

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО
Декан СФФ

Т.О. Макаревская
«30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРаКОД

А.В. Иваненко
«30» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности» Б1.В.08

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора — 2022

Семестр	Трудоёмкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	срс, (час.)	КРЛСП	Форма промежуточного контроля экз./зачет
7	108/3	14	14		44		Зачет
Итого:	108/3	14	14		44		Зачет

Сочи 2022 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности»

Рабочую программу составила: Полякова А.В., к.б.н., доцент



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

заведующий кафедрой



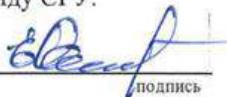
подпись

Полякова А.В.

Ф.И.О.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ



подпись



Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и методического обеспечения



подпись



Ф.И.О.

ЛИСТ

РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2023, /-2024 учебный год, протокол №__ заседания кафедры « _____ » _____ 2024 г

В программу внесены дополнения и(или) изменения

зав. кафедрой

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины – формирование представлений об адаптации к физическим нагрузкам и резервным возможностям организма, функциональным изменениям его состояний при физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

1) обеспечение оптимального уровня подготовленности обучающихся в области физиологии физкультурно-оздоровительной деятельности, соответствующего требованиям федеральных государственных стандартов;

2) формирование общей и профессиональной культуры личности обучающихся посредством изучения основных механизмов деятельности различных органов и систем организма человека в покое и при мышечной работе;

3) обеспечение обучающихся необходимым запасом знаний о физиологических реакциях организма при спортивной деятельности;

4) раскрытие особенностей приспособления организма спортсмена к различным внешним условиям, что позволит учитывать их влияние на спортивную работоспособность, планировать тренировочные нагрузки при подготовке спортсмена к соревнованиям в разных условиях с учетом характера и механизма приспособления к ним – акклиматизации.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

Таблица 1 — Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту; Ознакомительная практика
ПК-1 Подготовка занимающихся по видам спорта на различных этапах спортивной подготовки	Физическая культура и спорт; Биомеханика физических упражнений; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту; Физкультурно-оздоровительные технологии; Ознакомительная практика

<p>ПК-2 Способен осуществлять контроль программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации</p>	<p>Теория и методика оздоровительной деятельности; Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий; Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы; Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий; Ознакомительная практика; Тренерская практика; Рекреационная практика;</p>
---	---

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Универсальные компетенции		
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы оздоровительной физической культуры Уметь: осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности Владеть: способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
	<p>УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: основы здорового образа жизни уметь: использовать здоровьесберегающие технологии Владеть: навыками осуществления здорового образа жизни</p>
	<p>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья Уметь. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры</p>

		Владеть: навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности
Профессиональные компетенции		
ПК-1 Подготовка занимающихся по видам спорта на различных этапах спортивной подготовки	ПК1.1 Осуществляет отбор занимающихся и комплекзует группы групп	Знать: физиологические особенности занимающихся при осуществлении отбора и комплектовании групп Уметь: Осуществляет отбор занимающихся с учетом возрастных и конституционных особенностей Владеть основными технологиями в спортивной деятельности
	ПК 1.2 Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.	Знать: физиологические особенности при планировании и анализе результатов Уметь: анализировать результаты спортивной подготовки на различных этапах Владеть: навыками определения оптимальной интенсивности нагрузки для занимающихся физической культурой
	ПК 1.3. Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов.	Знать: физиологические основы здорового образа жизни и влияние массовых форм физических упражнений на организм человека Уметь: координировать работу специалистов по физкультурно-оздоровительной работе Владеть: Владеть методами управления подготовкой спортсменов спортивной сборной команды
ПК-2 Способен осуществлять контроль программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации населения,	ПК-2.1 Формирует мотивацию к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом	Знать: физиологические основы здорового образа жизни и влияние массовых форм физических упражнений на организм человека Уметь: контролировать режимы физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации населения Владеть: методиками оценки здоровья и физической работоспособности при формировании мотивации к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом

подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации	ПК-2.2 Разрабатывает программы, режимы физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации, средства и методы реализации программ с учетом конкретных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности	Знать: средства и методы реализации программ с учетом конкретных здоровьесберегающих технологий Уметь: Разрабатывает программы, режимы физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации Владеть: методами реализации программ с учетом конкретных здоровьесберегающих технологий
	ПК-2.3 Контролирует адекватность использования программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации	Знать: закономерности построения физкультурно-оздоровительных занятий для физической рекреации и реабилитации населения Уметь: контролировать адекватность использования программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий Владеть: средствами и методами физической реабилитации населения

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 3

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость (часы)				
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
1	Введение в физиологию физкультурно-оздоровительной деятельности. Адаптация к мышечной деятельности. Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика	10	2	2		6
2	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	10	2	2		6
3.	Физиологические основы формирования двигательных навыков	10	2	2		6
4	Физиологическая характеристика развития физических качеств	10	2	2		6

5	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки	10	2	2		6
6	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов. Спортивная ориентация и отбор.	10	2	2		6
7	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	10	2	2		6
8	Экзамен					
ИТОГО:		108	14	14		44

4.1.1. Лекционные занятия

	Наименование темы, раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Введение в физиологию физкультурно-оздоровительной деятельности. Адаптация к мышечной деятельности.	Предмет «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности». Адаптация и общий адаптационный синдром. Срочная и долговременная адаптация. Понятие о функциональных резервах организма и их классификации. Тренировочные эффекты.
2	Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика	Физиологическая классификация физических упражнений. Физиологическая характеристика циклических движений. Стереотипные ациклические движения. Физиологическая характеристика упражнений, оцениваемых в баллах. Физиологическая характеристика ситуационных движений.
3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	Предстартовое состояние и разминка. Вработывание. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Устойчивое состояние. Утомление как биологический процесс. Восстановление и физиологические закономерности восстановительного периода.
4	Физиологические основы формирования двигательных навыков	Условно-рефлекторные механизмы образования двигательных навыков Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков по мере роста спортивного мастерства.

5	Физиологическая характеристика развития физических качеств	Физиологические основы развития силы. Физиологические основы развития быстроты. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Гибкость, ее виды и лимитирующие факторы. Выносливость и ее виды. Функциональные изменения в организме при развитии выносливости.
6	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки	Структурно-функциональные эффекты тренировки и характеристика состояния тренированности. Тренировочные нагрузки. Физиологическое обоснование основных принципов спортивной тренировки.
7	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.	Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Спортивная работоспособность в условиях среднегорья и высокогорья.
8	Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов. Спортивная ориентация и отбор.	Физиологические основы тренировки женщин. Физиологические основы тренировки юных спортсменов. Спортивная ориентация и отбор.
9	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	Физиологические основы здорового образа жизни и влияние массовых форм физических упражнений на организм человека. Двигательная активность лиц зрелого и пожилого возраста. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе жизнедеятельности человека.

4.1.2. Практические занятия

	Наименование темы, раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Адаптация к мышечной деятельности.	Физиологические факторы при долговременной адаптации сопровождающиеся процессами: а) перестройкой регуляторных механизмов, б) мобилизацией и использованием физиологических резервов организма, в) формированием специальной функциональной системы адаптации к конкретной трудовой (спортивной) деятельности человека. Определение адаптационного потенциала организма.
2	Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика	Аналитические классификации физических упражнений. Позы: сидение, стояние, лежание, с опорой на руки. Характеристика изменений в организме при работе различной относительной мощности
3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	Исследование изменения физиологических функций в организме под влиянием работы максимальной мощности. Исследование изменения

		<p>функциональных показателей организма под влиянием работы субмаксимальной мощности. Исследование предстартового состояния. Предстартовое состояние и разминка. Вработывание. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Устойчивое состояние. Утомление как биологический процесс. Восстановление и физиологические закономерности восстановительного периода. Определение показателей внешнего дыхания. Исследование внешнего дыхания с использованием функциональных проб. Определение максимального потребления кислорода (МПК). Исследование реакции сердечно-сосудистой системы на изменения положения тела в пространстве (ортостатическая проба).</p>
4	Физиологические основы формирования двигательных навыков	<p>Исследование автоматизированных и неавтоматизированных двигательных навыков. Исследование тренированности по показателям адаптации в состоянии относительного мышечного покоя.</p>
5.	Физиологическая характеристика развития физических качеств	<p>Сенсорные периоды развития физических качеств. При воспитании физических качеств целесообразно учитывать, так называемые, «чувствительные» сенситивные, критические периоды возрастного развития, т.е. время, когда организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных. Если пропустить «чувствительный» возраст, может понадобиться значительно больше времени, чтобы получить те же сдвиги в физических качествах. Иногда нужный прирост качеств можно не получить вовсе. Ниже приведена таблица возрастов, в течение которых те или иные физические качества в наибольшей степени поддаются целенаправленному воздействию.</p>

