



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

Кафедра биологии, экологии и безопасности жизнедеятельности

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

_____ В.В. Сенченко

02 апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ Э.Э. Ибрагимова

02 апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.09.02 «Физиология физического воспитания и спорта»

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль подготовки «Физическая культура»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.О.09.02 «Физиология физического воспитания и спорта» для бакалавров направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль «Физическая культура» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121.

Составитель
рабочей программы _____ Э.Э. Ибрагимова
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры биологии, экологии и безопасности жизнедеятельности
от 20 февраля 2026 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой _____ Э.Э. Ибрагимова
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования
от 02 апреля 2026 г., протокол № 7

Председатель УМК _____ Л.И. Аббасова
подпись

1. Рабочая программа дисциплины Б1.О.09.02 «Физиология физического воспитания и спорта» для бакалавриата направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическое культура».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

– формирование готовности студентов к профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом, профилактики у них патологических состояний и заболеваний, содействие рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта для оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения работоспособности.

Учебные задачи дисциплины (модуля):

– разобрать основные физиологические механизмы формирования двигательных умений и навыков в соответствии с возрастными аспектами обучающихся;

– сформировать у будущих специалистов по физической культуре и спорту необходимые знания о физиологических закономерностях функционирования организма человека при выполнении различных физических упражнений;

– выявить физиологические закономерности развития состояний организма, возникающих при занятиях спортом с учетом физиологических закономерностей функционирования организма человека в покое и при физических нагрузках различной интенсивности.

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.О.09.02 «Физиология физического воспитания и спорта» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-1 - Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- показатели физического развития и физической подготовленности;
- структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).

Уметь:

- определять показателей физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

Владеть:

– технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;

– навыками разработки различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.О.09.02 «Физиология физического воспитания и спорта» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана.

4. Объем дисциплины (модуля)

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб.зан.	практ.зан.	сем.зан.	ИЗ		
4	108	3	36	12		24			45	Экз (27 ч.)
Итого по ОФО	108	3	36	12		24			45	27

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

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля	
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		
Тема 1. Предмет физиологии физического воспитания и спорта, ее цели, задачи и содержание. Связь с другими дисциплинами.	5			2			3									презентация
Тема 2. Физиология возбудимых тканей, мышечного	13	2		4			7									практическое задание; презентация

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля		
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР			
сокращения и расслабления.																	
Тема 3. Понятие о функциональной системе. Основные свойства функциональной системы.	11	2		2			7										практическое задание; презентация
Тема 4. Функциональные состояния организма при мышечной работе.	13	2		4			7										практическое задание; презентация
Тема 5. Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения. Высшие и низшие уровни управления движением. Теория Н.А. Бернштейна.	13	2		4			7										практическое задание
Тема 6. Физиологические основы мышечной силы, скоростносиловых качеств и выносливости.	13	2		4			7										практическое задание
Тема 7. Физиологическая характеристика	13	2		4			7										практическое задание; контрольная работа

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
состояния тренированности.															
Всего часов за 4 семестр	81	12		24			45								
Форма промеж. контроля	Экзамен - 27 ч.														
Всего часов дисциплине	81	12		24			45								
часов на контроль	27														

5. 1. Тематический план лекций

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	<p>Тема 2. Физиология возбудимых тканей, мышечного сокращения и расслабления.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Физиология возбудимых тканей, мышечного сокращения и расслабления. Понятие и механизмы потенциала действия и потенциала покоя. Физиологические критерии классификации физических упражнений. Циклические и ациклические движения. Классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю. Физиологическая характеристика стереотипных движений.</p>	Акт.	2	
2.	<p>Тема 3. Понятие о функциональной системе. Основные свойства функциональной системы.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Понятие о функциональной системе. Теория П.К. Анохина. Основные свойства функциональной системы: подвижность, изменчивость, нелинейность, адаптивность, многомерность, неполная наблюдаемость. Основные принципы работы функциональной системы.</p>	Акт.	2	

