ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1060A5DD076C1D708BBBAD4BEDF7B4FB
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА"
Действителен: с 18.04.2024 до 12.07.2025

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева"

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» мая 2024 г., протокол № 8

**Рабочая программа дисциплины**

***Физиология физического воспитания и спорта***
*(наименование дисциплины (модуля)*

Направление подготовки
***44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)***
*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура, безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника
***Бакалавр***

Форма обучения
***Очная/заочная***

**Год начала подготовки - 2021**
*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2024

Программу составил(а): *старший преподаватель Батчаева К. Х.-Д.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018г. № 125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура; безопасность жизнедеятельности; ОП ВО, локальными актами КЧГУ

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры:
ТОФК и туризма на 2024-2025 уч. год Протокол № 9 от 28.05.2024 г.

## Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля)....4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы....4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы....4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся....5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий....6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .6
5.2. Виды занятий и их содержание....10
5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий....12
5.4. Примерная тематика курсовых работ....12
5.5.Самостоятельная работа и контроль успеваемости....12
**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**....12
6. Образовательные технологии....12
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)....14
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания....14
7.2.Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины....18
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:....18
Критерии оценки:....20
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)....20
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов....21
7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров....29
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса....31
8.1. Основная литература:....31
8.2. Дополнительная литература:....31
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля....31
*9.1. Общесистемные требования*....31
*9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины*....32
*9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы* 32
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья....32
11. Лист регистрации изменений....33

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

***Физиология физического воспитания и спорта***

**Целью** освоения дисциплины «Физиология физической культуры и спорта» является: изучить основные функции систем и органов, их регуляцию в покое в состоянии адаптации к повторяющимся физическим нагрузкам и при мышечной деятельности в условиях разнообразных факторов внешней среды.

**Для достижения цели ставятся задачи:**

1. Ознакомить обучающихся с основными функциями органов, систем и целостного организма с механизмами их регуляции в состоянии адаптации к повторяющимся физическим нагрузкам и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности).
2. Ознакомить обучающихся с возрастными и половыми особенностями адаптационных процессов к физическим нагрузкам.
3. Ознакомить обучающихся с физиологическими особенностями занятий отдельными видами спорта.
4. Приобретение обучающимися практического умения проводить простейшие физиологические исследования и их использовать в практике работы тренера и преподавателя физической культуры.
5. Приобретение обучающимися умения творчески использовать знания по предмету «физиология физической культуры и спорта» для оптимизации физкультурно-оздоровительного и тренировочного процессов.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) относится и реализуется в рамках части, формируемая участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается на 2 курсе в 4 семестре.

| **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП** | |
|---|---|
| Индекс | Б1.О.29 |
| **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** | |
| История физической культуры относится к базовой части. | |
| **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** | |
| Дисциплина (модуль) " Физиология физического воспитания и спорта " входит в состав модуля "физическая культура" и является базовой для успешного освоения дисциплины (модуля) "Теория и методика физической культуры" модуля "Правовые основы физической культуры". Изучение дисциплины необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла и практик, формирующих компетенции УК-1, ОПК-8, ПК-4 | |

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОП ВО бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП | Индикаторы достижения компетенций | Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами |
|---|---|---|---|
| **УК-1** | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК.Б-1.1 анализирует задачу и её базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями<br>УК.Б-1.2 осуществляет поиск информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов | **Знать**:<br>- механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | УК.Б-1.3 при обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения<br>УК.Б-1.4 выбирает методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи<br>УК.Б-1.5 рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки | **Уметь:**<br>-анализировать задачу, выделять ее базовые составляющие, осуществлять декомпозицию задачи<br>**Владеть:**<br>-методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них |
| **ОПК-8** | Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний | ОПК-8.1. Демонстрирует специальные научные знания в том числе в предметной области<br>ОПК-8.2. Осуществляет трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями<br>ОПК-8.3. Владеет методами научно-педагогического исследования в предметной области | **Знать:** способы осуществления педагогической деятельности на основе пециальных научных знаний<br>**Уметь**: осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний<br>**Владеть:** способами осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний |
| **ПК-4** | Способен обеспечить педагогическое сопровождение достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся, включая детей с ОВЗ | ПК-Б.4.1 Способен устанавливать контакты с обучающимися разного возраста и их родителями, другими педагогическими и иными работниками.<br>ПК-Б.4.2. Способен использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех категорий обучающихся. | **Знать**: способы использования специальных подходов к обучению в целях включения в образовательный процесс всех категорий обучающихся.<br>**Уметь:** устанавливать контакты с обучающимися разного возраста и их родителями, другими педагогическими и иными работниками.<br>**Владеть:** способностью использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех категорий обучающихся |