6.	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки	По своему характеру нагрузки, применяемой в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.; по координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.
7.	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.	Острый и хронический Десинхроноз. Планирование процесс подготовки при резкой смене часовых поясов.
8	Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов. Спортивная ориентация и отбор	Определение коэффициента здоровья. Определение уровня физического состояния. Тренированность повышается в результате систематической спортивной тренировки и является естественным ее следствием. В основе тренированности лежат возникающие в результате тренировки морфологические, биохимические и функциональные изменения в органах и тканях организма, совершенствование нервной, гормональной и местной регуляции функций. Все эти изменения определяют тренировочные эффекты и, в конечном счете, результативность спортивной деятельности.
7	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	Экспресс-оценка уровня соматического здоровья лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой

4.1.3. Самостоятельная работа студента

	Наименование темы, раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Введение в физиологию физкультурно-оздоровительной деятельности. Адаптация к мышечной деятельности.	Функциональные резервы организма и их классификации. Тренировочные эффекты. Адаптация к мышечной работе – как структурно-функциональная перестройка организма, позволяющая спортсмену выполнять физические нагрузки большей мощности и продолжительности, развивать более высокие мышечные усилия по сравнению с нетренированным человеком.

2	<p>Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика</p>	<p>Принципы физиологической классификации: энергетические (по преобладающему источнику энергии и по уровню энерготрат, по структуре движений, ведущему качеству и предельному времени работы). Упражнения локальные, регионарные и глобальные, статические и динамические. Физиологическая классификация спортивных упражнений (В. С. Фарфель). Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок, стандартных циклических упражнений в различных зонах мощности и ациклических упражнений с качественной оценкой (сложно-технических) и количественной оценкой (собственно-силовых, скоростно-силовых и прицельных). Физиологическая характеристика ситуационных упражнений (спортивных игр и единоборств).</p>
3	<p>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</p>	<p>Восстановление и физиологические закономерности восстановительного периода. Основные периоды в динамике физиологического состояния организма при спортивной деятельности - предрабочий и рабочий. Роль эмоций при спортивной деятельности, их психофизиологические механизмы. Период предстартового состояния. Изменения в этот период функционального состояния различных систем организма и их механизмы. Типы предстартовых состояний, их регуляция и значение для последующей спортивной деятельности. Рабочий период: фазы вработывания, устойчивого и оптимального рабочего состояния. Физиологическая характеристика вработывания разных систем организма в зависимости от мощности работы. "Мертвая точка" и "второе дыхание", механизмы их развития. Разминка как способ регуляции предстартовых состояний и вработывания. Физиологические особенности общей и специальной разминки. Фаза устойчивого состояния при работе постоянной мощности, ее физиологические особенности (мобилизация, стабилизация и согласование работы различных систем организма). Истинное и кажущееся (или ложное) устойчивое состояние по кислородному режиму. Особые состояния при стандартных ациклических и статических упражнениях - своеобразное вработывание и стабилизация функций при повторных кратковременных нагрузках. Особые состояния при работе переменной мощности и в ситуационных упражнениях - стабилизация соматических и вегетативных показателей в области оптимального рабочего диапазона.</p>
4	<p>Физиологические основы формирования двигательных навыков</p>	<p>Тренировка как процесс обучения и закрепления двигательных программ различной сложности. Двигательная память, краткосрочные и долгосрочные</p>