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
3.	<p>Тема 4. Функциональные состояния организма при мышечной работе.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Физиология предстартовых состояний. Физиологические реакции организма в период предстартовых состояний (состояние готовности, стартовой лихорадки, стартовой апатии). Физиологические эффекты разминки. Вработывание и его физиологические механизмы. Устойчивое состояние организма при мышечной работе. Виды устойчивых состояний. Физиология «мертвой точки» и «второго дыхания». Феномен утомления. Центральные и локальные механизмы развития утомления при мышечной работе. Физиологический механизм стресса по концепции Г. Селье. Общий адаптационный синдром.</p>	Акт.	2	
4.	<p>Тема 5. Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения. Высшие и низшие уровни управления движением. Теория Н.А. Бернштейна.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Физиология двигательных навыков и техники движения. Высшие и низшие уровни управления движением. Теория Н. А. Бернштейна об управлении движением. Вегетативный и моторный компоненты обеспечения движением. Понятие о тренируемости. Онтогенез формирования двигательных навыков, врожденные двигательные навыки. Механизмы формирования двигательных навыков. Условно-рефлекторный механизм формирования временных связей.</p>	Акт.	2	
5.	<p>Тема 6. Физиологические основы мышечной силы, скоростносиловых качеств и выносливости.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Физиология мышечной силы и скоростносиловых качеств. Механизмы рабочей гипертрофии мышц.</p>	Акт.	2	

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	Физиологические основы выносливости. Аэробная производительность и выносливость			
6.	<p>Тема 7. Физиологическая характеристика состояния тренированности.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Физиология тренированности. Расширение максимальных функциональных возможностей физиологических систем с целью повышения эффективности их функционирования и организма в целом.</p> <p>Расширение зоны оптимума и КПД мышечной работы.</p> <p>Возрастные особенности организма и развитие физических качеств.</p> <p>Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при выполнении различных физических упражнениях. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов.</p>	Акт.	2	
	Итого		12	0

5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	<p>Тема 1. Предмет физиологии физического воспитания и спорта, ее цели, задачи и содержание. Связь с другими дисциплинами.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Значение знаний по физиологии для научно-обоснованного планирования и проведения физического воспитания в общеобразовательных и профессиональных школах.</p> <p>Основные понятия и термины физиологии спорта.</p>	Акт.	2	
2.	<p>Тема 2. Физиология возбудимых тканей, мышечного сокращения и расслабления.</p> <p>Организация генетического материала. Строение и функции нуклеиновых кислот.</p>	Акт.	4	

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	<p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Возбуждение, физиологические механизмы. Натрий-калиевый насос.</p> <p>Возбуждение, принципы передачи. Строение и виды синапсов.</p>			
3.	<p>Тема 3. Понятие о функциональной системе. Основные свойства функциональной системы.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Теория о функциональной системе П.К. Анохина.</p> <p>Принципы формирования функциональных систем.</p>	Акт.	2	
4.	<p>Тема 4. Функциональные состояния организма при мышечной работе.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Физиология предстартовых состояний.</p> <p>Физиология разминки.</p> <p>Физиология «мертвой точки» и «второго дыхания».</p> <p>Феномен утомления.</p> <p>Функциональные пробы.</p>	Акт.	4	
5.	<p>Тема 5. Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения. Высшие и низшие уровни управления движением. Теория Н.А. Бернштейна.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Высшие и низшие уровни управления движением.</p> <p>Теория Н.А. Бернштейна об управлении движением.</p> <p>Вегетативный и моторный компоненты обеспечения движением.</p> <p>Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.</p> <p>Функциональные пробы.</p>	Акт.	4	
6.	<p>Тема 6. Физиологические основы мышечной силы, скоростносиловых качеств и выносливости.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Биоимпедансометрия.</p> <p>Динамометрия.</p>	Акт.	4	

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
7.	Тема 7. Физиологическая характеристика состояния тренированности. <i>Основные вопросы:</i> Физиологическая характеристика состояния тренированности. Функциональные пробы.	Акт.	4	
	Итого			

5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

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

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; подготовка к практическому занятию; написание конспекта; подготовка презентации; подготовка к контрольной работе; подготовка к экзамену.