## 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с

**преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет___3___ЗЕТ, _____144_____академических часов.

| Объём дисциплины | Всего часов | |
|---|---|---|
| | для очной формы обучения | для заочной формы обучения |
| **Общая трудоемкость дисциплины** | 144 | 144 |
| **Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)** | 60 | 12 |
| **Аудиторная работа (всего):** | 60 | 12 |
| в том числе: | | |
| лекции | 30 | 6 |
| семинары, практические занятия | 30 | 6 |
| практикумы | | |
| лабораторные работы | | |
| **Внеаудиторная работа:** | | |
| курсовые работы | | |
| консультация перед экзаменом | | |
| Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др. | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся (всего)** | 66 | 124 |
| **Контроль самостоятельной работы** | 18 | 8 |
| **Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)** | Экзамен | экзамен |

## 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### *5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)*

Для очной формы обучения

| № п/п | Курс / семестр | Раздел, тема дисциплины | Общая трудоемкость (в часах) всего | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Аудиторные уч. занятия | | | Сам. работа | Планируемые результаты обучения | Формы текущего контроля |
| | | | | Лек | Пр. | Лаб | | | |
| | **Раздел 1.** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2/3 | Лекция 1. Введение в физиологию физической культуры и спорта (ФФКиС) 1.Предмет, цели и задачи (ФФКиС) 2. Основные понятия (ФФКиС) 3. Методы (ФФКиС) | 10 | 2 | 4 | | 4 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Устный опрос |
| 2 | 2/3 | Лекция 2. Физиологическая классификация физических упражнений. 1. Понятие позы и локомоции 2. Характеристика поз 3. Характеристика стандартных движений 4. Характеристика нестандартных движений | 12 | 4 | 4 | | 4 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Доклад с презентацией |
| 3 | 2/3 | Лекция 3. Характеристика работы разной мощности 1. Работа максимальной мощности 2. Работа субмаксимальной мощности 3. Работа большой мощности 4. Работа умеренной мощности | 8 | 2 | 2 | | 4 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Творческое задание |
| 4 | 2/3 | Лекция 4. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (1). 1. Понятие функционального состояния 2. Предстартовое состояние 3. Разминка 4. Врабатывание 5. «Мертвая точка», «Второе дыхание» | 10 | 2 | 2 | | 6 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Блиц-опрос |
| 5 | 2/3 | Оценка МПК и PWC-170 | 12 | 4 | 4 | | 4 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Тест |
| | **Раздел 2. Формирование физической активности всех категорий населения, пропагандировать здоровый стиль жизни** | | | | | | | | |
| 6 | 2/3 | Лекция 5. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (2). 1. Характеристика устойчивого состояния 2. Утомление 3. Переутомление, Перенапряжение. | 8 | 2 | | | 6 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Фронтальный опрос |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4. Восстановление | | | | | | | |
| 7 | 2/3 | Оценка двигательных функций (сила, выносливость, лабильность) | 10 | 2 | 2 | | 6 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Доклад с презентацией |
| 8 | 2/3 | Лекция 6. Физиологическая характеристика двигательных качеств (в поло - возрастном аспекте)<br>1. Сила<br>2. Быстрота<br>3. Гибкость<br>4. Выносливость<br>5. Ловкость | 8 | 2 | 2 | | 4 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Творческое задание |
| 9 | 2/3 | Оценка двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости | 8 | 2 | 2 | | 4 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Фронтальный опрос |
| 10 | 2/3 | История физической культуры и спорта в СССР с 1945 по 1991 гг. | 8 | 2 | | | 6 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Доклад с презентацией |
| 11 | 2/3 | Лекция 7. Управление произвольными движениями. Формирование двигательного навыка.<br>1. Уровни организации локомоций<br>2. Уровни управления<br>3. Этапы формирования двигательного навыка | 10 | 2 | 2 | | 6 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Творческое задание |
| | **Раздел 3.** | | | | | | | | |
| 12 | 2/3 | Лекция 7. Управление произвольными движениями. Формирование двигательного навыка.<br>1. Уровни организации локомоций<br>2. Уровни управления<br>3. Этапы формирования двигательного навыка | 8 | 2 | 2 | | 4 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Доклад с презентацией |
| 13 | 2/3 | Оценка тренированности<br>1. КРИС<br>2. Проба Руффье-Диксона<br>3. Ортостатическая проба | 8 | 2 | 2 | | 4 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Подготовить доклад |
| 14 | 2/3 | Лекция 8. Адаптация регуляторных систем к физическим нагрузкам<br>1. Центральная НС<br>2. Эндокринная система<br>3. Иммунная система | 6 | | 2 | | 4 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Блиц-опрос |
| Итого | | | 144 | 30 | 30 | | 66+18 контроль | | |