		<p>механизмы. Двигательные условные рефлексы, их моторные, безусловно-рефлекторные, сенсорные и вегетативные компоненты. Роль подражания, экстраполяции и "озарения" в формировании моторных программ. Двигательные умения и навыки. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков - образование функциональной системы нервных центров (П. К. Анохин), приобретение ею свойств доминанты (А. А. Ухтомский) и закрепление системы двигательных условных и безусловных рефлексов в виде двигательного динамического стереотипа (А. Н. Крестовников).</p> <p>Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков. Первый этап формирования навыка - замысел и общий план действий (модель потребного будущего, по А. Н. Бернштейну). Второй этап - стадии образования двигательного навыка (генерализации, концентрации и стабилизации). Автоматизация навыков. Стабильность и вариативность навыков, их "жесткие" и "гибкие" звенья. Значение речевой регуляции движений и применения тренажеров при формировании моторных навыков. Условия разрушения двигательных навыков. Электромиографическая и электроэнцефалографическая характеристика стадий образования навыков.</p> <p>Физиологические основы совершенствования двигательных навыков. Роль обратных связей, сенсорные коррекции. Особая значимость для спортсмена срочной дополнительной информации в системе обратных связей.</p> <p>Особенности проявления двигательных навыков в различных видах спорт</p>
5	<p>Физиологическая характеристика развития физических качеств</p>	<p>Физические качества – врожденные морфофункциональные качества, обуславливающие физическую активность человека, проявляемую в целесообразной двигательной деятельности. Врожденные физические качества человека генетически обусловлены и определяются соответствующими задатками, приобретенными и реализованными в процессе жизнедеятельности в определенной социальной сфере. Выносливость и ее виды. Функциональные изменения в организме при развитии выносливости.</p>

6	<p>Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки</p>	<p>Спортивная тренировка - это специализированный педагогический процесс, направленный на повышение общей и специальной физической работоспособности человека, обеспечивающей высокие достижения в избранном виде спорта. Она представляет собой систематическое выполнение определенных физических упражнений. При систематической тренировке в любом виде физических упражнений возникают два основных функциональных эффекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1) повышение максимальных функциональных возможностей организма и его ведущих систем, определяющих результативность тренируемого упражнения; • 2) повышение эффективности (экономичности) деятельности всего организма в целом и его органов и систем при выполнении тренируемой мышечной деятельности.
7	<p>Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.</p>	<p>Спортивная работоспособность в условиях среднегорья и высокогорья в различных видах спорта. Спортивная работоспособность в условиях измененной температуры и влажности воздуха. Интенсивные и продолжительные физические нагрузки даже в комфортных условиях внешней среды существенно (в 15-20 раз) увеличивают теплопродукцию в работающих мышцах по сравнению с показателями основного обмена. Образовавшееся тепло передается в кровь, переносится по организму, повышая его температуру до 39-40°C и выше (рабочая гипертермия). Влияние повышенной температуры и влажности.</p>
8	<p>Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов. Спортивная ориентация и отбор.</p>	<p>У женщин меньше, чем у мужчин, длина - в среднем на 10 см, и вес тела - на 10 кг. Меньшим размерам тела соответствуют и меньшие размеры внутренних органов и мышечной массы. Отличия и в пропорциях различных частей тела: конечности у женщин короче, а туловище длиннее, поперечные размеры таза больше, а плечи уже. большая гибкость. Сравнительно легче выполняется поперечный шпагат. Красоте и эффективности движений способствует и то, что у женщин чаще встречается высокий свод стопы и реже плоскостопие. Леворукость встречается в 3 раза реже, чем у мужчин. Заметно преобладает по сравнению с мужчинами правосторонняя асимметрия - сочетание преимущества правой руки, ноги и глаза. Для женского организма характерны специфические особенности проявления и более раннее развитие физических качеств в процессе индивидуального развития (онтогенеза).</p>

9	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	В сохранении и укреплении здоровья важную роль играют правильное сочетание труда и отдыха, рациональное питание, закаливание организма и физическая культура, являющиеся мощными оздоровительными факторами. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма.
---	--	--

4.1. Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1.1 Литература

1. Черапкина Л.П. Физиология спорта (на примере хоккея): учебное пособие / Черапкина Л.П., Тристан В.Г.. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 156 с. — ISBN 978-5-91930-133-2. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109717.html> (дата обращения: 14.01.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Фудин Н.А. Физиологическая целесообразность гиповентиляционных тренировок и спортивная работоспособность: монография / Фудин Н.А., Хадарцев А.А., Бадтиева В.А. — Москва: Издательство «Спорт», 2023. — 296 с. — ISBN 978-5-907601-09-3. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125862.html> (дата обращения: 14.01.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б.. — Москва: Издательство «Спорт», 2022. — 624 с. — ISBN 978-5-907225-83-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119190.html> (дата обращения: 14.01.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Минка И.Н. Методы регистрации и оценивания функционального состояния организма спортсменов : учебное пособие / Минка И.Н.. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 122 с. — ISBN 978-5-85094-477-3, 978-5-4497-0136-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85821.html> (дата обращения: 14.01.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/85821>

