

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физиологические механизмы формирования тренированности»

Шифр и направление подготовки	<u>49.03.01 Физическая культура</u>
Квалификация (степень) выпускника	<u>Бакалавр</u>
Профиль подготовки бакалавра	<u>Спортивная тренировка</u>
Форма обучения	<u>заочная</u>
Выпускающая кафедра	<u>Физической культуры и спорта</u>
Кафедра-разработчик рабочей программы	<u>Физической культуры и спорта</u>

Год набора 2022

Семестр	Трудоем- кость (час./зе.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	КРЗ	Форма промежуточног о контроля (экз./зачет)
ОФО								
10	108/3	6	6	-	87	-	-	Экзамен (9)
Итого:	108/3	6	6	-	87	-	-	Экзамен (9)

Сочи 2022 г.

Рабочая программа по дисциплине «Физиологические механизмы формирования тренированности» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 г. № 940

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

Заведующий кафедрой



подпись

А.В. Полякова

Ф.И.О.

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

Директор НОБ



подпись

Е.С. Мысина

Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и
методического обеспечения



подпись

Васильченко В.В.

Ф.И.О.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 20___/20___ учебный год, протокол №___ заседания кафедры от «___» _____ 20___ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа переутверждена на 20___/20___ учебный год, протокол №___ заседания кафедры от «___» _____ 20___ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа переутверждена на 20___/20___ учебный год, протокол №___ заседания кафедры от «___» _____ 20___ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
- 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО 3++
- 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
- 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 4.1 Тематический план дисциплины
 - 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине
- 5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины
 - 5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине
 - 5.3 Особенности преподавания дисциплины
 - 5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины
 - 5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование системы знаний физиологических механизмов и закономерностей формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств и способности успешной реализации их в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование знаний физиологических механизмов и закономерностей формирования двигательных умений и навыков.
2. Формирование знаний физиологических механизмов и закономерностей развития физических качеств.
3. Формирование способности успешной реализации знаний физиологических механизмов и закономерностей формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств в профессиональной деятельности в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и основами построения учебно-тренировочного процесса.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО 3++

Дисциплина «физиологические механизмы формирования тренированности» относится к части, формирующейся участниками образовательных отношений учебного плана.

Таблица 1

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 Массаж Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с откл Ознакомительная практика Преддипломная практика
ПК-1 Подготовка занимающихся по видам спорта на различных этапах спортивной подготовки	Основы детско-юношеского спорта Теория и методика оздоровительной тренировки Массаж Педагогика физической культуры и спорта Акмеология Основы менеджмента в физической культуре и спорте Основы экономики и управления в физической культуре и спорте Педагогическая практика Тренерская практика Профессионально-ориентированная практика

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к результатам освоения дисциплины представлены в виде таблицы 2.

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Общепрофессиональные компетенции		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> морфофункциональные особенности организма обучающегося (З-УК-7.1) <i>Уметь:</i> применять естественнонаучные знания в профессиональной деятельности (У-УК-7.1) <i>Владеть:</i> навыками применения естественнонаучных знаний в организации учебно-воспитательного и тренировочного процесса (Н-УК-7.1)
	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	<i>Знать:</i> особенности строения и функционирования основных органов и систем органов (З-УК-7.2) <i>Уметь:</i> использовать современные знания о дисциплине в процессе образовательной деятельности (У-УК-7.2) <i>Владеть:</i> методами повышения работоспособности и улучшения тренировочного процесса в профессиональной деятельности (Н-УК-7.2)

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<p><i>Знать:</i> анатомио-физиологические основы возрастной организации оптимальных условий учебно-воспитательного и тренировочного процесса (З-УК-7.3)</p> <p><i>Уметь:</i> использовать научные методы и формы организации профессиональной деятельности для самостоятельной работы, режима труда и отдыха, обучающихся (У-УК-7.3)</p> <p><i>Владеть:</i> методами повышения работоспособности и физических показателей учащихся с учетом возраста, характера тренировочного процесса и результатов научных исследований (Н-УК-7.3)</p>
ПК-1 Подготовка занимающихся по видам спорта на различных этапах спортивной подготовки	ПК-1.1 Осуществляет отбор занимающихся и комплекзует группы групп.	<p><i>Знать:</i> принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно- спортивной деятельности (З-ПКУВ-1.1)</p> <p><i>Уметь:</i> определять содержание, организационные формы, методы и приемы обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся (У-ПКУВ-1.1)</p> <p><i>Владеть:</i> навыками обучения двигательным действиям и развития физических качеств на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры (Н-ПКУВ-1.1)</p>