Для заочной формы

| № п/п | Курс/ семестр | Раздел, тема дисциплины | Общая трудоемкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | Аудиторные уч. занятия | | | Сам. работа | Планируемые результаты обучения | Формы текущего контроля |
| | | | | Лек | Пр. | Лаб | | | |
| | **Раздел 1. История физической культуры и спорта зарубежных стран** | | | | | | | | |
| 1 | 2/3 | Лекция 1. Введение в физиологию физической культуры и спорта (ФФКиС) 1.Предмет, цели и задачи (ФФКиС) 2. Основные понятия (ФФКиС) 3. Методы (ФФКиС) | 10 | 2 | | | 8 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Устный опрос |
| 2 | 2/3 | Лекция 2. Физиологическая классификация физических упражнений. | 10 | | 2 | | 8 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Доклад с презентацией |
| 3 | 2/3 | 1. Понятие позы и локомоции | 10 | 2 | | | 8 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Творческое задание |
| 4 | 2/3 | 2. Характеристика поз | 10 | | 2 | | 8 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Блиц-опрос |
| 5 | 2/3 | 3. Характеристика стандартных движений 4. Характеристика нестандартных движений | 10 | 2 | | | 8 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Тест |
| | **Раздел 2. Формирование физической активности всех категорий населения, пропагандировать здоровый стиль жизни** | | | | | | | | |
| 6 | 2/3 | Лекция 5. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (2). 1. Характеристика устойчивого состояния 2. Утомление 3. Переутомление, Перенапряжение. 4. Восстановление | 12 | | | | 12 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Фронтальный опрос |
| 7 | 2/3 | Оценка двигательных функций (сила, выносливость, лабильность) | 12 | | | | 12 | УК-1 ОПК-8 ПК-4 | Доклад с презентацией |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 2/3 | Лекция 6. Физиологическая характеристика двигательных качеств (в поло - возрастном аспекте)<br>1. Сила<br>2. Быстрота<br>3. Гибкость<br>4. Выносливость<br>5. Ловкость | 8 | | | | 8 | УК-1<br>ОПК-8<br>ПК-4 | Творческое задание |
| 9 | 2/3 | Оценка двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости | 12 | | | | 12 | УК-1<br>ОПК-8<br>ПК-4 | Фронтальный опрос |
| 10 | 2/3 | Лекция 7. Управление произвольными движениями. Формирование двигательного навыка.<br>1. Уровни организации локомоций<br>2. Уровни управления<br>3. Этапы формирования двигательного навыка | 12 | | | | 12 | УК-1<br>ОПК-8<br>ПК-4 | Творческое задание |
| | **Раздел 3.** | | | | | | | | |
| 11 | 2/3 | Лекция 8. Адаптация вегетативных систем к физическим нагрузкам<br>1. Сердечно-сосудистая система<br>2. Дыхательная система<br>3. Кровь<br>4. Пищеварение и Обмен веществ<br>5. Выделение | 10 | | | | 10 | УК-1<br>ОПК-8<br>ПК-4 | Доклад с презентацией |
| 12 | 2/3 | Оценка тренированности<br>1. КРИС<br>2. Проба Руффье-Диксона<br>3. Ортостатическая проба | 12 | | 2 | | 10 | УК-1<br>ОПК-8<br>ПК-4 | Подготовить доклад |
| 13 | 2/3 | Лекция 9. Адаптация регуляторных систем к физическим нагрузкам<br>1. Центральная НС<br>2. Эндокринная система<br>3. Иммунная система | 8 | | | | 8 | УК-1<br>ОПК-8<br>ПК-4 | Блиц-опрос |
| Итого | | | 144 | 6 | 6 | | 124+8 контроль | | |

### *5.2. Виды занятий и их содержание*

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

**Тема 1. Лекция 1. Введение в физиологию физической культуры и спорта (ФФКиС)**

1.Предмет, цели и задачи (ФФКиС)
2. Основные поня-тия (ФФКиС)
3. Методы (ФФКиС)

**Тема 2. Лекция 2. Физиологическая классификация физических упражнений.**

1. Понятие позы и локомоции
2. Характеристика поз
3. Характеристика стандартных движений
4. Характеристика нестандартных движений

**Тема 3. Лекция 3. Характеристика работы разной мощности**
1. Работа максимальной мощности
2. Работа субмаксимальной мощности
3. Работа большой мощности
4. Работа умеренной мощности

**Тема 4. Лекция 4. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (1).**
1. Понятие функционального состояния
2. Предстартовое состояние
3. Разминка
4. Врабатывание
5. «Мертвая точка», «Второе дыхание»

**Тема 5. Лекция 5. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (2).**
1. Характеристика устойчивого состояния
2. Утомление
3. Переутомление, Перенапряжение.
4. Восстановление

