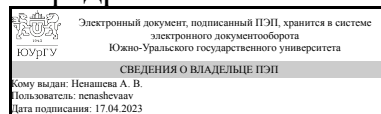


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий выпускающей  
кафедрой



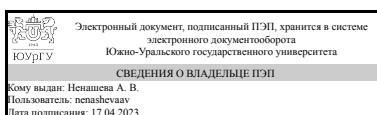
А. В. Ненашева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.11 Физиология физического воспитания и спорта  
для направления 44.03.01 Педагогическое образование  
уровень Бакалавриат  
профиль подготовки Физкультурное образование  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Теория и методика физической культуры и спорта

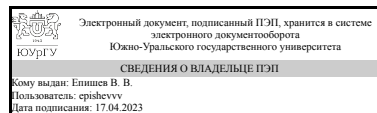
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

Зав.кафедрой разработчика,  
д.биол.н., доц.



А. В. Ненашева

Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент



В. В. Епишев

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель: сформировать у студентов знания и выработать умения в области физиологии физического воспитания и спорта для применения их в профессиональной деятельности преподавателя по физической культуре. Задачи дисциплины: изучить анатомо-физиологические особенности детей и подростков в процессе физического воспитания и спорте; основы физиологических закономерностей функционирования организма и повышения его резервных возможностей; психолого-физиологические механизмы формирования потребности в двигательной деятельности; физиологические закономерности адаптации организма к специфической нагрузке в различных видах спортивной деятельности; овладеть методами медико-биологического контроля за состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом; овладеть навыками научно-исследовательской и методической работы по проблемам физиологии физического воспитания и спорта.

## Краткое содержание дисциплины

Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности. Вегетативное обеспечение мышечной работы. Физиологическая характеристика урока физической культуры. Физиологическая характеристика спортивной тренировки. Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)                                                                                 | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | Знает: понятие о системе физической культуры, её целях, задачах и общих принципах; основные технологии поиска и сбора информации; способы статистической обработки данных, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов.<br>Умеет: работать с информацией, представленной в различной форме; обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; обосновывать решение задач физиологии физического воспитания и спорта с позиций системного подхода; осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.<br>Имеет практический опыт: работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам физиологии физического воспитания и |

|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                      | спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ПК-3 Способен осуществлять и обеспечивать в урочное и внеурочное обучение пути реализации программ и индивидуальных маршрутов воспитания и социализации обучающихся. | Знает: общетеоретические основы физиологии физического воспитания в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач.<br>Умеет: создание индивидуальных маршрутов воспитания и социализации с учетом физиологии двигательной деятельности. |

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана                                                                                                    | Перечень последующих дисциплин, видов работ                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Математика,<br>Биомеханика двигательной деятельности,<br>Информатика,<br>Цифровые основы организационно-методической деятельности в физической культуре и спорте | Спортивная метрология и контроль в физической культуре и спорте,<br>Современные средства оценивания результатов обучения,<br>Производственная практика (преддипломная) (8 семестр) |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

| Дисциплина                            | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Математика                            | Знает: базовые понятия, необходимые для решения математических задач; этапы поиска, критического анализа и синтеза информации.<br>Умеет: самостоятельно составлять план решения задачи; осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. Имеет практический опыт: владения критическим анализом и синтезом информации, системным подходом для решения задач.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Биомеханика двигательной деятельности | Знает: предмет, историю и специфическую проблематику биомеханики; терминологию биомеханики; понятие о моделях и моделировании в биомеханике; основы биомеханического контроля, технические средства и методики измерений., основные закономерности возрастного развития, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни. Умеет: осуществлять математическое моделирование различных форм движений в зависимости от биомеханических свойств двигательной системы у детей и подростков; проводить расчетно-графические работы и делать анализ выполненного исследования; обобщать и анализировать полученные результаты с точки зрения основ биомеханических процессов; осуществлять поиск, критический анализ и синтез |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         | <p>информации, применять системный подход для решения поставленных задач., развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, формирование у обучающихся потребности в двигательной активности. Имеет практический опыт: владения навыками статистической обработки полученных результатов в ходе антропометрических исследований; количественными методами оценки эффективности физических упражнений; методами математической обработки информации; осуществления критического анализа информации для решения поставленных задач.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Информатика                                                                             | <p>Знает: основные понятия информатики и информационных технологий; общую характеристику процессов сбора, передачи, обработки и накопления информации; методы поиска информации и этапы анализа и синтеза. Умеет: решать типовые задачи текстовой обработки (набор и верстка текстовых документов, конвертация в переносимые форматы); решать типовые задачи графической обработки (создание и редактирование векторных и растровых графических документов, конвертировать их в различные форматы); создавать электронные презентации. Имеет практический опыт: владения пользовательскими функциями операционной системы; осуществления поиска, критического анализа и синтеза информации, применять системный подход для решения поставленных задач.</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Цифровые основы организационно-методической деятельности в физической культуре и спорте | <p>Знает: основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; основные понятия и терминологию на русском и иностранном языках в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП; правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском и иностранном языках; правила воспроизведения изучаемого материала в категориях основных дидактических единицах иностранного языка в контексте изучаемых тем; - образование основных грамматических конструкций иностранного языка; нормативные клише иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере; все основные виды чтения; основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере</p> |

