Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.07.2023 16:57:14
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502a97764

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Утверждаю
Зав. каф: Батукаев А.А.
_____
(подпись)
Протокол № 9 заседания
кафедры от 27.04.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Адаптивная физическая культура
(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки
44.04.01. – Педагогическое образование
(код и направление подготовки)

Профиль(и) подготовки

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Квалификация
Магистр

Форма обучения
Очная и заочная

Год набора - 2023

Грозный, 2023

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» Б1.В.ДВ.03.01. относится к обязательным дисциплинам блока 1 «Дисциплины (модули)» (модуль "Профильный") основной образовательной программы по профилям «Физическая культура».

Изучение дисциплины «Адаптивная физическая культура» является необходимой основой для прохождения научно-исследовательской и преддипломной практик, для подготовки к государственной итоговой аттестации.

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «**Физиология физкультурно-спортивной деятельности**» – формирование готовности студентов к профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом, профилактики у них патологических состояний и заболеваний, содействие рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта, оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышению работоспособности, продлению активного, творческого периода жизни.

Цели и задачи дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» заключаются в формировании и обобщении в одной научной парадигме сведений по возрастной анатомии, физиологии, полученных студентами на предыдущих курсах.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины Физиология физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивается через формирование следующих компетенций *(с указанием шифра компетенции):*

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения

УК – 3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовать свою роль в команде.	УК-3.1. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия. УК-3.2. Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.	**Знать**: особенности функционального развития организма; - особенности анатомофизиологического строения организма; - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования. **Уметь:** - применять физиологические знания для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми

		людьми; - применять физиологические знания при оказании первой помощи при травмах в процессе выполнения физических упражнений. **Владеть:** - навыками осуществления образовательновоспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

ПК-1. Способен определять содержание и направленность физкультурно-оздоровительно й и спортивной деятельности, разрабатывать и реализовывать новые физкультурно-оздоровительны е и тренировочные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин	ИПК - 1.1. Знает медико-биологические основы и принципы разработки программ Физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. ИПК - 1.2. Умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные и тренировочные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин. ИПК - 1.3. Демонстрирует навыки проведения физкультурно-оздоровительны х и учебно-тренировочных занятий. ИПК - 1.4. Умеет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 2.1. Изучает и критически анализирует средства и методы построения различных программ подготовки. Использует базовые знания о функциональных связях между внешними и внутренними факторами тренировочной нагрузки. ИПК - 2.3. Владеет навыками срочного, оперативного и текущего контроля состояния занимающихся. ИПК - 2.4. Использует управленческие модели в организации учебно-тренировочного процесса.	**Знать**: особенности функционального развития организма; - особенности анатомо-физиологического строения организма; - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования. **Уметь:** - применять физиологические знания для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми; - использовать знания общей и школьной физиологии в процессе проведения научно-исследовательской работы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки; - применять физиологические знания при оказании первой помощи при травмах в процессе выполнения физических упражнений. **Владеть:** - навыками осуществления образовательно-воспитательного процесс с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

1.4. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет ... з.е. (академ. часов) Таблица 2

Вид учебной работы	**Количество академ. часов**	
	Очно	**Заочно**
4.1. Объем контактной работы обучающихся с препода-	**108/3з.е**	**108/3з.е**
4.1.1. аудиторная работа	**а**	**а**
в том числе:		
лекции	4	2
практические занятия, семинары, в том числе практическая под-	12	8
готовка лабораторные занятия		
4.1.2. внеаудиторная работа	в	**в**
в том числе:		
индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
курсовое проектирование/работа		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся		
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену	92	94

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля):

Таблица 3

№ п/п	**Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)**	**Общая трудоёмкость в акад.часах**		**Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)**							
				Лекции		**Практ. занятия**		**Лаб. занятия**		**Сам. работа**	
		Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Лекция№1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура.	4	2		2	2	2			14	16

2	Лекция2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.	2	2			2	2			14	16
3	Лекция 3. Легкоатлетические	2	2			2	2			14	16
	упражнения и терренкур в оздоровительной тренировке.										
4	Лекция4. Корригирующая гимнастика.					2	4			12	14
5	Лекция5. Функциональные резервы адаптации ситуационным упражнениям и к стандартным упражнениям.	2	2			2	2			12	14
6	Лекция 6. Функциональные резервы адаптации к ациклическим и циклическим упражнениям.	2	2		2	2	2				
	Курсовое проектирование/работа										
	Подготовка к экзамену (зачету)										
	Итого:	16	16	6	6	6	6			92	94

Часы, отведенные на лабораторные занятия, все считаются как практическая подготовка. Из часов практических занятий через косую линию указываются часы, отведенные на практическую подготовку.

1.2. Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание дисциплины (дидактические единицы) (для педагогических профилей наполняется с учетом ФГОС основного общего и среднего общего образования)
1	Лекция№1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура.	Введение. Методы исследования. Связь с другими дисциплинами. Физические упражнения – как произвольные движения. Кольцевой принцип управления движениями. Управление произвольными движениями. Особенности циклических движений и их влияние на организм подростков. Зонымощности (интенсивности), их физиологическая характеристика. Ациклические движения. Ихзначение
2	Лекция2. Оздоровительные системы фи-	Понятие адаптации к различным факторам среды. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Виды адаптации. Типы индивидуальной адаптации.
	зических и упражнений адаптивная физическая культура.	Роль эндокринной системы в адаптации к физическим нагрузкам. Адаптация кардиореспираторной системы. Адаптация опорнодвигательного аппарата. Физиологическая основа физической активности как средство укрепления здоровья. Физиологическая активность и развитие функциональных возможностей организма. Влияние двигательной активности на устойчивость организма к факторам среды.
3	Лекция 3. Легкоатлетические упражнения и терренкур в оздоровительной тренировке.	Физиологические механизмы развития тренированности. Генетические основы тренируемости. Тренированность и спортивная форма . Два основных тренировочных эффекта. Диагностика тренированности. Показатели тренированности в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартной и предельной нагрузки. Характеристика перетренированности и меры ее предупреждения.
4	Лекция4. Корригирующая гимнастика.	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.