**Тема6. Физиологическая характеристика двигательных качеств (в поло - возрастном аспекте)**
1. Сила
2. Быстрота
3. Гибкость
4. Выносливость
5. Ловкость

**Тема 7. Управление произвольными движениями. Формирование двигательного навыка.**

1. Уровни организации локомоций

2. Уровни управления

3. Этапы формирования двигательного навыка

**Тема 8. Адаптация вегетативных систем к физическим нагрузкам**

1. Сердечно-сосудистая система
2. Дыхательная система
3. Кровь
4. Пищеварение и Обмен веществ
5. Выделение

### *5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий*

Учебным планом не предусмотрены

### *5.4. Примерная тематика курсовых работ*

Учебным планом не предусмотрены

### *5.5.Самостоятельная работа и контроль успеваемости*

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

- проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа;
- опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях);
- самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа;
- подготовка к текущему контролю;
- поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме;
- решение задач;
- подготовка к промежуточной аттестации.

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Помимо рекомендованной основной и дополнительной литературы, в процессе самостоятельной работы студенты могут пользоваться конспектами лекций по дисциплине, методические материалы в виде электронных ресурсов находятся в открытом доступе в методическом кабинете.

**Перечень заданий для самостоятельной работы со студентами**

1.Физиология физического воспитания и спорта как научная дисциплина, задачи, методы исследования.
2.Понятие, значение проблемы адаптации в спорте. Виды адаптации.
3.Функциональная система адаптации.
4.Общий адаптационный синдром.
5.Срочная адаптация к физическим нагрузкам.
6.Долговременная адаптация к физическим нагрузкам.
7.Явления деадаптации и реадаптации в спорте.
8.Адаптация системы внешнего дыхания к физической работе.
9.Адаптационные изменения сердца при систематической физической тренировке.
10.Адаптационные изменения сосудистого русла при систематической физической тренировке.
11.Адаптационные изменения системы крови при физической тренировке

## 6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

**1.Обсуждение в группах**

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

-задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5…. 10 ошибок);

-ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

-назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

**2.Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

**3.Дискуссия**

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### *7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания*

| Уровни сформированности компетенций | Индикаторы | Качественные критерии оценивание | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
| **УК-1** | | | | | |
| **Базовый** | **Знать:** критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач системы знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **Не знает** критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач системы знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **В целом знает** критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач системы знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **Знает** критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач системы знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **В полном объеме знает** критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач системы знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Уметь:** рассматривать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения и определять рациональные идеи, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **Не умеет** рассматривать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения и определять рациональные идеи, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **В целом умеет** рассматривать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения и определять рациональные идеи, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **Умеет** рассматривать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения и определять рациональные идеи, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **В целом объеме** умеет рассматривать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения и определять рациональные идеи, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий |
| | **Владеть:** методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **Не владеет** методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **В целом владеет** методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **Владеет** методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **Владеет в полном объеме** методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий |
| **Повышенный** | **Знать:** критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач системы знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **Не знает** критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач системы знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **В целом знает** критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач системы знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **Знает** критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач системы знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **В полном объеме знает** критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач системы знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий |
| | **Уметь:** рассматривать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения и определять рациональные идеи, умений и навыков теоретической, орга- | **Не умеет** рассматривать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения и определять рациональные идеи, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское | **В целом умеет** рассматривать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения и определять рациональные идеи, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское | **Умеет** рассматривать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения и определять рациональные идеи, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское | **В целом объеме** умеет рассматривать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения и определять рациональные идеи, умений и навыков теоретической, организовывать медицин- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | низовывать медицинское обеспечение занятий | обеспечение занятий | обеспечение занятий | обеспечение занятий | ское обеспечение занятий |
| | **Владеть:** методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **Не владеет** методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **В целом владеет** методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **Владеет** методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | **Владеет в полном объеме** методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий |
| **ОПК-8** | | | | | |
| Базовый | **Знать:** способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний | Не знает способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний | В целом знает способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний | Знает способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний | В полном объеме способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний |
| | **Уметь:** осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний | Не умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний | В целом умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний | Умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний | В полном объеме умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний |
| | **Владеть:** методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной областью | Не владеет методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной областью | В целом владеет методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной областью | Владеет навыками методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной областью | В полном объеме методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной областью |
| Повышенный | **Знать:** способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий физической культуры. | Не знает способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий физической культуры | В целом знает способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | Знает способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | В полном объеме способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий |
| | **Уметь:** осуществлять педагогическую дея- | Не умеет осуществлять педагогическую деятель- | В целом умеет осуществлять педагогическую дея- | Умеет осуществлять педагогическую деятельность | В полном объеме умеет осуществлять педа- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | тельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | ность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | тельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | гогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий |
| | **Владеть:** методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной областью согласно знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | Не владеет методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной областью согласно знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | В целом владеет методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной областью согласно знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | Владеет навыками методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной областью согласно знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | В полном объеме методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной областью согласно знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий |
| **ПК-4** | | | | | |
| Базовый | **Знать:** способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков | Не знает способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков | В целом круг способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков | Знает на достаточном уровне способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков | В полном объеме знает способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков |
| | **Уметь**: осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков | Не умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков | В целом умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков | Умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков | В полном объеме осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков |
| | **Владеть**: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте | Не владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте | В целом владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте | Владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте | В полном объеме владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; - навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Повышенный | **Знать:** способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | Не знает способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | В целом круг способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | Знает на достаточном уровне способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | В полном объеме знает способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий |
| | **Уметь**: осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | Не умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | В целом умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | Умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий | В полном объеме осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий |
| | **Владеть**: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций;<br>- навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;<br>- организовывать медицинское обеспечение занятий. | Не владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций;<br>- навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;<br>- организовывать медицинское обеспечение занятий. | В целом владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций;<br>- навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;<br>- организовывать медицинское обеспечение занятий. | Владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций;<br>- навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;<br>- организовывать медицинское обеспечение занятий. | В полном объеме владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций;<br>- навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;<br>- организовывать медицинское обеспечение занятий. |