ФКиС., основы методики преподавания., основные технологии поиска и сбора информации; форматы представления информации в компьютере. Умеет: выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; пользоваться языковой и контекстуальной догадкой для раскрытия значения незнакомых слов; вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; получать общее представление о прочитанном тексте; определять и выделять основную информацию текста; обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; определять важность (ценность) информации; излагать в форме реферата, аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык; описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта., осуществлять на основе существующих методик организационно-методическое сопровождение образовательного процесса по программам основного общего и среднего общего образования., работать с информацией, представленной в различной форме; обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода. Имеет практический опыт: владения способами деловой коммуникации, формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта; публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия); аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта; публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия); публичной защиты результатов собственных научных исследований., использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем.

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 56,5 ч. контактной работы

| Вид учебной работы                                                         | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|
|                                                                            |             | Номер семестра                     |
|                                                                            |             | 6                                  |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                              | 108         | 108                                |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                                                 | 48          | 48                                 |
| Лекции (Л)                                                                 | 32          | 32                                 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 16          | 16                                 |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                                  |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 51,5        | 51,5                               |
| Выполнение исследовательских или практических заданий                      | 16,5        | 16,5                               |
| Подготовка к итоговому тестированию, экзамену                              | 24          | 24                                 |
| Написание тематических докладов, рефератов и эссе на проблемные темы       | 11          | 11                                 |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 8,5         | 8,5                                |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                   | -           | экзамен                            |

#### 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины                                                                                                                                                                                                                                       | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|----|----|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1         | Введение в физиологию физических упражнений и спорта. Физиологическая сущность движения. Физиология мышечного сокращения и расслабления                                                                                                                                | 6                                         | 4 | 2  | 0  |
| 2         | Физиология мышечной деятельности. Биоэнергетика мышечной деятельности. Кардиореспираторная система и мышечная деятельность                                                                                                                                             | 6                                         | 4 | 2  | 0  |
| 3         | Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность. Физиологические особенности основных видов спорта (соревновательная и тренировочная деятельность). Физиология спортивной тренировки. Физиология спортивных упражнений. Оптимизация спортивной деятельности | 6                                         | 4 | 2  | 0  |
| 4         | Занятия спортом и мышечной деятельностью особых категорий населения Физиологические особенности детей, подростков, юношей и взрослых                                                                                                                                   | 6                                         | 4 | 2  | 0  |
| 5         | Физическая активность как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности                                                                                                                                                                  | 6                                         | 4 | 2  | 0  |
| 6         | Физиологические особенности занятий на уроках по физической культуре                                                                                                                                                                                                   | 6                                         | 4 | 2  | 0  |
| 7         | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности                                                                                                                                                                                         | 6                                         | 4 | 2  | 0  |
| 8         | Физиологические основы развития тренированности и тестирование                                                                                                                                                                                                         | 6                                         | 4 | 2  | 0  |

|  |                                              |  |  |  |  |
|--|----------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | функциональной подготовленности спортсменов. |  |  |  |  |
|--|----------------------------------------------|--|--|--|--|