5	Лекция5. Функциональные резервы адаптации ситуационным упражнениям и к стандартным упражнениям.	Основные этапы развития моторных функций и управления движениями. Особенности возрастного развития физических качеств. Влияние систематических физических нагрузок на развитие функций, здоровье и работоспособность детей. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок и изменение функций организма на уроке физической культуры. Влияние занятий физической культурой на работоспособность школьников и состояние их здоровья. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой.
6	Лекция 6. Функциональные резервы адаптации к ациклическим и циклическим упражнениям.	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. Функциональные резервы адаптации к ациклическим и ациклическим упражнениям.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Функциональные резервы адаптации к ациклическим и ациклическим	1.Подготовка к устному опросу. (см. приложение)

	упражнениям.	1.Физические упражнения – как произвольные движения. 2.Кольцевой принцип управления движениями 3.Управление произвольными движениями 4.Особенности системных механизмов управления движениями. Роль афферентного синтеза и акцептора результатов действия в формировании двигательного навыка 5. Безусловные тонические рефлексы в произвольных движениях 6. Позы и статическое напряжение. Феномен статического напряжения.Причины кратковременности работы и быстроты наступления развития утомления 7. Изменение с возрастом сенсомоторных реакций у детей. 8. Механизмы координации движений. Физиологическая сущность координации 9. Классификация физических упражнений. 2.Тестовые задания по теме (открытые и закрытые) – письменно в тетради. 3.Словарный диктант.
2	Методы оценки срочной и долговременной адаптации.	1.Подготовка к устному опросу. (см. приложение). 1.Значение физиологических закономерностей для классификаций физических упражнений. 2.Статическая и динамическая работа. 3.Позы тела и мышечная деятельность. 4.Классификация физических упражнений. 5.Циклические движения. 6.Ациклические движения. 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант.

3	Адаптивные реакции организма к жаркой среде обитания и к низким температурам.	1.Подготовка к устному опросу. (см. приложение). 1.Фазы физиологических состояний организма при спортивной деятельности 2.Состояние организма в предстартовую фазу и фазу разминки. 3.Состояние организма в фазу врабатывания. 4.Состояние организма в фазу устойчивого состояния . 5.Утомление и восстановление организма

		2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант.

4	Адаптация организма к среднегорью и высокогорью и спортивная работоспособность.	1.Подготовка к устному опросу. 1.Фазы формирования двигательного навыка. Двигательная память и автоматизация движений. Значение формирования динамического стереотипа и экстраполяции в спортивных двигательных навыках. 2.Гетерохронность развития движений у детей. Возрастные особенности развития двигательных навыков. Роль физических упражнений в развитии двигательной функции у детей разного школьного возраста. 3.Физиология развития физических качеств. Анатомо-физиологические основы развития максимальной силы (МС). Произвольная сила мышц (МПС) и силовой дефицит. Факторы, определяющие развитие МС и МПС. 4.Рабочая гипертрофия мышц и ее виды. Роль стероидных гормонов в развитии статической и динамической силы. 5.Физиологические основы развития скоростно-силовых качеств (силовой и скоростной компонент мощности). 6.Физиологические основы развития выносливости. Специфичность выносливости и ее виды. Показатели и критерии выносливости. 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант.
5	Изменения в различных системах организма в состоянии высокогорной гипоксии	1.Подготовка к устному опросу. 1.Физиология развития физических качеств. 2.Рабочая гипертрофия мышц и ее виды. Роль стероидных гормонов в развитии статической и динамической силы. 3. Физиологические основы развития скоростно-силовых качеств (силовой и скоростной компонент мощности). 4. Физиологические основы развития выносливости.

		2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант.
6	Механизм адаптации к стрессорной ситуации	1.Подготовка к устному опросу. 1. Понятие адаптации к различным факторам среды.
		2. Физиологические адаптации механизмы

		к физическим нагрузкам. 3. Виды адаптации. Типы индивидуальной адаптации . 4. Роль эндокринной системы в адаптации к физическим нагрузкам. 5. Адаптация кардиореспираторной системы. Адаптация опорно-двигательного аппарата 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант.

7	Профилактика ишемических повреждений миокарда при действии стрессорных факторов.	1.Подготовка к устному опросу. 1.Физиологические механизмы развития тренированности. Генетические основы тренируемости. Тренированность и спортивная форма . 2.Два основных тренировочных эффекта. Диагностика тренированности. 3.Показатели тренированности в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартной и предельной нагрузки. 4.Характеристика перетренированности и меры ее предупреждения. 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант.
8	Приспособление сердца к различным физическим нагрузкам.	1.Подготовка к устному опросу. (см. приложение). 1. Физиологическая основа физической активности как средство укрепления здоровья. 2. Физиологическая активность и развитие функциональных возможностей организма. 3. Влияние двигательной активности на устойчивость организма к факторам среды. 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант. (см. приложение).
9	Комплексная диагностика процесса адаптации организма юных спортсменов и спортсменов высокой квалификации.	1.Подготовка к устному опросу. 1. Влияние повышенной и пониженной температуры на спортивную работоспособность. 2. Спортивная работоспособность в условиях измененного барометрического давления. 3. Десинхроноз и его физиологическая характеристика. 4. Физиологические изменения в орга-

		низме при плавании. 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант. (см. приложение). (см. приложение).
	Профилактика нарушений осанки и свода стопы учащихся	1.Подготовка к устному опросу. 1. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок и изменение функций организма на уроке физической культуры. 2. Влияние занятий физиеской культурой на работоспособность школьников и состояния здоровья. 3. Физико-педагогический контроль на занятиях физическо культурой. 2. .Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант. (см. приложение). (см. приложение). (см. приложение).
	Совершенствование дыхательных возможностей учащихся.	1.Подготовка к устному опросу. 1. Основные этапы развития моторных функций и управления движениями. 2. Особенности возрастного развития физических качеств. 3. Влияние систематических физических нагрузок на развитие функций, здоровье и работоспособность детей. 2. .Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант. (см. приложение).

	Особенности занятий с лицами, имеющими заболевания суставов.Применение новых оздоровительных технологий в АФК.	1.Подготовка к устному опросу. 5. Влияние повышенной и пониженной температуры на спортивную работоспособность. 6. Спортивная работоспособность в условиях измененного барометрического давления. 7. Десинхроноз и его физиологическая характеристика. 8. Физиологические изменения в организме при плавании. 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант. (см. приложение). (см. приложение).
	Особенности проведения занятий с лицами с ослабленным зрением.	1.Подготовка к устному опросу.
		4. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок и изменение функций организма на уроке физической культуры. 5. Влияние занятий физиеской культурой на работоспособность школьников и состояния здоровья. 6. Физико-педагогический контроль на занятиях физическо культурой. 2. .Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант. (см. приложение). (см. приложение). (см. приложение).