### *7.2.Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины*

**7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:**

1. Физиолого-педагогический контроль над уроком физической культуры.
2. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.
3. Адаптация желёз внутренней секреции к физическим нагрузкам.
4. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений.
5. Адаптация системы пищеварения к физическим нагрузкам.
6. Адаптация мышечной ткани к физическим нагрузкам.
7. Физиологическая характеристика нестандартных движений.

8. Особенности обмена веществ при физической работе.
9. Влияние мышечной работы на выделительные функции.
10. Физиологическая характеристика предстартового состояния.
11. Физиологическая характеристика разминки.
12. Адаптация иммунной системы к физическим нагрузкам.
13. Значение школьного урока физической культуры, физиологическая кривая на уроке.
14. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физкультурой и спортом.
15. Понятие функционального состояния, значение эмоций в спортивной деятельности.
16. Физиологическая характеристика врабатывания, «мёртвая точка», «второе дыхание».
17. Состояние устойчивой работоспособности.
18. Перетренированность, типы перетренированности, физиологическая характеристика
19. перетренированности, стадии перетренированности.
20. Физиологическая работоспособность: понятие, показатели работоспособности, методы
21. тестирования, резервы работоспособности.
22. Утомление: критерии, физиологические механизмы, стадии утомления, особенности при
23. различных видах физических нагрузок, особенности утомления в детском организме.
24. Спортивная работоспособность в условиях повышенной температуры и влажности.
25. Восстановительный период: периоды восстановления, физиологические механизмы,
26. закономерности восстановительных процессов, мероприятия повышения эффективности
27. процессов восстановления, особенности восстановления в детском организме.
28. Влияние пониженной температуры на спортивную работоспособность.
29. Понятие двигательного умения, двигательного навыка. Структура двигательного навыка.
30. спортивная работоспособность в условиях изменённого барометрического давления.
31. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка.
32. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.
33. Этапы и стадии формирования двигательного навыка.
34. Спортивная деятельность при плавании.
35. Физиологические основы совершенствования двигательного навыка.
36. Надёжность двигательного навыка. Двигательная память.
37. Особенности адаптации лиц пожилого возраста к физическим нагрузкам.
38. Особенности адаптации детей среднего и старшего школьного возраста к физическим
39. нагрузкам.
40. Понятие тренировки, тренированности с физиологической точки зрения.
41. Физиологические механизмы и закономерности развития силы.
42. Понятие о спортивной форме, индивидуальный тренировочный цикл спортсмена.
43. Тестирование функциональной подготовленности спортсмена.
44. Физиологические механизмы и закономерности развития быстроты.
45. Перенапряжение, физиологическая характеристика состояния перенапряжения, острое и
46. хроническое перенапряжение.
47. Физиологические механизмы и закономерности развития выносливости.
48. Физиологические особенности адаптации детей школьного и младшего школьного

49. возраста к физическим нагрузкам.
50. Физиологические механизмы и закономерности развития гибкости.
51. Гипокинезия, гиподинамия.
52. Физиологические механизмы и закономерности развития ловкости.