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
1	Тема 1. Предмет физиологии физического воспитания и спорта, ее цели, задачи и содержание. Связь с другими дисциплинами. <i>Основные вопросы:</i> Предмет физиологии физического воспитания и спорта, ее цели, задачи и содержание. Связь с	написание конспекта; подготовка к практическому занятию	3	

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
	<p>другими дисциплинами.</p> <p>Значение знаний по физиологии для научно-обоснованного планирования и проведения физического воспитания в общеобразовательных и профессиональных школах.</p> <p>Основные понятия и термины физиологии спорта.</p>			
2	<p>Тема 2. Физиология возбудимых тканей, мышечного сокращения и расслабления.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Физиология возбудимых тканей, мышечного сокращения и расслабления.</p> <p>Циклические и ациклические движения.</p> <p>Физиологическая характеристика стереотипных движений.</p>	<p>подготовка к практическому занятию;</p> <p>написание конспекта</p>	7	
3	<p>Тема 3. Понятие о функциональной системе.</p> <p>Основные свойства функциональной системы.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Понятие о функциональной системе.</p> <p>Нейрофизиологические механизмы и биологический смысл формирования функциональной системы организма.</p> <p>Теория функциональных систем П.К. Анохина.</p>	<p>подготовка к практическому занятию;</p> <p>написание конспекта;</p> <p>подготовка презентации</p>	7	
4	<p>Тема 4. Функциональные состояния организма при мышечной работе.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Физиология предстартовых состояний.</p> <p>Характеристика состояния готовности, стартовой лихорадки, стартовой апатии. Физиологический механизм стресса по концепции Г. Селье. Общий адаптационный синдром.</p> <p>Физиологические эффекты разминки. Вербатывание и его физиологические механизмы.</p> <p>Физиология «мертвой точки» и «второго дыхания».</p> <p>Феномен утомления.</p>	<p>подготовка к практическому занятию;</p> <p>подготовка презентации;</p> <p>написание конспекта;</p>	7	
5	<p>Тема 5. Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения. Высшие и низшие уровни управления движением. Теория</p>	<p>подготовка к практическому занятию;</p>	7	

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
	Н.А. Бернштейна. <i>Основные вопросы:</i> Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения. Высшие и низшие уровни управления движением. Теория Н.А. Бернштейна об управлении движением. Понятие о тренируемости. Специфическая тренируемость. Врожденные двигательные навыки. Механизмы формирования двигательных навыков.	написание конспекта; подготовка презентации		
6	Тема 6. Физиологические основы мышечной силы, скоростносиловых качеств и выносливости. <i>Основные вопросы:</i> Физиология мышечной силы и скоростносиловых качеств. Физиологические механизмы рабочей гипертрофии мышц. Понятие о выносливости и механизмах аэробной производительности.	подготовка к практическому занятию; написание конспекта; подготовка презентации;	7	
7	Тема 7. Физиологическая характеристика состояния тренированности. <i>Основные вопросы:</i> Физиологическая характеристика состояния тренированности. Физиологические особенности детского и подросткового организма в контексте развития физических качеств.	подготовка к практическому занятию; подготовка к контрольной работе; написание конспекта	7	
Итого			45	

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

Для изучения дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» разработаны следующие методические рекомендации:

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
УК-7		
Знать	показатели физического развития и физической подготовленности	практическое задание; презентация
Уметь	определять показатели физического развития и физической подготовленности	презентация; практическое задание
Владеть	технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	экзамен
ПК-1		
Знать	структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	практическое задание; презентация
Уметь	осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	практическое задание; презентация; контрольная работа
Владеть	навыками разработки различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	экзамен

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
практическое задание	Работа не выполнена.	Работа выполнена позже установленного срока, при защите практической	Работа выполнена, но при защите практической работы имелись	Работа выполнена и защищена в срок.

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
		работы имелись существенные замечания.	несущественные замечания.	
презентация	Материал не структурирован без учета специфики проблемы	Материал слабо структурирован, не связан с ранее изученным, не выделены существенные признаки проблемы.	Материал структурирован, оформлен согласно требованиям, однако есть несущественные недостатки.	Материал структурирован, оформлен согласно требованиям
контрольная работа	Выполнено правильно менее 30% теоретической части, практическая часть или не сделана или выполнена менее 30%	Выполнено не менее 50% теоретической части и практических заданий (или полностью сделано практическое задание)	Выполнено 51 -80% теор, части, практическое задание сделано полностью с несущественными замечаниями	Выполнено более 80% теоретической части, практическое задание выполнено без замечаний
экзамен	Знания студента фрагментарны, с трудом может ответить на один из вопросов экзаменационных заданий.	Студент неполно воспроизводит учебный материал, характеризует строение и функции отдельных групп животных	Студент свободно отвечает на вопросы, устанавливает причинно-следственные связи, самостоятельно воспроизводит учебный материал	Студент в полной мере и на высоком уровне владеет программным материалом, имеет крепкие и глубокие знания по биологии, использует межпредметные связи, устанавливает и обосновывает причинно-следственные связи.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1. Примерные практические задания

1.Задание. На основе представленного рисунка (прилагается) дать разъяснения о сущности потенциала действия в возбудимых тканях.