	Особенности проведения занятий с лицами с ослабленным слухом.	1.Подготовка к устному опросу. 4. Основные этапы развития моторных функций и управления движениями. 5. Особенности возрастного развития физических качеств. 6. Влияние систематических физических нагрузок на развитие функций, здоровье и работоспособность детей. 2. Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант. (см. приложение).
	Особенности занятий с лицами, имеющими заболевания позвоночника.	1.Особенности занятий с лицами, имеющими заболевания позвоночника. 2. Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант. (см. приложение).
	Особенности занятий с лицами, имеющими заболевания желудочнокишечного тракта.	1.Особенности занятий с лицами, имеющими заболевания желудочно-кишечного тракта. 2. Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант. (см. приложение).

3.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы дисциплины (модуля)

3.1.1. Основная и дополнительная литература

Таблица 6

Виды литературы	**Автор, название литературы, город, издательство, год**	**Количество часов, обеспеченных указанной литературой,**	**Количество обучающихся**	**Количество экземпляров в библиотеке университета**	**Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD,DVD)**	**Обеспеченность обучающихся литературой,**
1	2	3	4	5	6	7
	Основная литература					

1	1.*Капилевич, Л. В.* Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-53409793-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —				URL: https://urait.ru/bcode/470121	100%
2	2/*Циркин, В. И.* Нейрофизиология: физиология ЦНС. В 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 519 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12867-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —				URL: https://urait.ru/bcode/476601 (дата обращения: 29.08.2022).	100%
3	3.Замчий, Т. П. Физиология физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Т. П. Замчий. — Омск : СибГУФК, 2018. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система.				— URL: https://e.lanbook.com/book/142496	100%
	Дополнительная литература					
1	1.Практикум по физиологии человека : учебное пособие / А. С. Назаренко, Г. С. Петрова, Р. И. Гильмутдинова, А. А. Набатов. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2018. — 130 с. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система.				ЭБС Лань https://e.lanbook.com/book/156423	100%
2	2.Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник.- М.: ВЛЛАДОС, 2002.-608с.				— URL: https://e.lanbook.com/book/15642.	100%

3	3Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 121 с. — Текст : электронный //				ЭБС IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95434.html	100%

3.1.2. Интернет-ресурсы

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к электроннобиблиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. (срок действия договора с 09.02.2020 г. до

09.02.2023г) (www.iprbookshop.ru)

2. ДОГОВОР № 4710 на оказание услуг по предоставлению доступа к «Образовательной платформе ЮРАЙТ» от 05.08.2021г. (срок действия договора с 06.08.2021 по 05.08.2022г.).

(https://urait.ru/)

3. Договор № 2 на оказание услуг ЭБС «Лань» от 18.01.2022 г. (https://e.lanbook.com/)

(срок действия договора с 08.02.2022г. по 07.02.2023г.)

4. Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г. МЭБ (Межвузовская элек-тронная библиотека) НГПУ. (https://icdlib.nspu.ru/) (доступ по IPадресам).

Информация об электронных библиотечных системах (ЭБС), современных профессиональных базах данных и информационных справочных системах.

3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Таблица 7

Помещения для осуществления образовательного процесса	**Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)**	**Адрес (местоположение)**
Аудитория для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория - ауд. 3-08	ученические, стулья ученические) на 48 посадочных мест, компьютер - 1, проектор - 1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		

Аудитория для практических занятий - ауд.3-08	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации:	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
	мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	
	Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система.	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
	Количество посадочных мест - 30.	
Помещения для самостоятельной работы		
Методический кабинет . ауд. 3-06	Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33

Приводится описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, включая помещения для самостоятельной работы, по дисциплине в соответствии с требованием ФГОС с указанием конкретного оборудования

(например: экран, мультимедиапроектор, компьютеры, интерактивная доска, телевизор и т.д.).

В случае реализации ОП с использованием дистанционных образовательных технологий указывается электронная платформа и наличие необходимых ресурсов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

4.1. Характеристика оценочных средств

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины / модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Таблица 8

№ п/п	**Наименование темы (раздела) с контролируемым содержанием**	**Код и наименование проверяемых компе-тенций**	**Оценочные средства**	
			текущий контроль	**промежуточная аттестация**
1	Лекция№1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура.	ПК-1 УК-7	Устный опрос, проверка письменных работ.	Тест
2	Лекция2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.	ПК-1 УК-7	Устный опрос, проверка письменных работ.	Тест
3	Лекция 3. Легкоатлетические упражнения и терренкур в оздоровительной тренировке.	ПК-1 УК-7	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
4	Лекция4. Корригирующая гимнастика.	ПК-1 УК-7	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
5	Лекция5. Функциональные резервы адаптации ситуационным упражнениям и к стандартным упражнениям.	ПК-1 УК-7	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест

6	Лекция 6. Функциональные резервы адаптации к ациклическим и циклическим упражнениям.	ПК-1 УК-7	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
	Курсовая работа (проект)			
	Учебная практика			
	Производственная практика			

4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

4.2.1. Наименование оценочного средства: *тест*

Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.

Примерные вопросы для тестирования

<u>Открытые</u>

1. Режим работы, при котором сочетаются сокращение и напряжение мышц, называется….

A. <u>Ауксотоническим.</u>

B. Изометрическим.

C. Изотоническим.

2.Кислородный запрос не бывает…

A. суммарный

B. минутный

C. <u>секундный</u>

3. Показателем аэробной производительности является…

A. <u>Максимальное потребление кислорода</u>

B. Суммарный кислородный запрос

C. Кислородный запрос

4. Процесс врабатывания при циклической работе большой и умеренной мощности завершается…… состоянием, характеризующимся стабильным уровнем деятельности организма. A. Ложным. B. <u>Устойчивым.</u>

C. Кажущемся.

D. Истинным.

5. Максимальное количество воздуха, выдыхаемого после глубокого вдоха, называется…

A. <u>ЖЕЛ</u>

B. Дыхательный коэффициент

C. Легочная вентиляция

D. Минутный объем дыхания

<u>Закрытые</u>

1. Мышечная деятельность, по характеру движений, делится на динамические и ***(статические).
2. Движения,связанныеперемещениемтелаиегоотдельныхзвеньеввпространстве,назыв ается *** (динамическими).
3. Процесс врабатывания при циклической работе большой и умеренной мощности завершается***(устойчивым)состоянием, характеризующимся стабильным уровнем деятельности организма.
4. Движения, представляющие собой целостные законченные двигательные акты, несвязанныемеждусобой, называются *** (ациклическими).
5. Движения, представляющие собой целостные законченные двигательные акты, несвязанныемеждусобой, называются *** (ациклическими).

Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 9

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
Максимальный уровень	*Выполнены правильно все задания теста (тест зачтен)*	*2*
Средний уровень	*Выполнено правильно больше половины заданий (тест зачтен)*	*1*
Минимальный уровень	*Выполнено правильно меньше половины заданий (тест не зачтен)*	*0*

4.2.2. Наименование оценочного средства: ***практико-ориентированное задание***

Методические материалы: <u>приводятся вопросы</u> и/или типовые задания, критерии оценки.

<u>Вопросы</u>

1. Каковы основные показатели работы сердца как насоса?
2. Каким образом изменяется и регулируется минутный объем крови (МОК), систолический объем (СО) и частота сердечных сокращений (ЧСС) с увеличением мощности аэробной работы?
3. Что такое система крови? Ее основные функции.
4. Каковы основные изменения в системе крови уже мышечной деятельности?
5. Каковы основные функции различных отделов уже в управлении движениями?
6. Что такое сенсорные системы?
7. Классификация и механизмы возбуждениярецепторов.
8. Роль сенсорных систем в формировании двигательных навыков.

9. Что такое высшаянервная деятельность?

10. Условные рефлексы, ихроль вуправлениидвижениямии жизнедеятельностичеловека.

Примерные практико-ориентированные задания

Задачи

№1. Произвести измерение показателей, указанных в таблице 1. На основа-

№	Показатели	Функциональныеуровни				
		I низкий	II нижесре днего	III средний	IV вышесре днего	V высокий
1.	Массатела(г/см)рост М Ж Баллы	501 451 -2	451-500 401-450 -1	401-450 375-400 0	375-400 351-400 -	375 350 -
2.	ЖЕЛ мл/кгМ Ж Баллы	50 40 0	51-55 41-45 1	56-60 46-50 2	61-65 51-57 4	66 57 5
3.	ЧСС□СД 100 М Ж Баллы	111 111 -2	95-110 95-110 0	85-94 85-94 2	70-84 70-84 3	69 69 4
4.	Времявосстановления-ЧСС после 20 приседа-нийза30 с М Ж Баллы	3.00 3.00 -2	2.00-3.00 2.00-3.00 1	1.30-1.59 1.30-1.59 3	1.00-1.29 1.00-1.29 5	59 59 7
5.	Динамометрия кисти %массатела М Ж Баллы	60 40 0	61-65 41-50 1	66-70 51-55 2	71-80 56-60 3	81 61 4
	Общаяоценка	4	5-9	10-13		

нии полученных данных определить уровни здоровья и дать рекомендации.

№2.

Руку обследуемого погрузить в холодную воду (из-подкрана). В это время на другой руке измеряют АД, а затем – на1-5 минуте.

Какой показатель систолического давления свидетельствует о норме?

(В норме систолическое давление должно повыситься на 15-25ммрт.ст. При симпатикотонии АД повышается более чем на 25ммрт.ст.)

Критерии оценивания результатов выполнения практико-ориентированного задания

Таблица 10

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
Максимальный уровень	*Задание выполнено правильно: выводы аргументированы, основаны на знании материала, владении категориальным аппаратом*	*3*
Средний уровень	*Задание выполнено в целом правильно: но допущены ошибки в аргументации, обнаружено поверхностное владение терминологическим аппаратом*	*2*
Минимальный уровень	*Задание выполнено с ошибками в формулировке тезисов и аргументации, обнаружено слабое владение терминологическим аппаратом*	*1*
Минимальный уровень не достигнут	*Задание не выполнено или выполнено с серьёзными ошибками*	*0*

4.2.3. Наименование оценочного средства: *доклад/сообщение*

Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.

Темы докладов:

Темы рефератов

1. ЧСС и АД при работе в разной мощности.
2. Сравнительная характеристика общей физической работоспособности детейсреднего и старшего школьного возраста, активно занимающихся и не занимающихсяспортом.
3. Влияние соревновательных нагрузок на характер регулирования сердечного ритма.
4. Динамика ЧСС в покое и после специальной нагрузки у спортсменов в Выбранной специализации в недельном и месячном циклах тренировочного процесса.
5. Характеристика показателей внешнего дыхания (ЧД, время произвольной задержки дыхания) в покое и после работы различной мощности.
6. Адаптивные изменения некоторых функциональных показателей органов дыхания при физических нагрузках (ЖЕЛ, МОД, пробы Штанге и Генча).
7. Психофизиологическая диагностика в спортивном отборе.

8. Сравнительная характеристика функционального состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов различных специализаций и квалификации по данным миотонометрии.

9.

Критерии и шкалы оценивания доклада/сообщения (в форме презентации):

Таблица 11

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
Максимальный уровень	*– продемонстрировано умение выступать перед аудиторией;* *– содержание выступления даёт полную информацию о теме;* *– продемонстрировано умение выделять ключевые идеи; – умение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу;* *– высокая степень информативности, компактность слайдов*	*3*
Средний уровень	*– продемонстрирована общая ориентация в материале;* *– достаточно полная информация о теме;*	*2*
	– продемонстрировано умение выделять ключевые идеи, но нет самостоятельных выводов; *– невысокая степень информативности слайдов;* *– ошибки в структуре доклада;* *– недостаточное использование научной литературы*	
Минимальный уровень	*– продемонстрирована слабая (с фактическими ошибками) ориентация в материале; – ошибки в структуре доклада;* *– научная литература не привлечена*	*1*
Минимальный уровень не достигнут	*– выступление не содержит достаточной информации по теме;* *– продемонстрировано неумение выделять ключевые идеи; – неумение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу.*	*0*

4.2.4. Наименование оценочного средства: ***контрольная работа***

Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки. ***Примерное задание для контрольной работы:***

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

Вариант 1.