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил на все вопросы (от 5 до 10 баллов)
- оценка «хорошо» если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил не на все вопросы (от 3 до 5 баллов)
- оценка «удовлетворительно» предоставил напечатанный вариант реферата (3 балла)
- оценка «неудовлетворительно» не выполнил задание

### 7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)

1. Определение спортивной физиологии. Основные задачи спортивной физиологии.

2. Исторические сведения о развитии физиологии спорта. Этапы развития.

3. Физиологические (функциональные) резервы организма. Определение, группы резервных возможностей, порядок включения физиологических резервов, методы их повышения.

4. Роль физической культуры и спорта в условиях НТР. Причины неблагоприятных последствий НТР. Определения гипокинезии, акинезии, гиподинамии.

5. Изменения в организме, возникающие при недостаточной двигательной активности.

6. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений по Фарфелю.
7. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
8. Физиологическая характеристика работы субмаксимальной мощности.
9. Физиологическая характеристика работы большой мощности.
10. Физиологическая характеристика работы умеренной мощности.
11. Физиологическая характеристика стандартных ациклических и нестандартных упражнений.
12. Адаптация к мышечной работе. Стадии адаптации. Функциональная цена адаптации.
13. Срочная и долговременная адаптация. Этапы долговременной адаптации. Функциональная система адаптации.
4. Определение двигательного навыка. Этапы и стадии формирования двигательного навыка.
15. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
16. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «сила». Сенситивный период его развития.
17. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «быстрота». Сенситивный период его развития.
18. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «выносливость». Сенситивный период его развития.
19. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «ловкость». Сенситивный период его развития.
20. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «гибкость». Сенситивный период его развития.
21. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс. Общие и специфические принципы тренировки.
22. Показатели состояния тренированности в покое.
23. Показатели состояния тренированности при стандартных нагрузках.

24. Показатели состояния тренированности при предельных нагрузках.

25. Понятие тренированности, спортивной формы и тренируемости.

Варианты 2 тренируемости.

26. Понятие о перетренированности. Стадии перетренированности.

27. Понятие о перенапряжении. Острое и хроническое перенапряжение.

28. Предстартовые состояния и его разновидности. Способы регуляции предстартовых состояний.

29. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная часть разминки.

30. Физиологическая характеристика врабатывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание», физиологические механизмы их возникновения и преодоления.

оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент дал полный развёрнутый ответ на все заданные вопросы (более 3)

- оценка «не зачтено», если студент ответил на 3 и меньше вопросов

### 7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов

### Тема 1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе

**Контрольные тесты**

1) 40-50 с.

2) 20-30 с.

3) 90 с.

4) 10 с.

Правильный ответ

1

67. После выполнения тяжелых нагрузок наблюдаются снижение pH до

(один ответ)

1) 7,0.

2) 5,0.

3) 10.

4) 3,0.

Правильный ответ

1

68. Абсолютная сила икроножной мышцы человека составляет...

(один ответ)

1) 8,9 кг/см.

2) 5,9 кг/см.

3) 2,9 кг/см.

4) 9,9 кг/см.

Правильный ответ

2

69. Тетанус -

(один ответ)

1) слабое и длительное сокращение мышцы.

2) длительное сокращение мышцы.

3) сильное и длительное сокращение мышцы.

4) сильное сокращение мышцы.

Правильный ответ

3

70. Энергия содержится в пище в виде питательных веществ -

(один ответ)

1) белков, жиров.

2) жиров, углеводов.

3) белков, углеводов.

4) белков, жиров, углеводов.

Правильный ответ

4

71. Степень физиологического воздействия урока на организм в значительной степени определяется

(один ответ)

1) уровнем ЧСС.

2) уровнем АД.

3) уровнем работоспособности.

4) моторной (двигательной) плотностью урока.

Правильный ответ

4

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

(один ответ)

1) 2700 ккал в сутки.

2) 700 ккал в сутки.

3) 3700 ккал в сутки.

4) 1700 ккал в сутки.

Правильный ответ

4

73. В сутки взрослый человек должен получать с пищей ...

(один ответ)

1) 800-1000 мг кальция.

2) 100-200 мг кальция.

3) 500-600 мг кальция.

4) 1500-2000 мг кальция.

Правильный ответ

1

74. Суточная потребность человека в калии составляет ...

(один ответ)

1) 4-5 г.

2) 5-6 г.

3) 2-3 г.

4) 1-1,5 г.

Правильный ответ

3

75. Минимальная суточная потребность воды составляет около ...

(один ответ)

1) 2700 мл.

2) 3700 мл.

3) 700 мл.

4) 1700 мл.

Правильный ответ

4

76. Вода у взрослого человека составляет ...