## 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов |
|----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1-4      | 1         | Сущность физиологии физических упражнений и спорта. Современная физиология физических нагрузок и спорта. Адаптация к тренировочным нагрузкам. Мышечный контроль движения. Роль нервной системы в регуляции движений. Нервно-мышечная адаптация к силовой подготовке.                                                                               | 4            |
| 5-8      | 2         | Основные энергетические системы. Гормональная регуляция мышечной деятельности. Адаптация обмена веществ к физическим нагрузкам. Сердечно-сосудистая система при мышечной деятельности. Регуляция дыхания при выполнении физических упражнений. Адаптация сердечно-сосудистой системы к мышечной деятельности.                                      | 4            |
| 9-12     | 3         | Терморегуляция и мышечная деятельность. Мышечная деятельность в условиях пониженного и повышенного атмосферного давления, а также относительной невесомости. Объем тренировочных нагрузок. Средства, способствующие повышенной работоспособности и мышечная деятельность. Питание и пищевая эргогеника. Оптимальная масса тела для занятий спортом | 4            |
| 13-16    | 4         | Ауксология молодого спортсмена. Процесс старения и пожилой спортсмен. Половые различия и женщина-спортсменка                                                                                                                                                                                                                                       | 4            |
| 17-20    | 5         | Сердечно-сосудистые заболевания и физическая активность. Ожирение, диабет и физическая активность. Выбор физических упражнений для укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности.                                                                                                                                             | 4            |
| 21-24    | 6         | Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста. Изменение функций организма школьников на уроке ФК. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников.                                                                 | 4            |
| 25-28    | 7         | Роль эмоций при спортивной деятельности. Психофизиологические механизмы проявления эмоций. Предстартовые состояния. Разминка и вбрасывание. Устойчивое состояние при циклических упражнениях. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности                                                           | 4            |
| 29-32    | 8         | Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов в покое, при стандартных и предельных нагрузках. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения.                                                                                              | 4            |

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов |
|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1-2       | 1         | Введение в физиологию физических упражнений и спорта. Сущность физиологии физических упражнений и спорта. Современная физиология физических нагрузок и спорта. Адаптация к тренировочным нагрузкам. Влияние физических нагрузок на физическое развитие человека. Оценка показателей физического развития. Физиологическая сущность движения. Мышечный контроль движения. Роль нервной системы в регуляции движений. Нервно-мышечная адаптация к силовой подготовке. Регуляция напряжения мышцы. | 2            |
| 3-4       | 2         | Биоэнергетика мышечной деятельности. Основные энергетические системы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2            |

|       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|-------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|       |   | Гормональная регуляция мышечной деятельности. Адаптация обмена веществ к физическим нагрузкам. Кардиореспираторная система и мышечная деятельность. Сердечно-сосудистая система при мышечной деятельности. Регуляция дыхания при выполнении физических упражнений. Адаптация сердечно-сосудистой системы к мышечной деятельности.                                                                                                                                                         |   |
| 5-6   | 3 | Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность. Терморегуляция и мышечная деятельность. Мышечная деятельность в условиях пониженного и повышенного атмосферного давления, а также относительной невесомости. Оптимизация спортивной деятельности. Объем тренировочных нагрузок. Средства, способствующие повышенной работоспособности и мышечная деятельность. Питание и пищевая эргогеника. Оптимальная масса тела для занятий спортом. Предстартовое и стартовое состояния. | 2 |
| 7-8   | 4 | Занятия спортом и мышечной деятельностью особых категорий населения. Ауксология молодого спортсмена. Процесс старения и пожилой спортсмен. Половые различия и женщина-спортсменка. Возрастные особенности основных функциональных систем организма. Возрастная кинезиология.                                                                                                                                                                                                              | 2 |
| 9-10  | 5 | Физическая активность как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности. Сердечно-сосудистые заболевания и физическая активность. Ожирение, диабет и физическая активность. Выбор физических упражнений для укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности. Утомление и переутомление.                                                                                                                                                  | 2 |
| 11-12 | 6 | Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста. Влияние занятий ФК на физическое, функциональное развитие и состояние здоровья школьников. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой.                                                                                                                                                                                                                                | 2 |
| 13-14 | 7 | Значение эмоций при спортивной деятельности. Психофизиологические механизмы проявления эмоций. Разминка и вработывание. Виды устойчивого состояния, физиологические особенности устойчивого состояния при циклических упражнениях. Особые состояния при стандартных ациклических и статических упражнениях. Особые состояния при ситуационных упражнениях.                                                                                                                                | 2 |
| 15-16 | 8 | Физиологические основы процесса тренировки и состояния тренированности. Особенности тестирования функциональной подготовленности спортсменов в покое, при стандартных и предельных нагрузках. Перетренированность и перенапряжение.                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС                                        |                                                                                                                                 |         |              |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС                                            | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс                                                      | Семестр | Кол-во часов |
| Выполнение исследовательских или практических заданий | ПУМД осн. 1 стр. 84-1785; 264-582; ЭУМД осн. 1 стр. 7-175; осн. 2 стр. 6-184; осн. 3 стр. 36-190. Поиск информации в интернете. | 6       | 16,5         |
| Подготовка к итоговому тестированию, экзамену         | ПУМД и ЭУМД осн. лит-ра                                                                                                         | 6       | 24           |
| Написание тематических докладов,                      | ПУМД осн. 1 стр. 42-165; 203-458; ЭУМД                                                                                          | 6       | 11           |

|                                     |                                                          |  |  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|--|
| рефератов и эссе на проблемные темы | осн. 1 стр. 7-175; осн. 2 стр. 6-184; осн. 3 стр. 36-190 |  |  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|--|