2.Задание. Используя рисунок (прилагается), разъясните механизм передачи возбуждения в химическом синапсе

3.Задание. Используя схему, разъясните суть иерархического управления в двигательных системах на примере целенаправленной ходьбы Целенаправленное перемещение к объекту (КГМ) \swarrow \downarrow \searrow бег поддержание постоянной позы (ствол ГМ) ходьба - - + \swarrow \downarrow \searrow шагательный чесательный разгибание туловища (спинной мозг) рефлекс + рефлекс + -

4.Задание (выполняется в парах). Используя пульсоксиметр и тонометр оцените состояние сердечно-сосудистой системы испытуемого.

5.Задание. Оцените индивидуальный вегетативный баланс с помощью вычисления индекса Кердо: $KI = (1 - d/p) \times 100$, где d – диастолическое давление, p – частота пульса.

6.Задание (выполняется в парах). Определите систолический объем крови испытуемого по формуле Старра: $СОК = 90,97 + 0,54 \times ПД - ДД - 0,61 \times В$, где СОК - систолический объем крови, ПД - пульсовое давление, ДД - диастолическое давление, В - возраст в годах

7.Задание. Определите фактический индекс кровоснабжения по формуле Старра: $(ИКф) = (100 + 0,5 ПД - 0,6 ДД - 0,6 В) \times ЧП / М$, где ПД – пульсовое давление, ДД – диастолическое давление, В – возраст ЧП – частота пульса, М – масса тела Ухудшение кровоснабжения рассчитывается как отношение фактического индекса кровоснабжения (ИКф) к должному (ИКд): Ухудшение кровоснабжения (%) = $100\% - ИКф / ИКд \times 100\%$.

8.Задание (выполняется в парах). Определите ударный и минутный объем крови испытуемого по формуле Старра: $УО = 90,97 + 0,54 \cdot ПД - 0,57 \cdot ДАД - 0,61 \cdot В$, где ПД - пульсовое давление, ДАД - диастолическое давление, В - возраст. Далее МОК рассчитывается как произведение УО на частотах сердечных сокращений ($МОК = УО \cdot ЧСС$).

9.Задание (выполняется в парах). Определите минутный объем крови испытуемого по формуле МОК по формуле Лиле-Штрандера и Цандера: $МОК = АД \text{ ред.} \times ЧСС$, где АД ред. - артериальное давление снижено, АД ред. = $ПД \cdot 100 / Ср. Да$, ЧСС - частота сердечных сокращений, ПД - пульсовое давление, сохраняемое по формуле $ПД = САД - ДАД$, а Ср. Да - среднее давление в аорте, рассчитанное по формуле: $Ср. Да = (САД + ДАД) / 2$.

10.Задание (выполняется в парах). Определите ударный объем крови испытуемого по формуле Старра: $УО = 101 + 0,5 СД - 1,09 ДД - 0,61 В$, где УО – ударный объем сердца в мл, ДМО = 2,2 ПТ, 2,2 – сердечный индекс, л; ПТ – поверхность тела, рассчитываемая по номограмме (прилагается).

7.3.2. Примерные темы для составления презентации

1. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при выполнении различных физических упражнениях. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов.

2. Функциональные изменения в организме обучающихся на уроке физической культуры.

3. Методика подбора тестов для изучения двигательных функций обучающихся разного возраста на занятиях физической культурой и спортом и их оценка.

4.Метод оценки интенсивности нагрузки, физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов.

5.Методика оценки функционирования системы кровообращения.

6.Особенности развития и функционирования обмен веществ и энергии у детей и подростков, занимающихся спортом.

7.Особенности развития и функционирования кровеносной и дыхательной системы у детей и подростков, занимающихся спортом.

8.Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека. Гиподинамия, гипокинезия и их отрицательное влияние на организм человека.

9. Оздоровительная роль физической активности.

10.Условия выработки двигательных навыков. Возрастные особенности развития двигательных навыков.

7.3.3. Примерные задания для контрольной работы

1.1. Основные принципы работы функциональной системы. 2. Общая классификация физических упражнений. 3. Энергетическая характеристика циклических упражнений. 4. Метод оценки интенсивности нагрузки, физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов (индекс Рюффе).