Вопросы для подготовки к контрольной работе (ОПК-8, ПК-7) 1.Методы исследования физиологических процессов у человека при мышечной деятельности. 2. Средства ускоряющие процессы восстановления: педагогические, медицинские, физические.

3. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе.
4. Физиологическое обоснование возрастных границ для допуска к занятиям различными видами спорта.

Вариант 2.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1.Роль физической культуры и спорта в условиях НТР.

2. Общие педагогические и специфические принципы тренировочного процесса.
3. Рабочая гипертрофия мышц. Виды гипертрофии. Сравнительная характеристика видов гипертрофии и их роль в формировании физических качеств.
4. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности.
5. Объясните физиологические особенности разминки на уроке физической культуры и физической тренировке.

Вариант 3.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1.Изменения в организме (ЦНС, двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, эндокринная система), возникающие при недостаточной двигательной активности.

2. Пороговые тренирующие нагрузки. Факторы, определяющие длительность и частоту тренировочных нагрузок.
3. Физиологическая характеристика упражнений субмаксимальной мощности.
4. Критические и сенситивные периоды в развитии ребенка. Сенситивные периоды проявления различных физических качеств. 5. Назовите факторы, способствующие возникновению утомления.

Вариант 4.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1.Исторические сведения о развитии физиологии спорта (этапы развития).

2. Показатели состояния тренированности в покое.
3. Физиологическая характеристика упражнений большой мощности.
4. Понятие спортивной ориентации.

5. Предложите комплекс упражнений разминки для урока, посвященного освоению навыка игры в баскетбол. Дайте физиологическое обоснование их применения.

Вариант 5.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1.Физиологические механизмы адаптации спортсмена. Роль гипоталамогипофизарнонадпочечниковой системы в процессе адаптации.

2. Тренированность. Проявление состояния тренированности при стандартных и предельных нагрузках.
3. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности.
4. Понятие спортивного отбора. Морфологические, функциональные, психофизиологические и моторные показатели, используемые при отборе.
5. Предложите возможные средства восстановления для лиц, занимающихся лёгкой атлетикой. Объясните физиологический эффект их использования.

Вариант 6.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс.
2. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Стадии формирования навыка. Устойчивость навыка.
3. Физиологическое обоснование производственной гимнастики. Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
4. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности. 5. Занятия какими видами спорта Вы порекомендуете ребенку с астеноиднымсоматотипом.

Вариант 7. Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7) 1.Теория функциональных систем П.К.Анохина.

2. Тренированность. Обратимость тренировочных эффектов.
3. Понятие выносливости Основные эффекты тренировки выносливости со стороны сердечнососудистой системы, дыхательной системы и системы крови.
4. Физиологические особенности тренировки в жарком климате.
5. Приведите примеры использования различных средств восстановления в Вашем виде спорта. Объясните механизм их физиологического воздействия.

Вариант 8.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7) 1.Физиологические механизмы адаптации спортсмена.

2. Принципы и условия оптимальной тренировочной деятельности.
3. Понятие и физиологические основы силы. Методы развития силы.
4. Физиологические особенности тренировки в холодном климате.
5. Предложите способы регулирования различных форм предстартового состояния у начинающих и квалифицированных спортсменов. Объясните физиологический механизм указанных Вами способов регулирования.

ВАРИАНТ № 9.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7) 1.

Физиологическая классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю.

2. Понятие и стадии перетренированности.
3. Понятие и физиологические основы ловкости. Критерии ловкости. Методы развития ловкости.
4. Физиологические особенности тренировки в горах
5. Объясните физиологический механизм феномена статических усилий (синдрома ЛиндгартаВерещагина).

ВАРИАНТ № 10.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Физиологическая характеристика спортивных поз и статической работы.
2. Понятие острого и хронического перенапряжения.
3. Понятие и физиологические основы гибкости. Методы развития гибкости.
4. Физиологические сдвиги при гипербарии. 5. Дайте характеристику движений по критерию стандартности.

ВАРИАНТ № 11.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности.
2. Определение, виды и формы предстартовых состояний. Методы оптимизации предстартового состояния. Понятие собственно стартового состояния.
3. Функциональные резервы организма. Роль функциональных резервов. Виды функциональных резервов.
4. Биологические ритмы у спортсменов. Десинхроноз.
5. Назовите функциональную (структурную) цену адаптации спортсмена к занятиям тяжелой атлетикой.

5.2.2. Контрольная работа №2

ВАРИАНТ № 12.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Физиологическая характеристика упражнений субмаксимальной мощности.
2. Физиологические механизмы разминки, ее части и продолжительность.
3. Теория функциональных систем П.К.Анохина.
4. Физиологическое обоснование комплекса утренней гигиенической гимнастики. Методика ее составления и проведения.
5. Назовите функциональную (структурную) цену адаптации спортсмена к занятиям плаванием.

ВАРИАНТ № 13.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Физиологическая характеристика упражнений большой мощности.
2. Физиологические механизмы периода врабатывания. Понятие «мертвой точки» и «второго дыхания».
3. Физиологическая классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю.
4. Физиологическое обоснование производственной гимнастики. Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха. 5. Укажите причины возникновения дезавтоматизации двигательного навыка.

ВАРИАНТ № 14.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности.
2. Физиологические механизмы возникновения устойчивого состояния и его виды.
3. Показатели состояния тренированности в покое.
4. Понятие и физиологические основы быстроты. Методы развития быстроты. 5. Дайте понятие состояния стабилизации скорости движения и пути его преодоления.

ВАРИАНТ № 15.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Физиологическая характеристика стереотипных ациклических упражнений.
2. Утомление. Субъективные и объективные признаки утомления. Стадии утомления.

3. Понятие выносливости. Основные эффекты тренировки выносливости со стороны сердечнососудистой системы, дыхательной системы и системы крови. 4. Функциональные резервы организма. 5. Дайте понятие «спортивной формы».

ВАРИАНТ № 16.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Физиологическая характеристика нестандартных упражнений.
2. Физиологические механизмы формирования скрытого утомления, хронического утомления и переутомления.
3. Понятие и физиологические основы силы. Методы развития силы
4. Критические и сенситивные периоды в развитии ребенка. Сенситивные периоды проявления различных физических качеств. 5. Укажите тактику тренера при возникновении состояния перетренированности у спортсмена.