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ПК -1.2 Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.	<i>Знать:</i> новейшие достижения в области теории и практики обучения двигательным действиям и развития физических качеств различных контингентов занимающихся (З-ПК-1.2) <i>Уметь:</i> использовать в учебно-воспитательном процессе современные образовательные и развивающие технологии (У-ПК-1.2) <i>Владеть:</i> средствами и методами использования образовательных и развивающих технологий в учебно-воспитательном процессе (Н-ПК-1.2)
	ПК-1.3 Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов.	<i>Знать:</i> основные положения, методы, технологии, и интерпретации современной системы спортивной тренировки (З-ПК-1.3) <i>Уметь:</i> разрабатывать технологии спортивной тренировки для различного контингента занимающихся в зависимости от специфики видов спорта (У-ПК-1.3) <i>Владеть:</i> навыками практической реализации тренировочных технологий для различного контингента занимающихся (Н-ПК-1.3)

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (108 часов), в т. ч. экзамены 36 часов.

Таблица 3

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы					
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Контроль
1	Тема 1. Теоретико-методические и методологические основы физиологии спортивной деятельности	11	2	2	-	7	
2	Тема 2. Физиологические основы спортивной тренировки в меняющихся социально-экономических, климатических и экологических условиях	11	2	2	-	7	
3	Тема 3. Морфофизиологическая системно-структурная основа формирования двигательных навыков	11	2	2	-	7	
4	Тема 4. Физиологические основы развития тренированности организма, обеспечивающие адаптацию организма к нагрузкам анаэробного и аэробного характера	11	-	-	-	11	
5	Тема 5. Физиологические состояния, возникающие при нагрузках в спорте высших достижений	11	-	-	-	11	
6	Тема 6. Функциональные возможности детского организма. Особенности двигательной активности и спортивной тренировки детей и подростков	11	-	-	-	11	
7	Тема 7. Учёт физиологических особенностей женского организма в процессе спортивной деятельности	11	-	-	-	11	

8	Тема 8. Биологические ритмы и работоспособность человека	11	-	-	-	11	
9	Тема 9. Оценка уровня функционального состояния и физической работоспособности по показателям велоэргометрии	11	-	-	-	11	
	Консультация	2	-	-	-	-	2
	Экзамен	7	-	-	-	-	7
	Итого	108	6	6		87	9

4.1 Тематический план дисциплины

Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание лекции
1	Тема 1. Теоретико-методические и методологические основы физиологии спортивной деятельности	2	Тема 1. Теоретико-методические и методологические основы физиологии спортивной деятельности Организм как единое целое. Диалектика психофизиологических процессов и состояний организма людей разного возраста, пола, физической подготовленности, занимающихся разными видами спортивной деятельности. Предмет и задачи. Теоретические основы ФОСТ. Закономерности развития тренированности организма. Структурно- функциональный и системный подходы к изучению организма при физических нагрузках.
2	Тема 2. Физиологические основы спортивной тренировки в меняющихся социально-экономических, климатических и экологических условиях	2	Физиологические основы спортивной тренировки в условиях меняющейся социально-экономической и экологической обстановке. Физиологическое обоснование физкультурно-спортивного воспитания школьников. Функциональное и физическое состояние детей и молодежи, проживающих в различных климатических зонах, условиях радиоактивного и токсического загрязнения окружающей среды. Двигательная активность как условие физического и психического развития детей и подростков. Функциональные возможности детского организма как предпосылки для определения вида спортивных занятий.