2.Основные принципы работы функциональной системы. 2. Типы автоматического регулирования функциональной системы. 3. Общая классификация физических упражнений. 4. Методика определения ударного и минутного объема крови (формула Старра).

3.1. Вегетативный и моторный компонент обеспечения движением. 2. Онтогенез формирования двигательных навыков. 3. Понятие о двигательном стереотипе. 4. Методики для определения энерготрат организма (по формулам Рида и Брейтма).

4.1. Основные принципы тренировочных нагрузок. 2. Роль наследственных признаков тренируемости. 3. Особенности обеспечения физической работоспособности в условиях холода, жары и гипобарической гипоксии. 4. Привести пример механизма образования условных рефлексов у спортсменов на основе безусловного рефлекса. Объяснить механизмы выработки данных рефлексов.

5.1. Предстартовые реакции, механизм их возникновения. Виды предстартового состояния. Зависимость его от различных факторов. Способы регулирования. 2. Разминка, ее физиологическая сущность. Влияние разминки на функции различных систем. 3. Вработывание. Особенности вработывания двигательного аппарата и вегетативных систем. 4. Методика оценки функционирования системы кровообращения (коэффициент экономизации кровообращения).

6.1. Изменение функционального состояния при «мертвой точке» и «втором дыхании». Механизм их возникновения. 2. Утомление, его биологическое значение. Основные факторы развития утомления при мышечной деятельности. Значение работ И.М. Сеченова для теории утомления. 3. Восстановительные процессы, виды восстановления. Стадии и фазы восстановительного периода. 4. Методика оценки скорости восстановления сердечно-сосудистой системы после мышечной нагрузки.

7.3.4. Вопросы к экзамену

1. Сущность и значение процесса возбуждения в тканях. Значение механизма активного трансмембранного транспорта ионов натрия и ионов калия.
2. Сущность понятий «потенциал покоя» и «потенциал действия». Общая характеристика и причина формирования. Механизм формирования потенциала покоя.
3. Передача нервного импульса через синапс. Классификация синапсов. Механизм функционирования химического синапса.
4. Нервный механизм регуляции. Рефлекс как основная форма нервной деятельности.
5. Физиологический механизм стресса по концепции Г. Селье. Общий адаптационный синдром.
6. Современная концепция о физиологических механизмах стресса. Психофизиологические механизмы защиты от сильного стресса.
7. Физиологическая адаптация и ее значение в спорте. Цена адаптации.
8. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.
9. Функциональная система адаптации. Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам. Экономичность и ограничение стресс-реакции.
10. Адаптационные резервы организма.
11. Физиологические механизмы, лежащие в основе условного рефлекса. Условия для выработки классического условного рефлекса.
12. Безусловные двигательные рефлексы и управление ими. Классификация безусловных рефлексов.
13. Механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков. Двигательная память и автоматизация движений.
14. Торможение условных рефлексов. Виды торможения. Значение торможения в двигательных навыках.
15. Типы высшей нервной деятельности, I и II сигнальная система и учет их в спорте.
16. Гетерохронность развития движений у детей. Роль физических упражнений в развитии двигательной функции у детей разного школьного возраста.
17. Управление силовыми, пространственными и временными параметрами движений. Управление произвольными движениями.
18. Классификация физических упражнений, предложенная В.С. Фарфелем.
19. Основные физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация, гибкость). Способы их развития.
20. Особенности системных механизмов управления движениями. Позы и статическое напряжение. Принцип сенсорной коррекции в управлении движениями.
21. Особенности соревновательной деятельности. Возникновение эмоций при спортивной деятельности и их влияние на ее результаты.
22. Физиологическая характеристика предстартовых состояний. Характеристика вработывания. Характеристика разминки. Характеристика устойчивого состояния. Характеристика «мертвой

точки» и «второго дыхания».

23. Утомление и восстановление. Определение и основные признаки утомления.

24. Центральные и периферические механизмы утомления.

25. Утомление при разных видах мышечной деятельности. Восстановительные процессы.

26. Влияние занятий физической культурой и спортом на функциональные изменения в опорно-двигательной системе. Изменение мышц и скелета под влиянием физической нагрузки.

27. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.

28. Изменения показателей дыхательной системы при физических нагрузках.