ВАРИАНТ № 17.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Стадии формирования навыка. Устойчивость навыка.
2. Активный отдых. Физиологическое обоснование положительного влияния активного отдыха на процессы восстановления.
3. Понятие и физиологические основы ловкости. Критерии ловкости. Методы развития ловкости.
4. Физиологические особенности тренировки женщин.
5. Укажите тактику тренера при возникновении состояния хронического перенапряжения у спортсмена.

ВАРИАНТ № 18.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
2. Функциональные резервы организма.
3. Понятие и физиологические основы гибкости. Методы развития гибкости.
4. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности
5. Укажите пути преодоления «мертвой точки» в процессе врабатывания на уроке физической культуры и физической тренировке.

ВАРИАНТ № 19.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Понятие и физиологические основы быстроты. Методы развития быстроты.
2. Функциональные резервы организма. Роль функциональных резервов. Виды функциональных резервов.
3. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности.
4. Физиологические особенности тренировки в жарком климате.
5. Укажите тактику тренера при возникновении состояния хронического утомления у спортсмена.

ВАРИАНТ № 20.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Понятие выносливости. Основные эффекты тренировки выносливости со стороны сердечнососудистой системы, дыхательной системы и системы крови.
2. Средства и методы восстановления организма в спорте.
3. Физиологическая характеристика упражнений субмаксимальной мощности.
4. Изменения в организме (ЦНС, двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, эндокринная система), возникающие при недостаточной двигательной активности. 5. Укажите тактику тренера при возникновении состояния переутомления у спортсмена.

ВАРИАНТ № 21.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Понятие и физиологические основы силы. Методы развития силы.
2. Средства восстановления, их классификация. Физиологическое обоснование применения бани, ванн и душа в процессе восстановления.
3. Физиологическая характеристика упражнений большой мощности.
4. Физиологические особенности тренировки в горах 5. Назовите варианты тренируемости спортсмена.

ВАРИАНТ № 22.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Понятие и физиологические основы ловкости. Критерии ловкости. Методы развития ловкости.
2. Восстановление. Общая характеристика процессов восстановления. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
3. Физиологическая классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю.
4. Физиологические сдвиги при гипербарии. 5. Назовите виды генетических маркеров, используемых при спортивных отборах.

ВАРИАНТ № 23.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1. Понятие и физиологические основы гибкости. Методы развития гибкости.
2. Восстановление. Общая характеристика процессов восстановления. Восстановление энергетических запасов организма.
3. Физиологическое обоснование комплекса утренней гигиенической гимнастики. Методика ее составления и проведения.
4. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности. 5. Занятия какими видами спорта Вы порекомендуете ребенку с дигистивнымсоматотипом?

Критерии оценивания результатов контрольной работы

Таблица 12

Балл (интервал баллов)	***Уровень освоения***	***Критерии оценивания уровня освоения компетенций****
10	*Максимальный*	*Контрольная работа оформлена в соответствии*
	уровень (интервал)	*с предъявляемыми требованиями, содержит 1-2 мелких ошибки; ответы студента правильные, четкие, содержат 1-2 неточности*
[6-8]	*Средний уровень (интервал)*	*Контрольная работа содержит одну принципиальную или 3 или более недочетов; ответы студента правильные, но их формулирование затруднено и требует наводящих вопросов от преподавателя*
[3-5]	*Минимальный уровень (интервал)*	*Контрольная работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями, неполное раскрытие темы в теоретической части и/или в практической части контрольной работы; ответы студенты формально правильны, но поверхностны, плохо сформулированы, содержат более одной принципиальной ошибки*
Менее 3	*Минимальный уровень (интервал) не достигнут.*	*Контрольная работа содержит более одной принципиальной ошибки моделей решения задачи; контрольная работа оформлена не в соответствии с предъявляемыми требованиями; ответы студента путанные, нечеткие, содержат множество ошибок, или ответов нет совсем; несоответствие варианту.*

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Представлено в приложении №1.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

Должность, ученая степень, ученое звание _____ Омархаджиева Ф.С.
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки _____ Арсагириева Т.А.
(подпись)

Приложение 1

Оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

_

Направление подготовки
44.03.05 - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(с двумя профилями подготовки)
Профили подготовки _____
Форма обучения: очная и заочная
Год приема: 2023

1. Характеристика оценочной процедуры:
Семестр - 1
Форма аттестации – экзамен

Тестовые задания по предмету «Физиология физкультурно-спортивной деятельности».

Выберите один правильный ответ из четырех предложенныхвариантов:

1.**Физиологические механизмы формирования двигательных навыков–это:**
А. гуморальная и нейрогуморальная регуляция стереотип;
Б. условные, безусловные рефлексы и инстинкты;
В. Функциональная система, доминанты, двигательный динамический+
Г. условные и безусловные рефлексы.

2.Основой произвольных движений является: А. непроизвольная деятельность+
Б. физические упражнения;
В. двигательные умения; Г. нет верного ответа.

3.Изотонический режим работы мышц–режим работы, при котором:
А. изменяется длина мышцы, напряжение постоянное; +
Б. изменяется напряжение мышцы, длина постоянная;
В. Изменяется длина и напряжение мышцы;
Г. не изменяется длина и напряжение мышцы.

4. **Изометрический режим работы мышц –режим работы, при котором:**

А. изменяется длина мышцы, напряжение постоянное;

Б. изменяется напряжение мышцы, длина постоянная+

В. Изменяется длина и напряжение мышцы; Г.
Не изменяется длина и напряжение мышцы.

5. **Виды спорта с циклическим характером движений;**

А. метание копья;

Б. прыжки в воду;

В. Стрельба из лука;

Г. Бег на лыжах. +

6. **Назовите виды спорта с ациклическим характером движений:**

А. гребля;

Б. стрельба из лука; +

В. Плавание;

Г. Бег на коньках.

7. **К стуационным видам деятельности не относят:**

А. хоккей;

Б. футбол;

В. конькобежный спорт; +

Г. единоборства.

8. **В чем заключается анаэробный ресинтез АТФ?**

А. распад креатинфосфата; +

Б. восстановление креатинфосфата;

В. Расщепление глюкозы;

Г. окисление жиров и углеводов.

