиологическая характеристика поз истатических нагрузок. Физиологическаяхарактеристика стандартных(стереотипных) циклических иациклических движений. Физиологическаяхарактеристика нестандартных(ситуационных) движений. Их место вшкольной программе по физическомувоспитанию и в спортивной деятельности	2	4		8	Тестирование
2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.					
2.1	Физиологическое состояние организма при мышечной деятельности Виды и краткая характеристикафизиологических состояний организма,связанных с мышечной деятельностью.Виды предстартового состояния,зависимость его от различных факторовспособы регулирования.Влияние разминкина функции различных систем.Особенности врабатывания двигательногоаппарата и вегетативных систем	2	4		8	Тестирование
2.2	Физиологические процессы в организме при работе различной мощности Физиологические процессы при работемаксимальной мощности,субмаксимальной, большой, умеренной. Ихособенности	4	6		5.8	Кейс-задания
2.3	Зачет			1	0.2	
Итого по 3 курсу 5 семестру		12	22	1	38	
Итого по дисциплине		12	22	1	38	

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. К региональным относят упражнения, в осуществлении которых принимает участие: а) менее 1/3 всей мышечной массы тела; б) от 1/3 до 1/2 всей мышечной массы; в) более 1\2 всей мышечной массы; г) конкретная группа мышц.
2. Максимальную мощность сокращения мышцы развивают при внешнем сопротивлении (грузе): а) равном 40-50% от их максимальной; б) равном 5-10% от их максимальной; в) при отсутствии внешнего сопротивления; г) равном 80-90% от их максимальной.
3. Общая энергетическая стоимость преодоления дистанции в беге со средней скоростью 5 м/с равна: а) 1,08 ккал/мин; б) 25, ккал/мин; в) 9,3 ккал/мин.
4. Укажите правильное соотношение трех энергетических систем в процентах (1-я фосфогенная, 2-я лактацидная, 3-я кислородная) при динамической работе околомаксимальной анаэробной мощности: а) 1-95%, 2-5%, 3-0%; б) 1-24%, 2-60%, 3-40%; в) 1-70%, 2-20%, 3-10%.
5. К динамическим упражнения малой аэробной мощности относятся те, при выполнении которых потребление кислорода равно: а) 55-65% от индивидуального МПК; б) 95-100% от индивидуального МПК; в) менее 50% от индивидуального МП

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
Критерии оценки (в баллах*)*:
- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике
1. Классификация физических упражнений.
2. Физиологическая характеристика циклической работы субмаксимальной мощности.
3. Физиологическая характеристика циклической работы максимальной мощности.

4. Физиологическая характеристика циклической работы большой мощности
5. Физиологическая характеристика циклической работы умеренной мощности
6. Физиологическая характеристика ациклических движений. Скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения. Изменение функций вегетативных органов
7. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности: предстартовое (стартовое) состояние. Формы проявления предстартового состояния. Пути коррекции предстартового состояния
8. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная разминка. 9. Физиологическая характеристика процесса врабатывания. Гетерохронность.
9. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Устойчивое состояние. "Истинное" и "ложное" устойчивое состояние. "Мертвая точка", "Второе дыхание".
10. Физиологическое состояние организма в процессе спортивной деятельности. Утомление. Биологический смысл. Фазы утомления. Утомление. Механизм развития утомления. Роль различных уровней регулирования в развитии утомления. Борьба с утомлением

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки
5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.
Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное
умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Кейс-задания

Описание кейс-заданий: кейс-задание представляет собой ситуационную задачу, требующую осмысления, анализа, а затем решения. Решение кейс-задания должно быть аргументированным, содержать пояснения.
1.Как определить оптимальный интервал отдыха при повторной работе, если испытуемый выполняет нагрузку на велоэргометре (после разгона 30 оборотов с максимально возможной частотой оборотов, мощность 200 Вт).
В качестве показателя работоспособности берется время выполнения 30 оборотов. Каждая нагрузка выполняется дважды, для каждого интервала отдыха, приведенного в графе "интервал отдыха"протокола 9, то есть всего 12 раз. Запуск секундомера осуществляется после разгона и команды "марш".

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения кейс-заданий

Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):
- **2** балла выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение кейс-задание;
- **1** балл выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет значительные недочеты;
- **0** баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение кейс-задания не найдено.

Конспект

Конспект по вопросам:
1 Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения.
2 Формы и средства физического воспитания.
3 Вредное воздействие на организм алкоголя, табака, стероидных гормонов в период тренировочной деятельности.
4 Влияние психо-эмоционального стресса в условиях соревнований на функционирование физиологических систем организма, принимающих участие в реализации физической деятельности.
5 Влияние физического воспитания на состояние здоровья и физическое развитие.
6 Роль питания в восстановительной работоспособности спортсменов.
7 Психофизиологические аспекты тренировочного процесса соревновательной деятельности.
8 Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов.
9 Место и роль физической культуры в жизнедеятельности человека.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания конспекта

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом конспекта максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: краткость (конспект ориентировочно не должен превышать 1/8 от первичного текста); ясность, чёткость структуры материала, что обеспечивает его быстрое считывание, схватывание общей логики и т. д.; научная корректность; оригинальность индивидуальной обработки материала (наличие вопросов, собственных суждений, своих символов и знаков и т. д.); адресность (чёткое фиксирование выходных данных, указание страниц цитирования и отдельных положений).
Критерии оценки конспекта:
5 бал. - Конспект не превышает 1/8 от первичного текста, имеет чёткую структуру материала, изложен ясным языком, факты приведенные в конспекте научно корректны; конспект содержит собственные вопросы, суждения, указаны выходные данные, страницы цитирования и отдельных положений.