29. Влияние физических нагрузок на иммунную систему и процессы терморегуляции.

30. Влияние физических нагрузок на обмен веществ в мышцах.

31. Центральная нервная система и нервно-мышечный аппарат в условиях физической нагрузки.

32. Предмет физиологии физического воспитания и спорта, ее цели, задачи и содержание. Связь с другими дисциплинами.

33. Показатели тренированности организма. Характеристика процесса тренировки и состояния тренированности.

34. Физиологические реакции организма в период предстартовых состояний (состояние готовности, стартовой лихорадки, стартовой апатии).

35. Понятие о функциональной системе. Теория П.К. Анохина.

36. Основные принципы работы и свойства функциональной системы.

37. Физиология двигательных навыков и техники движения. Высшие и низшие уровни управления движением.

38. Теория Н.А. Бернштейна об управлении движением.

39. Вегетативный и моторный компоненты обеспечения движением. Понятие о тренируемости.

40. Онтогенез формирования двигательных навыков, врожденные двигательные навыки.

41. Механизмы формирования двигательных навыков. Условно-рефлекторный механизм формирования временных связей.

42. Физиология мышечной силы и скоростносиловых качеств. Механизмы рабочей гипертрофии мышц.

43. Физиологические основы выносливости. Аэробная производительность и выносливость.

44. Расширение максимальных функциональных возможностей физиологических систем с целью повышения эффективности их функционирования и организма в целом.

45. Расширение зоны оптимума и КПД мышечной работы.

46. Возрастные особенности организма и развитие физических качеств.

47. Методика оценки состояния сердечно-сосудистой системы.

48. Методика оценки показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы после физических нагрузок.

49.Метод оценки интенсивности нагрузки, физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов (индекс Рюффе).

50.Методика оценки уровня физической работоспособности спортсмена по Гарвардскому степ-тесту.

51.Методика определения индекса Тиффно для оценки вентиляционных возможностей легких.

52.Методика измерения артериального давления, определение систолического и минутного объемов крови расчетным методом (формула Старра).

53.Методика оценки функционирования системы кровообращения (коэффициент экономизации кровообращения).

54.Методики для определения энерготрат организма (по формулам Рида и Брейтмана).

55.Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека. Гиподинамия, гипокинезия и их отрицательное влияние на организм человека.

56.Оздоровительная роль физической активности.

57.Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при выполнении различных физических упражнениях. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов.

58.Методика подбора тестов для изучения двигательных функций детей разного возраста на занятиях физической культурой и спортом и их оценка.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

7.4.1. Оценивание практического задания

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Знание теоретического материала по предложенной проблеме	Теоретический материал усвоен	Теоретический материал усвоен и осмыслен	Теоретический материал усвоен и осмыслен, может быть применен в различных ситуациях по необходимости
Овладение приемами работы	Студент может применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но необходима помощь преподавателя	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но возможно не более 2 замечаний	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Самостоятельность	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 3 замечаний	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 2 замечаний	Задание выполнено полностью самостоятельно

7.4.2. Оценивание презентации

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Раскрытие темы учебной дисциплины	Тема раскрыта частично: не более 3 замечаний	Тема раскрыта частично: не более 2 замечаний	Тема раскрыта
Подача материала (наличие, достаточность и обоснованность графического оформления: схем, рисунков, диаграмм, фотографий)	Подача материала соответствует указанным параметрам частично, не более 3 замечаний	Подача материала соответствует указанным параметрам частично, не более 2 замечаний	Подача материала полностью соответствует указанным параметрам
Оформление презентации (соответствие дизайна всей презентации поставленной цели; единство стиля включаемых в презентацию рисунков; обоснованное использование анимационных эффектов)	Презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 3 замечаний	Презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 2 замечаний	Презентация оформлена без замечаний

7.4.3. Оценивание выполнения контрольной работы

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Соблюдение требований к оформлению	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата
Грамотность	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; литературный стиль

7.4.4. Оценка экзамена

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3 10-15	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2 16-20	Ответ полный, последовательный, логичный 21-30
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены
Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает экзамен. В зачетно-экзаменационную ведомость вносится оценка по четырехбалльной системе. Обучающийся, выполнивший не менее 60 % учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД, допускается к экзамену. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся, получивший не менее 3 баллов на экзамене, считается аттестованным.