(один ответ)

1) 30% от массы тела.

2) 40% от массы тела.

3) 60% от массы тела.

4) 80% от массы тела.

Правильный ответ

3

77. Психологически предстартовое состояние может проявляться в виде

(один ответ)

1) боевой готовности, стартовой лихорадки или стартовой апатии.

2) боевой готовности.

3) стартовой лихорадки.

4) стартовой апатии.

Правильный ответ

1

78. Уровень глюкозы в крови составляет ...

(один ответ)

1) 10- 50 мг%.

2) 60- 100 мг%.

3) 100- 200 мг%.

4) 80- 180 мг%.

Правильный ответ

4

79. Физические нагрузки вызывают заметные изменения в различных органах и системах:

(один ответ)

1) организм адаптируется к мышечной деятельности.

2) организм не адаптируется к мышечной деятельности.

3) организм развивается.

4) организм лучше функционирует

Правильный ответ

1

80. ЧСС зависит от многих факторов,

(один ответ)

1) включая функциональное состояние.

2) включая положение тела.

3) включая возраст, пол.

4) включая возраст, пол, условия окружающей среды, функциональное состояние, положение тела.

Правильный ответ

4

81. При физической нагрузке расход энергии может увеличиваться

(один ответ)

1) в 55-60 раз.

2) в 35-40 раз.

3) в 15-20 раз.

4) в 10 раз.

Правильный ответ

3

82. Весь процесс пищеварения у взрослого человека длится ...

(один ответ)

1) 1- 3 сут.

2) 4- 5 сут.

3) 5- 6 сут.

4) 10-15 часав.

Правильный ответ

1

83. У высокотренированных спортсменов после максимальной (особенно соревновательной) физической нагрузки молочная кислота иногда превышает

(один ответ)

1) 10 ммоль/л.

2) 30 ммоль/л.

3) 40 ммоль/л.

4) 20 ммоль/л.

Правильный ответ

4

84. Прочность выработанного двигательного навыка в значительной мере зависит

(один ответ)

1) от количества повторений.

2) от возраста и пола спортсмена.

3) от пола спортсмена.

4) от возраста спортсмена.

Правильный ответ

1

85. Формирование произвольных движений у человека происходит при активном участии

(один ответ)

1) мышления.

2) сознания.

3) памяти.

4) внимания.

Правильный ответ

2

86. Сущность координации заключается

(один ответ)

1) в силовой подготовке.

2) в координации физиологического акта.

3) в согласовании отдельных двигательных навыков.

4) в согласовании отдельных видов деятельности организма при выполнении целостного физиологического акта.

Правильный ответ

4

87. Бесконечное разнообразие движений, выполняемых человеком,-

(один ответ)

1) подчиняется общим физиологическим закономерностям.

2) имеют фундаментальные основы.

3) основа его жизнедеятельности.

4) основано на стереотипах.

Правильный ответ

1

88. У детей младшего школьного возраста новые движения формируются быстрее

(один ответ)

1) при конкретном (предметном) подкреплении.

2) при практическом анализе.

3) при методической работе.

4) при научном подходе.

Правильный ответ

1

89. Тестирование, проведенное без учета ритмов биологического развития,-

(один ответ)

1) может отрицательно сказаться на здоровье спортсмена.

2) не эффективно.

3) эффективно.

4) возможный источник неправильной оценки спортивной пригодности по темпам прироста спортивных результатов.

Правильный ответ

4

90. За сутки у взрослого человека выделяется ...

(один ответ)

1) 2,5-3,0 л слюны.

2) 0,5-2,0 л слюны.

3) 3,5-4,0 л слюны.

4) 6,5-7,0 л слюны.

Правильный ответ

2

91. При относительном функциональном покое пищеварительного тракта натощак в него поступает ...

(один ответ)

1) 35-40 % общего кровотока.

2) 5-10 % общего кровотока.

3) 50-60 % общего кровотока.

4) 15-20 % общего кровотока.

Правильный ответ

4

92. У нетренированного человека при максимальной мышечной работе минутный объем дыхания не превышает

(один ответ)

1) 80 л в мин.

2) 20 л в мин.

3) 160 л в мин.

4) 180 л в мин.

Правильный ответ

1

93. В альвеолярном воздухе парциальное давление $CO_2$ равно в среднем

(один ответ)

1) 46 мм рт. ст.

2) 40 мм рт.ст.

3) 36 мм рт. ст.

4) 60 мм рт. ст.

Правильный ответ

2

94. В венозной крови, притекающей к капиллярам легких, напряжение $CO_2$ составляет в среднем ...(один ответ)

1) 46 мм рт. ст.

2) 40 мм рт. ст.

3) 60 мм рт. ст.

4) 20 мм рт. ст.