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета: база данных. — Сочи, [2017-]. — URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 17.08.2022). — Текст: электронный.
2. ScienceDirect: полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. — URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 17.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.
3. SpringerNature: полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AB. Part of Springer Nature. — URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 17.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». — Саратов, [2010-]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 17.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

5. Znanium.com: электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». — Москва, [2011 -]. — URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 17.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ): Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. — Москва, [2004-]. — Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 17.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

7. Polpred.com Обзор СМИ: электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». — Москва, [1997-]. — URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 17.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

8. КонсультантПлюс: справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». — Москва, [1997-]. — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст: электронный.

9. КиберЛенинка: научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». — Электрон. дан. — Москва, [2014-]. — URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 17.08.2022). — Текст: электронный.

10. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). — Москва, [2000-]. — URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 17.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

4.3. Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом. Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

Вопросы для текущего контроля

1. Предмет и задачи спортивной физиологии.
2. Ведущие физические качества, определяющие работоспособность в Вашем виде спорта. Физиологические методы их оценки.
3. Максимальная произвольная сила и механизмы ее повышения в процессе тренировки. Дефицит силы и его изменения под влиянием тренировки.
4. Механизмы рефлексии мышечного напряжения. Физиологические механизмы взрывной силы и способы ее оценки.
5. Мышечная композиция как фактор, определяющий двигательные качества спортсмена. Влияние различных видов тренировки на свойства мышечных волокон быстрого и медленного типа.
6. Функциональные особенности ДЕ быстрого и медленного типа. Роль мышечной композиции в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.
7. Использование данных о мышечной композиции при отборе спортсмена
8. Адаптация мышечного аппарата к нагрузкам различной мощности. Рабочая гипертрофия, ее функциональное значение и способы оценки.
9. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества. Физиологические механизмы тренировки скоростно-силовых качеств.
10. Двигательные навыки (ДН) и механизмы их формирования.

Значение двигательного динамического стереотипа в формировании ДН.

11. Значение анализаторов и двигательной памяти в формировании ДН.

12. Координация движений. Механизмы обратной связи и роль проприорецепторов в регуляции параметров движения.

13. Выносливость развития выносливости.

14. Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие выносливость спортсмена.

Особенности проявления выносливости в Вашем виде спорта.

15. Генетические и средовые факторы развития и изменчивости двигательных качеств.

16. Значение различных функциональных систем в развитии аэробной выносливости.

17. Кислород - транспортная система и ее значение при различных видах мышечной деятельности.

18. Изменения в системах крови и кровообращения при тренировке аэробной выносливости спортсмена. Нагрузки, используемые для повышения аэробной выносливости.

19. Изменение ЧСС и ее регуляция при мышечной работе. Зависимость ЧСС от мощности работы и объема работающих мышц.

20. Специфика изменений ЧСС во время и после статической и динамической работы.

21. Физиологические принципы контроля интенсивности аэробных нагрузок по ЧСС. Частота сердечных сокращений как критерий тяжести мышечной работы.

22. Кровоснабжение мышц человека при статической и динамической работе. Влияние тренировки выносливости на кровоснабжение мышц во время их сокращения и периода восстановления.

23. Изменения кислотно-основного состояния (КОС) крови при мышечной работе различной мощности. Роль буферных систем крови в регуляции КЩР.

24. Легочная вентиляция и газообмен при работе разной мощности. Механизмы регуляции внешнего дыхания при работе.

25. Адаптация функций внешнего дыхания спортсменов при тренировке аэробной выносливости.

26. МПК и факторы, его определяющие. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций, значение величины МПК в Вашем виде спорта.

27. Кислородный запрос в упражнениях различной мощности. Кислородный долг и его фракции.

28. Мышечные факторы, определяющие выносливость спортсмена, и их изменения под влиянием тренировки.