9. **Работа максимальной мощности протекает:**

А. полностью в анаэробных условиях; +

Б. полностью в аэробных условиях;

В. Преимущественно в анаэробных условиях;

Г. нет верного ответа.

10. **Всистемекровообращенияприработебольшоймощностичастотасердечныхсокращений увеличиваетсядо:**

А. 150-170 уд/мин;

Б. 160-180уд/мин;

В. 170-180Уд/мин; +

Г. 200-220уд/мин.

11. **К разновидностям стартовых реакций спортсменов не относится:**

А. боевая готовность; +

Б. раннее предстартовое состояние;

В. Предстартовая лихорадка; Г. предстартовая апатия.

12. **Наиболее эффективной формой стартовой реакции спортсмена является:**

А. предстартовая лихорадка;

Б. предстартовая апатия; В. боевая готовность; + Г. все ответы верны. 13. **В процессе врабатывания происходит:**

А.настройка нервных и нейрогуморальных механизмов управления движениями и вегетативными процессами, постепенное формирование необходимого стереотипа движений, достижение уровня вегетативных функций; + Б. формирование новых программ управления;

В. сонастройка двигательных и вегетативных функций;

Г. рассогласование двигательных и венетативных функций.

14. **Истинное устойчивое состояние отмечается при работе:**

А. максимальной мощности;

Б. субмаксимальной мощности;

В. большой мощности;

Г. умеренной мощности. +

15. **Состояние, возникающее в организме спортсменов после преодоления состояния «мертвой точки», называется:**

А. второе дыхание; +

Б. рациональное дыхание;

В. поверхностное дыхание;

Г. нет верного ответа.

16. **Частота сердечных сокращений у взрослого нетренированного человека составляет:**

А. 40-60уд/мин;

Б. 60-80уд/мин; +

В. 80-100йд/мин; Г. 100-120уд/мин.

17. **Частота сердечных сокращений у взрослого тренированного человека составляет:** А. 40-60уд/мин; +

Б. 60-80уд/мин;

В. 80-100йд/мин;

Г. 100-120уд/мин.

18. **Функциональная проба с изменением положения тела в пространстве:**

А. проба Ромберга;

Б. ортостатическая проба; +

В. вращательная проба; Г. проба Яроцкого.

19. **К фазам физической работоспособности не относится:**

А. врабатывание;

Б. период конечного порыва;

В. спад работоспособности;

Г. мертвая точка, +

20.Физическую работоспособность исследуют с помощью:

А. пробы Яроцкого;

Б. пробы Ромберга;

В. теппинг-теста;

Г. Гарвардского степ-теста. +

21. **К одномоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится:**

А. тест PWC_{170};

Б. комбинированная проба Летунова;

В. Гарвардского степ-тест; + Г. нет верного ответа.

22. **К двухмоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится:**

А. тест PWC_{170}; +

Б. комбинированная проба Летунова;

В. Гарвардского степ-тест;

Г. нет верного ответа.

23. **Функциональная проба с задержкой дыхания на вдохе после стандартной физической нагрузки:** А. проба Серкина; +

Б. проба Штанге;

В. проба Генча;

Г. клиностатическая проба.

24. **Функциональная проба с задержкой дыхания на вдохе в покое:**

А. проба Серкина;

Б. проба Штанге; +

В. проба Генча;

Г. клиностатическая проба.

25. **Функциональная проба с задержкой дыхания на выдохе в покое:**

А. проба Серкина;

Б. проба Штанге;

В. проба Генча; +

Г. клиностатическая проба.

26. **Гипоксия - это:**

А. пониженная двигательная активность;

Б. повышенная двигательная активность; В.
пониженное содержание кислорода в тканях; + Г.
повышенное содержание кислорода в тканях.

27. **Гипокинезия – это:**

А. пониженная двигательная активность; +

Б. повышенная двигательная активность;

В. пониженное содержание кислорода; Г.

повышенное содержание кислорода.

28. **К факторам, влияющим на процесс адаптации организма, не относится:** А. частота сердечных сокращений; +

Б. возраст;

В. пол;

Г. эмоциональная устойчивость.

29. **При снижении парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе, альвеолярном воздухе и в крови, может развиться патологическое состояние, которое называется:**

А. гипоксия; + Б.
гиподинамия; В.
гипокинезия; Г.
амнезия.

30. **Основные тренировки и соревнования у спортсменов проходят в условиях:** А. нижнегорья;

Б. среднегорья; +

В. высокогорья;

Г. все варианты верны.

2. Оценочные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

2.1.Вопросы для промежуточной аттестации по дисциплине: «Физиология физкультурно-спортивной деятельности».

1. Значение проблемы адаптации в спорте.
2. Действие метаболитов и активаторов стресс-лимитирующих систем.
3. Особенности адаптации человека к работе в жаркой среде.
4. Тренировка в условиях барокамеры и горной гипоксии.
5. Образование системного структурного следа.
6. Структурный след как основа долговременной адаптации.
7. Следовые реакции и вегетативная память.
8. Стадия дезадаптации и включение компенсаторных реакций.
9. Стадия реадаптации. Понятие дезадаптации.
10. Физиологическая и патологическая дезадаптация.
11. Нивелирование системного структурного следа. Биологическая целесообразность
12. Положительные перекрестные эффекты адаптации:
13. Повышение резистентности организма к факторам окружающей среды, физическим нагрузкам, боли, отрицательным эмоциям, повышение способности к выработке условнорефлекторных связей.
14. Отрицательные перекрестные эффекты адаптации.
15. Цена адаптации.
16. Понятие о сенсорной адаптации.
17. Проявление сенсорной адаптации.
18. Механизм сенсорной адаптации.
19. Роль эфферентной регуляции свойств сенсорной системы в ее адаптации.
20. Характеристика срочной адаптации.
21. Механизмы срочной адаптации. 22. Изменения в органах и системах организма при срочной адаптации.

2.2. Структура экзаменационного билета (примерная): зачет

3. Критерии и шкала оценивания устного ответа обучающегося на экзамене (зачете) Максимальное количество баллов на экзамене (зачете) – 30, из них:

1. Ответ на первый вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.
2. Ответ на второй вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.