3	Тема 3. Морфофизиологическая системно-структурная основа формирования двигательных навыков	2	Условно-рефлекторный принцип и механизмы формирования двигательного навыка. Фазы формирования двигательного навыка. Стереотипность и вариативность в двигательных навыках. Вегетативные компоненты двигательного навыка. Системно-структурная основа формирования двигательного навыка. Функциональная система как интегративная единица двигательных навыков и умений. Структурно-функциональный принцип уровневого построения движений. Вариативность навыков как высшая степень проявления иерархического взаимодействия функциональной системы.
Итого:		6	

Практические занятия

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание лекции
1	Тема 1. Теоретико-методические и методологические основы физиологии спортивной деятельности	2	Тема 1. Теоретико-методические и методологические основы физиологии спортивной деятельности Организм как единое целое. Диалектика психофизиологических процессов и состояний организма людей разного возраста, пола, физической подготовленности, занимающихся разными видами спортивной деятельности. Предмет и задачи. Теоретические основы ФОСТ. Закономерности развития тренированности организма. Структурно-функциональный и системный подходы к изучению организма при физических нагрузках.
2	Тема 2. Физиологические основы спортивной тренировки в меняющихся социально-экономических, климатических и экологических условиях	2	Физиологические основы спортивной тренировки в условиях меняющейся социально-экономической и экологической обстановке. Физиологическое обоснование физкультурно-спортивного воспитания школьников. Функциональное и физическое состояние детей и молодежи, проживающих в различных климатических зонах, условиях радиоактивного и токсического загрязнения окружающей среды. Двигательная активность как условие физического и психического развития детей и подростков. Функциональные возможности детского организма как предпосылки для определения вида спортивных занятий.
3	Тема 3. Морфофизиологическая	2	Условно-рефлекторный принцип и механизмы формирования двигательного навыка. Фазы формирования двигательного навыка. Стереотипность и

	системно-структурная основа формирования двигательных навыков		вариативность в двигательных навыках. Вегетативные компоненты двигательного навыка. Системно-структурная основа формирования двигательного навыка. Функциональная система как интегративная единица двигательных навыков и умений. Структурно-функциональный принцип уровневого построения движений. Вариативность навыков как высшая степень проявления иерархического взаимодействия функциональной системы.
--	---------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Объем, часов	Вид СРС
1	Теоретико-методические и методологические основы физиологии спортивной деятельности	7	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
2	Физиологические основы спортивной тренировки в меняющихся социально-экономических, климатических и экологических условиях	7	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
3	Морфофизиологическая системно-структурная основа формирования двигательных навыков	7	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
4	Физиологические основы развития тренированности организма, обеспечивающие адаптацию организма к нагрузкам анаэробного и аэробного характера	11	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
5	Физиологические состояния, возникающие при нагрузках в спорте высших достижений	11	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
6	Функциональные возможности детского организма. Особенности двигательной активности и спортивной тренировки детей и подростков.	11	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
7	Учёт физиологических особенностей женского организма в процессе спортивной деятельности	11	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
8	Биологические ритмы и работоспособность человека	11	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
9	Оценка уровня функционального состояния и физической работоспособности по показателям велоэргометрии	11	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
Итого:		87	

Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Литература:

1. Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск : Томский политехнический университет, 2011. — 142 с. — ISBN 978-5-98298-834-8. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/34729.html> (дата обращения: 25.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
2. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л. К. Караулова. — Москва : Инфра-М, 2018. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — ISBN 978-5-16-105927-2. — URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/976392> (дата обращения: 25.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
3. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 152 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64976.html> (дата обращения: 25.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
4. Корягина, Ю. В. Физиология силовых видов спорта : учебное пособие / Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 60 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64985.html> (дата обращения: 25.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
5. Спортивная физиология : учебное пособие / составители Ю. В. Хайбуллин, И. А. Попова, Л. А. Берестень. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-4497-0168-8. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85904.html> (дата обращения: 25.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.
6. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64982.html> (дата обращения: 19.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64983.html> (дата обращения: 19.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Москва : Спорт, 2016. — 120 с. — ISBN 978-5-9907239-2-4. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43922.html> (дата обращения: 25.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.

4.2.2 Учебно-методические материалы и пособия, нормативные документы

7. Мякотных В.В. Лекции по теории и методике физической культуры / В.В. Мякотных. - Сочи: СГУ, 2016. - 122 с.

4.2.3 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета [Электронный ре-сурс] : база данных. – Электрон. дан. – Сочи, [2017-]. – Режим доступа : <http://lib.sutr.ru/>, свобод-ный. – Загл. с экрана.