29. Физиологические механизмы долговременной адаптации к нагрузкам в Вашем виде спорта.

30. Физиологические факторы, ограничивающие работоспособность в Вашем виде спорта. Виды выносливости. Методы оценки работоспособности.

31. Физиологические принципы оценки состояния тренированности спортсменов.

32. Использование дозированных и предельных нагрузок для оценки работоспособности.

33. Физиологические механизмы общей и специальной разминки и ее влияние на работоспособность спортсмена (на примере Вашей специализации).

34. Влияние предстартовых реакций на работоспособность спортсмена.

35. Динамика физиологических функций в период вработывания при выполнении упражнений различного характера. Физиологическая характеристика устойчивого состояния и причины его нарушения.

36. Механизмы развития и критерии оценки утомления в упражнениях различной мощности. Центральные и периферические механизмы утомления. Особенности проявления утомления в Вашем виде спорта.

37. Методы оценки утомления при мышечной работе.

38. Характер восстановления физиологических функций после работы.

Суперкомпенсация как основа повышения функциональных возможностей организма. Особенности восстановления после соревновательных упражнений в Вашем виде спорта.

39. Активный отдых и его значение для повышения работоспособности.

Оптимальное соотношение между рабочими периодами и отдыхом.

40. Физиологические принципы классификации спортивных упражнений.
- 41 Физиологическая характеристика спортивных упражнений аэробной мощности. Физиологическая характеристика спортивных упражнений анаэробной мощности.
42. Характеристика циклических упражнений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.
43. Возрастная периодизация развития физиологических функций в онтогенезе
44. Возрастные особенности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков.
45. Особенности развития и тренировки скоростно-силовых качеств у детей

Вопросы для промежуточной аттестации

1. Спортивная физиология как научная и учебная дисциплина.
2. Понятие об адаптации. Общий адаптационный синдром (Г. Селье).
3. Срочная и долговременная адаптация.
4. Следовые реакции, вегетативная память, «цена адаптации», обратимость адаптационных изменений.
5. Понятие о реадaptации, дизадаптации, деадаптации.
6. Понятие о функциональных резервах организма и их классификации.
7. Функциональные эффекты адаптации к мышечной деятельности.
8. Понятие о срочном, отставленном и суммарном (кумулятивном) тренировочных эффектах.
9. Аналитические классификации физических упражнений.
10. Синтетическая классификация движений в спорте (по В. С. Фарфелю).
11. Физиологическая классификация циклических движений.
12. Характеристика максимальной зоны мощности.
13. Характеристика субмаксимальной зоны мощности.
14. Характеристика большой зоны мощности.
15. Характеристика умеренной зоны мощности.
16. Стереотипные ациклические движения.
17. Силовые движения, натуживание.
18. Статические усилия, феномен Д. Линдгарда.
19. Скоростно-силовые движения (взрывные усилия).
20. Характеристика стереотипных движений, оцениваемых в баллах.
21. Характеристика ситуационных (нестандартных) движений.
21. Разновидности предстартового состояния и факторы, их обуславливающие. Особенности функциональных сдвигов при различных видах предстартового состояния.
22. Разминка, её значение для повышения работоспособности.
23. Общая и специальная разминка, задачи и особенности функциональных изменений различных систем.
24. Продолжительность разминки и интервалы отдыха между разминкой и началом основной работы.
25. Механизмы и основные закономерности вработывания.
26. «Мертвая точка», механизм ее возникновения.
27. «Второе дыхание», механизм его возникновения.
28. Виды устойчивого состояния и механизмы их возникновения.
29. Острое и хроническое, общее и локальное утомление.
30. Внешние и внутренние (объективные) признаки утомления.
31. Усталость. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
32. Значение утомления для адаптации к спортивной деятельности.
33. «Локализация» и механизмы утомления.
34. Теории, объясняющие возникновение утомления.
35. Восстановительный период и его закономерности.
36. Особенность восстановления после спортивных упражнений различного характера.