Итоговая рейтинговая оценка R академической успешности студента по дисциплине определяется по формуле:

$$R = \sum_i^n T_i + \mathcal{E}^+, \text{ где}$$

T_i — рейтинговая оценка студента по всем формам текущего контроля;

\mathcal{E}^+ — рейтинговая оценка студента по результатам экзамена (зачета).

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале для экзамена
Высокий	Отлично
Достаточный	Хорошо
Базовый	Удовлетворительно
Компетенция не сформирована	Неудовлетворительно

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библ.
1.	Мякотных, В. В. Физиология спортивной тренировки : учебное пособие для вузов / В. В. Мякотных. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 120 с. — ISBN 978-5-507-49149-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/405467	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/405467
2.	Апрасюхина, Н. И. Физиология спорта : учебное пособие / Н. И. Апрасюхина. — Новополец : ПГУ им. Евфросинии Полоцкой, 2024. — 175 с. — ISBN 978-985-531-884-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/450215	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/450215
3.	Мякотных, В. В. Физиология спортивной тренировки: учебное пособие для вузов / В. В. Мякотных. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 120 с. — ISBN 978-5-507-52602-4. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/455738	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/455738
4.	Физиология физического воспитания и спорта: учебное пособие / И. Х. Вахитов, Р. Х. Равилов, Ч. А. Харисова [и др.]. — Казань: КГАВМ им. Баумана, 2023. — 80 с. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/330548
5.	Анатомия и физиология человека. Практические занятия / В. Б. Брин, Р. И. Кокаев, Ж. К. Албегова, Т. В. Молдован. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 492 с. — ISBN 978-5-	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/247397

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
	507-44851-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/247397		
6.	Савушкин, А. В. Анатомия и физиология человека: основные положения физиологии / А. В. Савушкин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 188 с. — ISBN 978-5-507-45119-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284153	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/284153

Дополнительная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
1.	Черапкина, Л. П. Физиология спорта (на примере хоккея) : учебное пособие / Л. П. Черапкина, В. Г. Тристан. — 2-е изд. перераб. и доп. — Омск : СибГУФК, 2020. — 156 с. — ISBN 978-5-91930-133-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/242096	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/242096
2.	Брусникина, О. А. Анатомия и физиология человека. Практикум для студентов фармацевтических колледжей: учебное пособие для спо / О. А. Брусникина. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-8114-9226-8.	учебное пособие для спо	https://e.lanbook.com/book/189281
3.	Караханян, К. Г. Анатомия и физиология человека. Сборник ситуационных задач: учебное пособие для спо / К. Г. Караханян, Е. В. Карпова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-8114-7453-0.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/160133
4.	Сай, Ю. В. Анатомия и физиология человека и основы патологии. Пособие для подготовки к экзамену : учебное пособие / Ю. В. Сай, Л. Н. Голубева, А. В. Баев. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 196 с. — ISBN 978-5-8114-4892-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/136172	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/136172

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библиот.
5.	Физиология человека: учебник для вузов / В. В. Селиверстова, Д. С. Мельников, Ю. А. Щедрина [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 232 с. — ISBN 978-5-507-52460-0. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/488123	учебник	https://e.lanbook.com/book/488123

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>, <http://www.google.com>
2. Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
3. Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
4. Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
5. Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
6. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; подготовка к практическому занятию; написание конспекта; подготовка презентации; подготовка к контрольной работе; подготовка к экзамену.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определенных научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в

том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к экзамену.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

Работа с базовым конспектом

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятым терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

Написание конспекта

Конспект (от лат. conspectus — обзор, изложение) — 1) письменный текст, систематически, кратко, логично и связно передающий содержание основного источника информации (статьи, книги, лекции и др.); 2) синтезирующая форма записи, которая может включать в себя план источника информации, выписки из него и его тезисы.

Виды конспектов:

— **плановый конспект (план-конспект)** — конспект на основе сформированного плана, состоящего из определенного количества пунктов (с заголовками) и подпунктов, соответствующих определенным частям источника информации;

— **текстуальный конспект** — подробная форма изложения, основанная на выписках из текста-источника и его цитировании (с логическими связями);

— **произвольный конспект** — конспект, включающий несколько способов работы над материалом (выписки, цитирование, план и др.);

— **схематический конспект (контекст-схема)** — конспект на основе плана, составленного из пунктов в виде вопросов, на которые нужно дать ответ;

— **тематический конспект** — разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса, темы;

— **опорный конспект (введен В. Ф. Шаталовым)** — конспект, в котором содержание источника информации закодировано с помощью графических символов, рисунков, цифр, ключевых слов и др.;

— **сводный конспект** — обработка нескольких текстов с целью их сопоставления, сравнения и сведения к единой конструкции;

— **выборочный конспект** — выбор из текста информации на определенную тему.