2. IPRbooks [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Электрон. дан. – Саратов, [2010-]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>, по паролю. – Загл. с экрана.

3. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека открытого до-ступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

4. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Электрон. дан. – Москва, [2000-]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>, требуется регистрация. – Загл. с экрана.

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО 3++.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- вопросы текущей аттестации
- вопросы промежуточного контроля знаний по дисциплине;

Вопросы промежуточной аттестации (экзамен):

1. Предмет и задачи ФМФТ
2. Теоретические основы ФМФТ.
3. Закономерности развития тренированности организма.
4. Структурно- функциональный и системный подходы к изучению организма при физических нагрузках.
5. Физиологические основы спортивной тренировки в условиях меняющейся социально-экономической и экологической обстановке.
6. Физиологическое обоснование физкультурно-спортивного воспитания школьников.
7. Функциональное и физическое состояние детей и молодёжи, проживающих в различных климатических зонах, условиях радиоактивного и токсического загрязнения окружающей среды.
8. Двигательная активность.
9. Функциональные возможности детского организма как предпосылки для определения вида спортивных занятий.
10. Условно-рефлекторный принцип и механизмы формирования двигательного навыка. Фазы формирования двигательного навыка.
11. Стереотипность и вариативность в двигательных навыках. Системно-структурная основа формирования двигательного навыка.
12. Вариативность навыков как высшая степень проявления иерархического взаимодействия функциональной системы.
13. Режимы работы мышц в процессе спортивных нагрузок.
14. Анаэробная и аэробная фазы мышечной работы.

15. Механизмы функциональных систем поддержания гомеостаза в организме при циклической и ациклической спортивной деятельности.
16. Физиологические механизмы развития адаптация к тренировочным нагрузкам с проявлением различных качественных сторон двигательной деятельности
17. Адаптационные основы развития тренированности организма.
18. Особенности адаптационных механизмов в стандартных и ситуационных упражнениях. Физиология общей и специальной тренировки.
19. Гетерохронность адаптированности различных физиологических органов и систем в процессе приобретения спортивной формы.
20. «Истинное» и «кажущееся» устойчивое состояние.
21. «Мёртвая точка» и «второе дыхание» при соревновательной деятельности.
22. Физиологические параметры, определяющие устойчивые состояния.
23. Физиология утомления и восстановления.
24. Механизмы развития утомления при кратковременной и продолжительной спортивной нагрузке.
25. Восстановление организма.
26. Современное научное физиологическое обоснование спортивной тренировки детей и подростков
27. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок, рационального режима учебных занятий и спортивной тренировки школьников.
28. Роль активного отдыха и других оздоравливающих и восстановительных средств
29. Физиологическое обоснование дифференцированного подхода к ориентированию школьников на углубленные занятия отдельными видами спорта
30. Зависимость функциональных возможностей организма от размеров тела.
31. Понятие о биоритмах человека.
32. Ритмы природной среды.
33. Особенности адаптации человека к климатическим и часовым поясам.
34. Суточные биологические ритмы человека.
35. Зависимость проявления физической и умственной работоспособности человека

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 дисциплина. 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 обучающихся при устном ответе должен показать знание лекционного материала и знание практического материала

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

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если:

- полно раскрыто содержание материала;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;
- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;
- точно используется терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;

- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы;
- допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «хорошо» выставляется обучающему, если

- вопросы излагаются систематизировано и последовательно;
- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;
- продемонстрировано усвоение основной литературы;
- ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:
 - в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
 - допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;
 - допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, обучающийся не может применить теорию в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение основной литературы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.
- не сформированы компетенции, умения и навыки.

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 задачи по указанию преподавателя, усваивают и повторяют основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяются преподавателем, ведущим занятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки решения ими учебных заданий и практических задач, предусмотренных для самостоятельной отработки с

дальнейшим групповым обсуждением. Количество задач, предлагаемых для самостоятельной работы студентам, определяются их сложностью и с учетом соотношения часов контактной и самостоятельной работы. В течение семестра проводится устный опрос студентов.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы студентов. В качестве контрольно-развивающих форм используются тренинги, групповое обсуждение.