37. Средства повышения эффективности процессов восстановления. Активный отдых.
39. Непроизвольные и произвольные движения.
40. Двигательный навык как основа спортивной техники.
41. Условно-рефлекторные механизмы образования двигательных навыков, значение сенсорных и оперантных условных рефлексов.
42. Роль двигательного динамического стереотипа и экстраполяции в формировании двигательного навыка.
43. Особенности системных механизмов управления движениями (П. К. Анохин).
44. Роль двигательной памяти в процессе образования двигательного навыка.
45. Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена.
46. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка и динамика их формирования.
47. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков по мере роста спортивного мастерства.
48. Биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств (генетическая предопределённость, взаимозависимость развития и проявления, положительный и отрицательный перенос, возрастные периоды развития).
49. Биологические факторы, определяющие развитие силы. Относительная и абсолютная максимальная сила мышц.
50. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, её определяющие. Понятие о силовом дефиците.
51. Факторы, определяющие скрытый период двигательной реакции, время одиночного движения и темп движений.
52. Скоростно-силовые качества (мощность).
53. Взрывная сила.
54. Энергетическая характеристика скоростно-силовых упражнений (максимальные анаэробные ёмкость и мощность).
55. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы.
56. Физиологические механизмы ловкости. Роль сенсорных систем и моторной памяти.
57. Физиологические подходы к развитию координационных способностей.
58. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость.
59. Выносливость. Виды. Максимальное потребление кислорода.
60. Функциональные эффекты тренировки выносливости.
61. Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.
62. Физиологическая характеристика состояния тренированности.
63. Физиологическая сущность применения стандартных нагрузок для выявления тренированности.
64. Классификация тренировочных нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине.
65. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки.
66. Тренируемость (роль наследственных и средовых факторов).
67. Физиологическое обоснование планирования спортивной тренировки.
68. Многолетняя подготовка спортсменов как процесс долговременной адаптации.
69. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки.
70. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки
71. Влияние повышенной температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность.
72. Тепловая адаптация (акклиматизация) и её механизмы.
73. Физиологические проявления адаптации к холоду.
74. Факторы, действующие на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья.
75. Адаптация человека к пониженному атмосферному давлению (горная акклиматизация).
76. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.
77. Десинхроноз и его физиологическая характеристика.
78. Спортивная работоспособность при смене климатогеографических условий.
79. Факторы, действующие на организм человека в водной среде.

80. Влияние морфологических особенностей женщин на их физическую работоспособность.
81. Особенности деятельности ЦНС, развития сенсорных и двигательной систем женщин.
82. Менструальный цикл, его фазы и регуляция, влияние на физическую работоспособность.
83. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств.
84. Возрастные особенности динамики состояний организма при спортивной деятельности.
85. Значение генетического фактора и условий среды в прогнозировании спортивных результатов и развитии двигательных качеств.
86. Физиологическое обоснование и критерии спортивной ориентации и отбора.
87. Гипокинезия и её влияние на организм человека.
88. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность.
89. Физиологические механизмы влияния массовых форм физических упражнений на организм человека.
90. Двигательная активность лиц зрелого и пожилого возраста.

Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине осуществляется в рамках завершения изучения дисциплины и позволяет определить качество усвоения изученного материала. Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра в период семестровых экзаменационных сессий и завершает изучение как отдельной дисциплины. Формы проведения промежуточной аттестации определены рабочим учебным планом специальности или направления подготовки, являются едиными и обязательными для всех форм обучения, включают сдачу зачетов. Оценка знаний предполагают дифференцированный подход к обучению и проверке полученных умений, знаний, а также уровня формирования компетенций. Каждый обучающийся при устном ответе должен показать знание лекционного материала и знание практического материала.

Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)

Оценка «**зачтено**» - полный правильный ответ на вопросы билета. Материал при ответах на вопрос изложен грамотно. Обучающийся владеет всеми индикаторами достижения компетенций дисциплины.