Формы конспектирования:

— план (простой, сложный) — форма конспектирования, которая включает анализ структуры текста, обобщение, выделение логики развития событий и их сути;

— выписки — простейшая форма конспектирования, почти дословно воспроизводящая текст;

— тезисы — форма конспектирования, которая представляет собой выводы, сделанные на основе прочитанного. Выделяют простые и осложненные тезисы (кроме основных положений, включают также второстепенные);

— цитирование — дословная выписка, которая используется, когда передать мысль автора своими словами невозможно.

Выполнение задания:

- 1) определить цель составления конспекта;
- 2) записать название текста или его части;
- 3) записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
- 4) выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
- 5) выделить основные положения текста;
- 6) выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
- 7) последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
- 8) включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
- 9) использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, ручки разного цвета);
- 10) соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

Планируемые результаты самостоятельной работы:

— способность студентов анализировать результаты научных исследований и применять их при решении конкретных образовательных и исследовательских задач;

— способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

Подготовка презентации

Требования к оформлению презентации

Презентация должна содержать не более 15 слайдов, раскрывающих тему доклада.

Первый слайд – титульный, на котором должны быть представлены: название темы доклада; фамилия, имя, отчество, учебная группа авторов доклада и год создания.

В оформлении презентаций должны быть соблюдены дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, читаемость текстов (начертание, цвет, размер шрифтов) и другие требования, приведенные ниже.

Представление информации

Содержание информации: Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Заголовки должны привлекать внимание аудитории

Расположение информации на странице: Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде имеется графическое изображение, подпись должна располагаться под ним

Шрифты: Шрифты: Кегль для заголовков – не менее 24, для информации – не менее 22. Шрифты без засечек и строчные буквы читаются с большого расстояния легче, чем шрифты с засечками и прописные буквы.

Не рекомендуется смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Для выделения информации используют различные начертания: жирный, курсив

Способы выделения информации: Способы выделения наиболее важных фактов: рамки; границы, заливка; штриховка, стрелки; рисунки, диаграммы, схемы

Объем информации: При определении объема необходимо учитывать, что человеку трудно одновременно запомнить более трех фактов, выводов, определений.

Наибольшая эффективность презентации достигается, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде или выводятся на слайд поэтапно

Виды слайдов: Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом; с таблицами; с диаграммами.

Оформление слайдов.

Стиль: Соблюдайте единый стиль оформления, не отвлекающий от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями)

Фон: Для фона предпочтительны холодные тона

Использование цвета: На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета.

Анимационные эффекты: Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде

Подготовка к практическому занятию

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы.

Выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами

исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии.

Следовательно, работа на практическом занятии направлена не только на познание студентом конкретных явлений внешнего мира, но и на изменение самого себя.

Второй результат очень важен, поскольку он обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента. процессов и явлений, выделяют основные способы доказательства авторами научных работ ценности того, чем они занимаются.

В ходе самого практического занятия студенты сначала представляют найденные ими варианты формулировки актуальности исследования, обсуждают их и обосновывают свое мнение о наилучшем варианте.

Объём заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю.

Подготовка к экзамену

Экзамен является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. В случае проведения экзамена студент получает баллы, отражающие уровень его знаний.

Правила подготовки к экзаменам:

– Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам.

– Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.

– Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательно аргументированные точки зрения.

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

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:

оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и

др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html> Попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальная электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

-компьютерный класс и доступ к сети Интернет (во время самостоятельной подготовки) (должен быть приложен график занятости компьютерного класса);

-проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы

-раздаточный материал для проведения групповой работы;

-методические материалы к практическим занятиям, лекции (рукопись, электронная версия), дидактический материал для студентов (тестовые задания, мультимедийные презентации);

-микроскопы, готовые микропрепараты, антрометрическое оборудование (медицинские весы, ростомер, калиперы, динамометры), весы для определения компонентного состава тела, пульсоксиметры, тонометры.

13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;

- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть ис-

пользованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практи-

ческих занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с

ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено при изучении дисциплины)