Таблица 13

№ n/n	Характеристика ответа	Баллы
1.	1.Тема по заданным в билете вопросам раскрыта исчерпывающе полно. 2. Изложен теоретический материал с приведением различных точек зрения ученых. 3. Теоретический материал подкреплен анализом норм в области экономики. 4. Знание основных проблем по вопросам билета в их взаимосвязи в целостной системе знаний. 5. Умение аргументировано отстаивать свою позицию и вести научную дискуссию. 6. Умение студента излагать сведения при ответе на вопросы (логически убедительно, грамотно довести сведения, подчеркнув главные, ключевые вопросы). 7. Студент владеет культурой мышления и искусством логического анализа. 8. Система знаний свидетельствует о готовности студента решать задачи профессиональной деятельности.	**13-15**
2.	1. Тема по заданным в билете вопросам раскрыта достаточно полно. 2. Достаточно полно изложен теоретический материал с приведением некоторых точек зрения ученых. 3. Знание основных проблем по вопросам билета. 4. Умение аргументировано отстаивать свою позицию. 5. Умение студента излагать сведения при ответе на вопросы (грамотность, выделение основных вопросов). 6. Студент владеет культурой мышления и искусством логического анализа. 7. Правильность ответов на дополнительные вопросы. 8. Система знаний свидетельствует о готовности студента решать задачи профессиональной деятельности.	**10-12**

3	1. Тема по заданным в билете вопросам в основном раскрыта, либо по одному вопросу тема раскрыта достаточно полно, по второму вопросу раскрыта недостаточно. 2. Теоретический материал изложен в объеме учебника. 3. Студент относительно правильно квалифицирует факты и обстоятельства. 4. Ответ студента охватывает теоретический материал, без акцента на главные, ключевые вопросы. 5. Ответы даны не на все заданные дополнительные вопросы, либо ответы даны не полно. 6. Студент относительно владеет культурой мышления и искусством логического анализа. 7. Система знаний позволяет решать вопросы профессиональной деятельности.	**7-9**
4.	1. Тема по заданным в билете вопросам не раскрыта, либо по одному вопросу тема раскрыта недостаточно полно, а по второму вопросу тема не раскрыта. 2. В ответах неполно изложен теоретический материал, студент не владеет основными проблемами дисциплины, не ориентируется в вопросах экономики. 3. Студент неправильно квалифицирует факты и обстоятельства. 4. Изложение ответов нелогично, бессистемно, поверхностно. 5. Студент не владеет культурой мышления и искусством логического анализа. 6. Ответы на дополнительные вопросы не даны, либо ответы подтверждают непонимание сути вопросов билета. 7. Система знаний не позволяет решать вопросы профессиональ-	**6 и менее**
	ной деятельности. 8. Неточно употребляются термины, допускаются ошибочные высказывания. 9. Отсутствует система знаний, позволяющая решать вопросы профессиональной деятельности.	

Расчет итоговой рейтинговой оценки

Таблица 14

До 50 баллов включительно	«неудовлетворительно»
От 51 до 70 баллов	«удовлетворительно»
От 71 до 85 баллов	«хорошо»
От 86 до 100 баллов	«отлично»

4. Уровни сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины (модуля)

Таблица 15

Индикаторы достижения компетенции (ИДК)	**Уровни сформированности компетенций**			
	«отлично»	**«хорошо»**	**«удовлетворительно»**	**«неудовлетворительно»**
	86-100	**71-85**	**51-70**	**Менее 51**
	«зачтено»			**«не зачтено»**
Код и наименование формируемой компетенции				
ПК-1	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет
УК-7	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет
Код и наименование формируемой компетенции				
ОПК-8.Способен осуществлять педагогическую деятельность наосновеспециальных научных знаний.	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет
	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет

5. Рейтинг-план изучения дисциплины

Таблица 16

I	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ		
Виды контроля	**Контрольные мероприятия**	**Мин. кол-во баллов на занятиях**	**Макс. кол-во баллов на занятиях**
Текущий кон-троль № 1	Тема № 1. Введение. Предмет и задачи физического воспитания и спорта. Произвольная мышечная деятельность. Физиологические основы классификации физических упражнений и видов спорта.	2	10
Текущий кон-троль № 2	Тема № 2.Структура спортивных движений и их классификация.	2	10
	Тема № 3.Физилогическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	3	
	Тема№4. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.	3	
Рубежный контроль: контрольная работа №1 (Темы 1-4)		2	10
Текущий кон-троль №3	Тема 5. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.	2	10
	Тема 6. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.		
	Тема 7. Тренированность – специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам.		
Текущий контроль	Тема 8. Физиологические основы физической активности как средство укрепления здоровья.	3	10
	Тема 9. Физиологические основы спортивной		

№4	работоспособности в особых условиях внешней среды.		
	Тема10. Физиологические особенности урока физической культуры в школе. Тема 11. Физиологические особенности адаптации детей дошкольного и младшего школьного возраста к физическим нагрузкам.	2	
Рубежный контроль: контрольная работа №2 (Темы 5-9)		2	10
Допуск к промежуточной аттестации		**Мин 36**	
II	**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ**	**Мин.**	**Макс.**
1	**Поощрительные баллы**	**0-10**	**10**
	Подготовка доклада с презентацией по дисциплине	0-1	1
	Посещаемость лекций (100%)	0-2	2
	Участие в работе круглого стола, студенческой конференции	0-2	2
	Соц.-личностный рейтинг	0-3	3
	Участие в общественной, культурно-массовой и спортивной работе	0-2	2
2	**Штрафные баллы**	**0-3**	**3**
	Пропуск учебных лекций — за пропуск лекции снимается балльная стоимость лекции (2:8=0,25)	0,25 x N (N – количество пропущенных лекций	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №1 — минус 5% от максимального балла	- 0,5	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №2 — минус 5% от максимального бал-ла	- 0,5	
III	**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ**	**0-30**	**30**
Форма тогового нтроля:	Зачет (экзамен)	0-30	**30**
ИТОГО БАЛЛОВ ЗА СЕМЕСТР:		**0-100**	

Приложение 2

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

_____ (наименование дисциплины / модуля)

Направление подготовки _____ Профили _____

(год набора _____, форма обучения _____)

на 20___ / 20___ учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ n/n	**Раздел рабочей программы (пункт)**	**Краткая характеристика вносимых изменений**	**Основание для внесения изменений**