Оценка «**не зачтено**» - обучающийся не отвечает на вопросы билета или допускает при ответах грубые, существенные ошибки и не владеет индикаторами достижения компетенций по дисциплине

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, решают практические задачи по указанию преподавателя, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки решения ими учебных заданий и выполнения заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов. В качестве контрольно-развивающих форм используются контрольный опрос, практический и теоретический зачет.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны ознакомиться с теоретическим материалом, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачёту. При подготовке к зачёту необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение. На зачёте студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. Студент также должен показать практически выполнять массаж, знать показания и противопоказания к массажу, гигиенические требования и неукоснительно их соблюдать. При подготовке к ответу на зачёте студенту разрешено пользоваться программой по курсу. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, педагог имеет право задать ему ряд вопросов, стимулирующих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Монологические высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

5.2. Организации самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная внеаудиторная работа по курсу включает изучение учебной и научной литературы, повторение лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, а также к текущему и итоговому контролю. Практические занятия предусматривают совершенствование навыков практической работы, изучения предметной специфики курса. Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены бакалаврами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы бакалавров над учебной программой курса осуществляется в ходе практических занятий методом устного опроса или ответов на вопросы по теме лекции и домашнего задания. Обучающийся должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем обозначенным в программе вопросам. Дискуссионные вопросы в ходе самостоятельной работы следует выписать в конспект лекций и впоследствии уточнять их на практических занятиях.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента для овладения знаниями выступают:

- практическое овладение навыками массажа, чтение лекционного материала и материала практического занятия. (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- работа со справочниками; - использование компьютерной техники и Интернета и др. при выполнении творческих домашних заданий, для закрепления и систематизации знания- работа с конспектом лекций (обработка текста); - повторная работа над учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля; составление таблиц для систематизации учебного материала;

- решение задач; - подготовка сообщений к защите доклада на практическом занятии: - тестирование и др. для формирования умений и навыков:

-рассмотрение вопросов, выносимых на самостоятельное изучение состоит в изучении, конспектировании и анализе литературных источников.

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.

2. Ответить на вопросы лекции,

3. Рекомендуется письменно составить свои вопросы к тексту (не менее трех).

4. Рекомендуется дать собственные комментарии позиции автора (ов) литературного источника.

5. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных и групповых консультациях, зачёте.

Домашняя работа над лекционным материалом и рекомендованными изданиями должны привить студентам навыки работы, научить аргументированному изложению своих знаний и убеждений. Изучение рекомендуемых источников должно сопровождаться составлением краткого конспекта, самоконтролем полученных знаний путем ответов на поставленные вопросы.

5.3 Особенности преподавании дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

-Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся,

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах,

используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины.

При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий. Преподавание дисциплины осуществляется с акцентом на индивидуальный подход к обучаемым.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи и учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированных ими компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении по дисциплине применяются:

1. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук), пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы), специализированное ПО.

3. Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места магистрантов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

4. Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры и личная почта преподавателя.

При реализации дисциплины использовать следующее лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

Microsoft Windows

Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение.

Справочно-правовая система Консультант Плюс

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

49.03.01 «Физическая культура» бакалавр «Физкультурно-оздоровительные
технологии»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины «Физиология физкультурно-оздоровительной
деятельности»

дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений
Форма обучения очная

Общая трудоемкость дисциплины ЗЕТ / час.	3/108
Цель изучения Дисциплины	Цель изучения дисциплины – формирование представлений об адаптации к физическим нагрузкам и резервным возможностям организма, функциональным изменениям его состояний при физкультурно-оздоровительной деятельности.
Содержание дисциплины	Дисциплина «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности» — это специальный раздел физиологии человека, изучающий изменения функций в организме и их механизмы под влиянием мышечной деятельности, обосновывающие практические мероприятия по повышению их эффективности.
Формируемые компетенции (коды)	УК-7, ПК-1, ПК -2
Коды и наименование индикатора достижения	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ПК-1.1 Осуществляет отбор занимающихся и комплекзует группы групп ПК-1.2. Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки. ПК-1.3 Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов. ПК-2.1 Формирует мотивацию к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом ПК-2.2. Разрабатывает программы, режимы физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации, средства и методы реализации программ с учетом конкретных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности ПК-2.3. Контролирует адекватность использования программ, режимов физкультурно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации

Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	<p>Основы детско-юношеского спорта Теория и методика оздоровительной тренировки Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий Физиологические механизмы формирования тренированности Педагогика физической культуры и спорта Акмеология Основы экономики и управления в физической культуре и спорте Основы менеджмента в физической культуре и спорте Тренерская практика Профессионально-ориентированная практика</p>
Образовательные технологии	<p>Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.</p>
Форма промежуточной аттестации	<p>Экзамен</p>