Правильный ответ

1

95. В притекающей к легким венозной крови парциальное напряжение $O_2$ составляет примерно

(один ответ)

1) 100 мм рт.ст.

2) 40 мм рт.ст.

3) 60 мм рт.ст.

4) 80 мм рт.ст.

Правильный ответ

2

96. В альвеолах легких парциальное давление O2 составляет ...

(один ответ)

1) 120 мм рт.ст.

2) 80 мм рт.ст.

3) 40 мм рт.ст.

4) 100 мм рт.ст.

Правильный ответ

4

97. Дыхание - физиологическая функция,

(один ответ)

1) обеспечивающая газообмен  между окружающей средой и организмом.

2) обеспечивающая выживание организма.

3) обеспечивающая газообмен (O2 и CO2) между окружающей средой и организмом в соответствии с его метаболическими потребностями.

4) обеспечивающая газообмен (O2 и CO2).

Правильный ответ

3

98. Объем грудной клетки...

(один ответ)

1) увеличивается во время вдоха, или инспирации, и уменьшается во время выдоха, или экспирации.

2) уменьшается во время вдоха, или инспирации, увеличивается и во время выдоха, или экспирации.

3) уменьшается во время вдоха, или экспирации, увеличивается и во время выдоха, или инспирации.

4) во время вдоха не изменяется.

Правильный ответ

1

99. Систематическая мышечная деятельность

(один ответ)

1) расширяет границы адаптивных возможностей человека.

2) повышает резервы сохранения устойчивой неравновесности организма.

3) расширяет возможности человека.

4) расширяет границы адаптивных возможностей человека, повышает резервы сохранения

устойчивой неравновесности организма.

Правильный ответ

4

100. Движение диафрагмы во время дыхания обусловливает примерно ...

(один ответ)

1) 90-95% вентиляции легких.

2) 70-80% вентиляции легких.

3) 50-60% вентиляции легких.

4) 20-30% вентиляции легких.

Правильный ответ

2

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний**

*Ключи к тестовым заданиям.*

**Шкала оценивания** *(за правильный ответ дается 1 балл)*

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

**Критерии оценки тестового материала по дисциплине**

✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).

✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объёме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения

✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объёме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

### 7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во

внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

**Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

| Соотношение часов лекционных и практических занятий | 0/2 | 1/3 | 1/2 | 2/3 | 1/1 | 3/2 | 2/1 | 3/1 | 2/0 | Соответствие отметки коэффициенту |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке | 1,5 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | «зачтено» |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | «удовлетворительно» |
| | 2 | 1,75 | 1,65 | 1,6 | 1,5 | 1,4 | 1,35 | 1,25 | - | «хорошо» |
| | 3 | 2,5 | 2,3 | 2,2 | 2 | 1,8 | 1,7 | 1,5 | - | «отлично» |

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

## 8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса

### *8.1. Основная литература:*

**Пожарова, Г. В. Физиология физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / Г. В. Пожарова, Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 171 с. — ISBN 978-5-8156-1077-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/**

**Пожарова, Г. В. Современные проблемы физиологии физического воспитания и спорта : учебное пособие / Г. В. Пожарова. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 201 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/74477Томилин, К. Г. Томилин, К. Г.**

### *8.2. Дополнительная литература:*

Пожарова, Г. В. Физиология физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / Г. В. Пожарова, Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 171 с. — ISBN 978-5-8156-1077-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/163549

## 9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### *9.1. Общесистемные требования*

**Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: http://kchgu.ru.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: https://do.kchgu.ru.

**Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)**

| Учебный год | Наименование документа с указанием реквизитов | Срок действия документа |
|---|---|---|
| 2024-2025 учебный год | Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 238 от 23.04.2024г . Электронный адрес: https://znanium.com | от 23.04.2024г. до 11.05.2025г. |
| 2024-2025 учебный год | Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com | Бессрочный |
| 2024-2025 учебный год | Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru | Бессрочный |
| 2024-2025 | Национальная электронная библиотека (НЭБ). | Бессрочный |

| | | |
|---|---|---|
| учебный год | Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г.<br>Электронный адрес: http://rusneb.ru | |
| 2024-2025 учебный год | Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г.<br>Электронный адрес: http://elibrary.ru | Бессрочный |
| 2024-2025 учебный год | Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно.<br>Электронный адрес: http://polpred.com | Бессрочный |

*9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины*

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: https://kchgu.ru/sveden/objects/

***9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения***

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

*9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы*

1. Федеральный портал «Российское образование»- https://edu.ru/documents/
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru/
3. Базы данных Scopus издательства Elsevirhttp://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – http://edu.ru.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.

## 10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: http://kchgu.ru.

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

| **Изменение** | **Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО** | **Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО** |
|---|---|---|
| | | |
| | | |