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Учитывается в ПА |
|------|----------|------------------|-----------------------------------|-----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1    | 6        | Текущий контроль | Задание1 Хар-ка упр.              | 1   | 10         | <p>9-10 баллов: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор информации, представлена характеристика элементов в краткой форме; присутствует наличие обобщающего характера изложения информации.</p> <p>7-8 баллов: выставляется студенту, если: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор информации, установлена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации.</p> <p>5-6 баллов: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; не выполнен правильный отбор информации, нарушена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов не в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации.</p> <p>3-4 балла: выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.</p> <p>1 балл: задание выполнено формально.</p> <p>0 баллов: работа не выполнена.</p> | экзамен          |
| 2    | 6        | Текущий контроль | Защита презентации                | 2   | 5          | <p>5 баллов: выступающий свободно ориентируется в представляемом материале, без опоры на письменный текст; выступление соответствует</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | экзамен          |

|   |   |                  |                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|---|---|------------------|---------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |   |                  |                                 |   | <p>теме, идеи сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы обоснованы, все необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя дается полный и развернутый ответ</p> <p>4 балла: выступающий достаточно свободно ориентируется в представляемом материале, иногда обращаясь к письменному тексту; работа соответствует теме, идеи сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы сделаны частично или не всегда обоснованы, необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены не в полном объеме, на вопросы преподавателя дается понятный ответ.</p> <p>3 балла: выступающий не вполне убедителен и уверен в представляемом материале, текст доклада читается; работа частично соответствует теме, идеи сформулированы не четко, есть недочеты в логике и полноте изложения, выводы обоснованы не убедительно, так как не все необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя даются краткие и несодержательные ответы.</p> <p>2 балла: не соответствует теме, идеи сформулированы нечетко, нелогично и обрывочно, выводов нет, ответы на вопросы выступающий дать затрудняется.</p> <p>1 балл: задание выполнено формально.</p> <p>0 баллов: работа не выполнена.</p> |         |
| 3 | 6 | Текущий контроль | Задание 2<br>Исследовательское. | 1 | 5 <p>5 баллов: студент предоставляет самостоятельно составленное творческое задание, дает развернутый комментарий, показывает глубокое знание материала, вносит обоснованные предложения, легко отвечает на поставленные вопросы</p> <p>4 балла: студент предоставляет составленное творческое задание, дает комментарий, показывает знание материала, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | экзамен |

|   |   |                  |              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |
|---|---|------------------|--------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |   |                  |              |   | <p>3 балла: составленное творческое задание не полностью соответствует требованиям, базируется на практическом материале, но имеет поверхностный результат, в работе просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные положения, студент проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов, не всегда дает исчерпывающие аргументированные ответы на заданные вопросы.</p> <p>2 балла: составленное творческое задание не соответствует требованиям, в работе нет последовательности. При представлении своей работы студент затрудняется отвечать</p> <p>1 балл: задание выполнено формально.</p> <p>0 баллов: работа не выполнена.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| 4 | 6 | Текущий контроль | Устный опрос | 2 | <p>5 баллов: студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</p> <p>4 балла: студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</p> <p>3 балла: студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</p> <p>2 балла: студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает</p> | экзамен |

|   |   |                  |                                |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |
|---|---|------------------|--------------------------------|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |   |                  |                                |   |    | <p>ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p> <p>1 балл: задание выполнено формально.</p> <p>0 баллов: работа не выполнена.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |
| 5 | 6 | Текущий контроль | Задание 3<br>Комплекс ОРУ      | 1 | 10 | <p>9-10 баллов: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор информации, представлена характеристика элементов в краткой форме; присутствует наличие обобщающего характера изложения информации.</p> <p>7-8 баллов: выставляется студенту, если: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор информации, установлена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов в краткой форме;</p> <p>отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации.</p> <p>5-6 баллов: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; не выполнен правильный отбор информации, нарушена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов не в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации.</p> <p>3-4 балла: выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.</p> <p>1 балл: задание выполнено формально.</p> <p>0 баллов: работа не выполнена.</p> | экзамен |
| 6 | 6 | Текущий контроль | Задание 4<br>Составление теста | 2 | 20 | <p>19-20 баллов: тест состоит не менее 100% заданий, по темам, указанных преподавателем, тест составлен точно по образцу.</p> <p>17-18 баллов: тест состоит из определенного количества заданий, 20% заданий не по темам, указанных преподавателем, тест составлен точно по образцу.</p> <p>12-16 баллов: тест состоит из меньшего количества заданий, 40% заданий не по темам, указанных преподавателем, тест составлен не по образцу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | экзамен |