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 Интернетом.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить задания для самостоятельной работы. Особое внимание следует уделить осмыслению новых понятий. При подготовке целесообразно, на основе изучения рекомендованной литературы, выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

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.

В качестве помещений для самостоятельных занятий, обеспеченных средствами вычислительной техники и соответствующим программным обеспечением могут быть использованы компьютерные залы библиотеки.

Дополнительно, на кафедре физической культуры и адаптивных технологий у лаборанта имеются электронные экземпляры раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем эссе со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т. д.

5.2 Организация 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 работы с первоисточниками, 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 тем. В ходе самостоятельной работы каждый бакалавр обязан прочитать литературу по изучаемой теме. Обучающийся должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в программе вопросам. Не проясненные (дискуссионные) в ходе самостоятельной работы вопросы следует выписать в конспект лекций и впоследствии прояснить их на практических занятиях.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают:

для овладения знаниями:
- контрольная работа;
- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
составление плана текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- работа со словарями и справочниками;
- учебно-исследовательская работа;
- использование компьютерной техники и Интернета и др. при выполнении творческих домашних заданий.

для закрепления и систематизации знаний:
- 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;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.);

для формирования умений и навыков:

- подготовка к проблемным урокам на практических занятиях.

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

5.3 Особенности преподавания дисциплины

Для максимального усвоения дисциплины предлагается изложение лекционного материала с элементами обсуждения, а также с использованием графического сопровождения лекций (презентации на мультимедийном проекторе).

В качестве методики проведения практических занятий используются:

- информационные технологии: презентации, технология компьютерной проверки знаний обучающихся, аудиовизуальная технология;

- использование электронных образовательных ресурсов (электронные учебные пособия, статьи, домашние задания, рассылаемые на электронную почту студентов) при подготовке к лекциям, практическим занятиям и для самостоятельной работы;

- технология «дебаты»: дискуссии с разделением группы на оппонирующие коллективы предполагающая обсуждение сложных вопросов, проблем изучаемой темы (интерактивная форма проведения занятия);

- технология «обучение в сотрудничестве»: работа в команде при выполнении групповых домашних заданий;

- семинар-диспут: интерактивная форма проведения занятия, предполагающая публичное обсуждение спорных вопросов изучаемой темы;

- круглый стол: интерактивная форма проведения занятия, предполагающая публичное обсуждение или освещение сложных вопросов изучаемой темы, когда участники высказываются в определенном порядке.

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

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов;
- специализированная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной;
- ноутбук, мультимедийный проектор.

Практические занятия: аудитория для проведения практических занятий на необходимое количество студентов, ноутбук, мультимедийный проектор.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к сети Интернет, сканер, принтер.

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;
- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

Дистанционная поддержка дисциплины.

Для передачи раздаточного материала к практическим занятиям, домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используются электронные ресурсы.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

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

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

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.

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.

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 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 сформированности 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.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Физиологические механизмы формирования тренированности»
49.03.01 Физическая культура
профиль: "Спортивная тренировка"
АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
«Физиологические механизмы формирования тренированности»**

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	3/108
Цель изучения дисциплины	Цель дисциплины - дать необходимые теоретические знания и практические навыки, позволяющие оптимизировать учебно-воспитательный и тренировочный процесс в учебных учреждениях, что будет способствовать развитию умственных и физических способностей учащихся.
Содержание дисциплины	Общие понятия анатомии, основы гистологии и эмбриологии, изучение опорно-двигательного аппарата, строения пищеварительной, дыхательной, мочеполовой, нервной систем, а также основы ангиологии и анатомического анализа.
Формируемые компетенции (коды)	УК-7, ПК-1
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	<p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</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>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> <p>ПК-1.1 Осуществляет отбор занимающихся и комплектуется группы групп.</p> <p>ПК-1.2 Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-1.3 Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов.</p>
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	<p>Физическая культура и спорт</p> <p>Массаж</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонен</p>

	<p>Ознакомительная практика</p> <p>Преддипломная практика</p>
<p>Образовательные технологии</p>	<p>Лекции, практические занятия, самостоятельная работа</p>
<p>Форма промежуточной аттестации (<i>экзамен, зачет</i>)</p>	<p>Экзамен</p>