4 бал. - Конспект не превышает 1/8 от первичного текста, имеет чёткую структуру материала, изложен ясным языком, факты приведенные в конспекте научно корректны; конспект не содержит собственные вопросы, суждения, указаны не полные выходные данные, страницы цитирования и отдельных положений.
3 бал. - Конспект не превышает 1/8 от первичного текста, материал не структурирован, факты приведенные в конспекте научно корректны; конспект не содержит собственные вопросы, суждения, не указаны выходные данные, страницы цитирования и отдельных положений.
1 бал. - Конспект превышает 1/8 от первичного текста, материал не структурирован, факты приведенные в конспекте научно корректны; конспект не содержит собственные вопросы, суждения, не указаны выходные данные, страницы цитирования и отдельных положений.

Практические работы

Практические работы, являются важным источником познания нового материала, способствуют формированию и совершенствованию практических умений и навыков обучающихся.
Практическая работа: Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма1 Адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам2 Виды адаптации и ее стадии*Цель:* усвоить навыки подсчета ЧСС и познакомиться с методами оценки интенсивности нагрузки, физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов. *Материалы и оборудование:* для определения ЧСС необходим секундомер. При подсчете ЧСС могут использоваться инструментальные методы (пульсотахометрия, электрокардиография, сейсмокардиография, фонокардиография и т. д.).^*Методика определения ЧСС:* ЧСС измеряется при прощупывании (пальпации) височной, лучевой, бедренной артерий, по сердечному толчку, а также при аускультации (выслушивании) сердца. Наиболее хорошо прощупывается пульс на лучевой артерии на левой руке в положении сидя. Для этого накладывают 2-3 пальца правой руки на область запястья. ЧСС подсчитывается по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд. При недостаточном навыке ЧСС определяют за 30 секунд.Средние количественные показатели ЧСС в покое у здоровых нетренированных людей 60-80 уд/мин; у спортсменов 40-60 уд/мин.Повышение ЧСС свыше 80 уд/мин., называется *тахикардией* (от лат. «тахис» – быстрый), а замедление (реже 60 уд/мин) – *брадикардией* (от лат. «брадис» – медленный).Во время небольших нагрузок и после них ЧСС составляет 110-130 уд/мин;Во время средних нагрузок и после них ЧСС составляет 130-160 уд/мин;Во время больших нагрузок и после них ЧСС составляет 160-190 уд/мин.**Ход работыОпределение ЧСС в покое, во время и после физической нагрузки у спортсменов**В качестве нагрузки предлагается выполнить 30 приседаний за 30 с (т.е. одно приседание за 1 с). Нагрузка выполняется с полной амплитудой движений: приседая, испытуемые выносят руки вперед перед грудью, спина прямая; и. п. встать, ноги выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах, руки вдоль туловища.Из числа студентов выбирают испытуемых. Остальные студенты в состоянии покоя ведут подсчет ЧСС, контролируют выполнение нагрузки, фиксируют данные в таблице 1.а) определение ЧСС до нагрузки за 15 с;б) выполнение нагрузки (30 приседаний за 30 с);в) определение ЧСС за 15 с (стоя) в начале 1-й минуты восстановительного периода;г) определение ЧСС за 15 с (стоя) в начале 2-й минуты восстановительного периода;д) определение ЧСС за 15 с (стоя) в начале 5-й минуты восстановительного периода.Таблица 1 – Показатели ЧСС в различных условиях

Ф.И.О.испытуемого	Покой	Восстановительный период, мин				
		1	2	3	4	5

Расчет индекса Рюффье (IR) по формуле:**$IR = (P_1 + P_2 + P_3 - 200) / 10$,** где$P_1$ – ЧСС до нагрузки за 1 мин;P_2 – ЧСС за 1 мин на 1 мин восстановительного периода;P_3 – ЧСС за 1 мин на 2 мин восстановительного периода.*Оценочные данные*:– атлетическое сердце: меньше 0 – у мастеров спорта международного класса;– очень хорошее: (0-5);– хорошее: (6-10);– средней степени (11-15);