|   |   |                          |                               |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |
|---|---|--------------------------|-------------------------------|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |   |                          |                               |   |    | 0-11 баллов: тест состоит их меньшего количества заданий, не по темам, указанных преподавателем, тест составлен не по образцу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
| 7 | 6 | Текущий контроль         | Устный опрос-словарь терминов | 2 | 10 | 9-10 баллов: содержание словаря терминов раскрыты максимально полно и детально (не менее 100% )<br>7-8 баллов: содержание словаря терминов раскрыты, но присутствуют избыточные, либо не совсем соответствующие теме (не менее 80%).<br>5-6 баллов: содержание словаря терминов не раскрыты, не приведены ключевые слова (менее 50%).<br>0-4 балла: содержание словаря терминов не соответствует заданной профессиональной тематике, количество ключевых слов в ограниченном количестве (менее 20%).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | экзамен |
| 8 | 6 | Текущий контроль         | Итоговое тестирование         | 3 | 30 | Отлично: 28 - 30 баллов;<br>Хорошо: 23 - 27 баллов;<br>Удовлетворительно: 18 - 22 балла;<br>Неудовлетворительно: до 18 баллов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | экзамен |
| 9 | 6 | Промежуточная аттестация | Экзамен                       | - | 5  | Отлично: заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала;<br>Хорошо: заслуживает студент, обнаруживший полное знание программного материала, демонстрирует систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.<br>Удовлетворительно: выставляется студентам, допустившим погрешности не принципиального характера в ответе<br>Неудовлетворительно: выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала | экзамен |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид | Процедура проведения | Критерии |
|-----|----------------------|----------|
|-----|----------------------|----------|

| промежуточной аттестации |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | оценивания                              |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| экзамен                  | <p>Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.</p> <p>Преподаватель проводит мероприятие промежуточной аттестации в форме зачета, ответы на два вопроса теоретического плана, третий практический. В аудитории, где проводится экзамен, должно одновременно присутствовать не более 6 – 8 студентов. Каждому студенту даются вопросы и студент готовится в течение 20-30 минут. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие или новые вопросы из этой темы. Тема считается освоенной, если студент смог ответить на 65% вопросов, заданных по этой теме.</p> | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

### 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | № КМ |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| УК-1        | Знает: понятие о системе физической культуры, её целях, задачах и общих принципах; основные технологии поиска и сбора информации; способы статистической обработки данных, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов.                                                                                                       | +    | + |   |   | + | + | + | + | + |
| УК-1        | Умеет: работать с информацией, представленной в различной форме; обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; обосновывать решение задач физиологии физического воспитания и спорта с позиций системного подхода; осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. | +    | + | + | + | + | + | + | + | + |
| УК-1        | Имеет практический опыт: работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам физиологии физического воспитания и спорта.                                                                                                                                                       |      | + | + | + |   | + |   | + |   |
| ПК-3        | Знает: общетеоретические основы физиологии физического воспитания в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач.                                                                                                                                                                                    | +    |   | + | + |   |   |   |   |   |
| ПК-3        | Умеет: создание индивидуальных маршрутов воспитания и социализации с учетом физиологии двигательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                 |      |   | + | + |   |   |   |   |   |

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС-пресс, 2002. - 604,[1] с. ил.

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Конспекты лекций

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Конспекты лекций

### Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы      | Наименование ресурса в электронной форме          | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|---------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Сапего, А.В. Физиология спорта: учебное пособие. [Электронный ресурс] / А.В. Сапего. - Электрон. дан. — Кемерово, 2011. – 187 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/30172">https://e.lanbook.com/book/30172</a>                                                    |
| 2 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Пожарова, Г.В. Современные проблемы физиологии физического воспитания и спорта: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Г.В. Пожарова. - Электрон. дан. — Саранск, 2015. – 201 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/163549">https://e.lanbook.com/book/163549</a> |
| 3 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Михайлова, Е. А. Физиология спорта : учебное пособие / Е. А. Михайлова. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2015. — 117 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/151113">https://e.lanbook.com/book/151113</a>                                                                   |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)
4. ABBYY-FineReader 8(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий | № ауд. | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|-------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|-------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                    |            |                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия<br>и семинары | 103<br>(6) | Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор<br>потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом,<br>мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП. |
| Самостоятельная<br>работа студента |            | Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок,<br>колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет                                        |
| Экзамен                            | 103<br>(6) | Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор<br>потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом,<br>мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП. |
| Лекции                             | 103<br>(6) | Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор<br>потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом,<br>мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП. |