(недостаточность сердца по отношению к нагрузке).– недостаточность сильной степени (16-20).Определение величины, на которую произошло учащение ЧСС (в числах и в процентах): *Оценочные данные:* реакция на пробу хорошая, если ЧСС на 1 мин восстановительного периода участилась на 30-80 % по сравнению с данными покоя. Учащение ЧСС ниже или выше этих цифр свидетельствует о неудовлетворительной реакции на пробу.Определение времени восстановления ЧСС после нагрузки до исходной величины. *Оценочные данные:* в норме восстановление ЧСС после нагрузки до исходной величины не должно превышать 5 минут.О приспособлении испытуемых к нагрузке судят по реакции восстановления ЧСС за 3 минуты. Для этого рассчитывают *коэффициент восстановления пульса (КВП)* по формуле: **КВП = ЧСС (через 3 мин после нагрузки) / ЧСС (на 1 мин отдыха) × 100 %**Чем меньше КВП, тем лучше скорость восстановления ЧСС.На основании полученных данных оформляется вывод. **Вопросы для самоконтроля**1Методика регистрации физиологических показателей ЧСС в покое, во время и после физической нагрузки2 Методика регистрации физиологических показателей АД в покое, во время и после физической нагрузки.3 Как определяется систолический и минутный объем крови в покое, во время и после физической нагрузки?4 Как определяется адаптационный потенциал в состоянии покоя?5 Как определяется коэффициент восстановления пульса (КВП)?

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практических работ

Описание методики оценивания выполнения практических работ: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании знания теоретического материала по теме практической работы, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты практической работы.

Критерии оценки (в баллах*):*

- **5** баллов выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется полное знание теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с оборудованием, применения знания на практике, анализа результатов практической работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;
- **4** балла выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практической работы, хода работы, имеются пробелы в знании применяемых методик исследования; демонстрируется неполное знание фактического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты практической работы, формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;
- **3** балла выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с оборудованием, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;
- **0-2** балла выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 3 курс / 5 семестр

1. Классификация физических упражнений.
2. Физиологическая характеристика циклической работы субмаксимальной мощности.
3. Физиологическая характеристика циклической работы максимальной мощности.
4. Физиологическая характеристика циклической работы большой мощности
5. Физиологическая характеристика циклической работы умеренной мощности
6. Физиологическая характеристика ациклических движений. Скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения. Изменение функций вегетативных органов
7. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности: предстартовое (стартовое) состояние. Формы проявления предстартового состояния. Пути коррекции предстартового состояния
8. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная разминка. 9. Физиологическая характеристика процесса врабатывания. Гетерохронность.
9. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Устойчивое состояние. "Истинное" и "ложное" устойчивое состояние. "Мертвая точка", "Второе дыхание"
10. Физиологическое состояние организма в процессе спортивной деятельности. Утомление. Биологический смысл. Фазы утомления. Утомление. Механизм развития утомления. Роль различных уровней регулирования в развитии утомления. Борьба с утомлением
11. Физиологическая характеристика процессов восстановления. Средства, ускоряющие восстановление.
12. Влияние внешних условий на Физическую работоспособность в условиях Среднегорья. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам в различных условиях среды. Изменение функции органов в условиях Крайнего Севера
13. Физиологические основы тренировки юных спортсменов. Совершенствование координации движений. Развитие силы, быстроты, выносливости
14. Временные связи – физиологическая основа формирования двигательного навыка. Стадии формирования двигательного навыка. Устойчивость сохранения вегетативного и мышечного компонентов двигательного навыка.
15. Морфо-функциональные изменения органов и систем при гиподинамии. Физиологические механизмы оздоровительного влияния физической культуры на организм человека
16. Физиологические основы управления движениями на уровне спинного мозга, стволовых центров регуляции, коры больших полушарий . Здоровый образ жизни. Физическая культура — фактор ЗОЖ. Дозирование физической нагрузки

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контролязачтено – от 60 до 110 балловне зачтено – от 0 до 59 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

5 семестр - зачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины:

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания:

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная учебная литература

1. Большой практикум по физиологии человека и животных : В 2-х т. : уч. пособ. для студ., обуч. по напр. подг. бакалавра и магистра 020200 "Биология" и биолог. спец. Т. 2. Физиология висцеральных систем / А. Д. Ноздрачев [и др.] ; под ред. А. Д. Ноздрачева .— М. : Академия, 2007 .— 541с. : ил. — (Высшее профессиональное образование) .— ISBN 978-5-7695-3108-8 : 495 р. 00 к. — ISBN 978-5-7695-3111-8 : 682 р. 00 к. — 525.00.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта : Учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. 050720.65(033100)-Физическая культура / В. Н. Прокофьева .— Ростов-на-Дону : Феникс, 2008 .— 191 с. : ил .— (Высшее образование) .— ISBN 978-5-222-14044-4 : 110 р. 00 к.

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения

Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Для консультаций	Весы, дорожка беговая larsen tm8420a, тренажер.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Для контроля и аттестации	Компьютер.
Аудитория 24(БФ)	Для хранения оборудования	Весы.
Аудитория 25(БФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций	Динамометр, доска, осцилограф школьный, проектор, термометр, электрокардиограф.
Аудитория 30(БФ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, принтер.