



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

  
(подпись) Бондаренко М.В.  
(Ф.И.О. рук.ОП)  
«20» марта 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий кафедрой  
Географии, экологии и охраны здоровья детей

  
(подпись) Ключников Д.А.  
(Ф.И.О. зав. каф.)  
«20» марта 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
Физиология физического воспитания и спорта  
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль «Физическая культура»  
Форма подготовки заочная

курс 4 семестр 7,8  
лекции не предусмотрены 10 час.  
практические занятия 16 час.  
лабораторные занятия не предусмотрены  
в том числе с использованием МАО 8 час.  
консультации не предусмотрены  
всего часов аудиторной нагрузки 26 (час.)  
в том числе с использованием МАО 8 час.  
самостоятельная работа 154 (час.)  
контрольные работы 8 семестр  
зачет 7 семестр  
экзамен 8 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 04.12.2015 г. № 1426.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры географии, экологии и охраны здоровья детей, протокол № 7 от «20» марта 2016 г.

Заведующий кафедрой: канд.биол.наук.

Ключников Д.А.

Составитель (ли): канд. биол. наук, доцент

Симоненко Н.П.

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «07» июня 2017 г. № 10

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Ключников Д.А.

(И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта»**

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» разработана для студентов 4 курса, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура»). Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 час. Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (10 часов), практические занятия (16 часов), самостоятельная работа (154 часов). Дисциплина реализуется на 4 курсе в 7 и 8-м семестре.

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» входит в вариативную часть блока «Обязательные дисциплины» ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура»).

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с общими закономерностями деятельности организма, физиологическими процессами и механизмами, обеспечивающими мышечную работу и определяющими развитие в ее процессе различных функциональных состояний. В ходе изучения курса рассматривается формирование научных представлений о механизмах формирования двигательных навыков и совершенствования физических качеств, физиологические особенности организма детей и подростков, лиц среднего и пожилого возраста, особенности их адаптации к физическим нагрузкам; происходит ознакомление со спецификой функционирования и адаптации к физическим нагрузкам женского организма, с особенностями работы организма человека в различных условиях внешней среды, а также формирование современных представлений о физиолого-генетических основах процессов отбора и прогнозирования успешности спортсменов, привитие студентам умения и навыков, необходимых для их предстоящей практической работы.

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» логически и содержательно связана с такими курсами, как анатомия, биохимия, биомеханика, физиология человека, психология, теория физического воспитания и др.

**Цель:** формирование у студентов педагогического вуза необходимой системы знаний и умений в области физиологии физического воспитания и спорта при подготовке к их профессиональной деятельности через изучение понятий о закономерностях деятельности организма, физиологических процессах и механизмах, обеспечивающих мышечную работу и определяющих развитие в ее процессе различных функциональных состояний.

**Задачи:**

1. Изучить общие закономерности деятельности организма, физиологические процессы и механизмы, обеспечивающие мышечную работу;
2. Изучить механизмы формирования двигательных навыков и совершенствования физических качеств;
3. Изучить физиологические особенности организма детей и подростков, лиц среднего и пожилого возраста, особенности их адаптации к физическим нагрузкам;
4. Рассмотреть особенности работы организма человека в различных условиях внешней среды;
5. Сформировать современные представления о физиолого-генетических основах спортивного отбора и прогнозирования успешности спортсменов;
6. Привить студентам умения и навыки, необходимые для их предстоящей практической работы;
7. Ознакомить с методами определения физического развития и физической работоспособности детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом.

Для успешного изучения дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- ОПК-2 – способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых потребностей обучающихся;
- ОПК-4 – готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования;

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общепрофессиональные и профессиональные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-3 – готовность к использованию естественнонаучных и математических знаний для ориентирования в современном информационном пространстве	Знает	Фундаментальные проблемы адаптации организма человека к различным условиям среды, общие закономерности деятельности организма, физиологические процессы и механизмы, обеспечивающие мышечную работу и определяющие развитие ее в процессе различных функциональных состояний
	Умеет	Дать оценку резервным возможностям организма детей и подростков в процессе адаптации к физическим упражнениям.
	Владеет	Методикой определения физического развития детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом с целью оздоровления детского организма; методикой определения резервных возможностей организма детей и подростков в процессе адаптации к физическим упражнениям.
ПК-2 – готовность использовать	Знает	Содержание современных методов определения физиологических показателей

современные методы и технологии обучения и диагностики.	Умеет	Исследовать и оценивать функциональную подготовленность спортсменов.
	Владеет	Основами проведения научного исследования, самостоятельной работы с литературой, навыками работы с современной аппаратурой, умением анализировать научный материал, обрабатывать его методами математической статистики, делать заключение и выводы

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» применяются следующие методы активного/ интерактивного обучения: лекция – беседа с использованием техники обратной связи, дискуссия, семинар – развернутая беседа.

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

**Лекционные занятия (10 час.), в том числе с использованием методов активного обучения (2 часа)**

### **Тема 1. Введение в физиологию физического воспитания и спорта (2 час.)**

Основные понятия физиологии физвоспитания. Ее отличие от физиологии спорта. Физическое воспитание как фактор развития функциональных возможностей и закаливания детского организма.

### **Тема 2. Физиологические основы формирования двигательных навыков (4 ч.)**

Физические упражнения как произвольные движения. Управление произвольными движениями. Фазы формирования двигательного навыка.

### **Тема 3. Двигательные качества (4 ч.)**

Физиологические основы развития силы, быстроты, выносливости

Физиологическая характеристика ловкости и координации движений. Физиологические основы развития физических качеств у детей разного возраста.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

**Практические занятия (16 часа), в том числе с использованием методов активного обучения (2 часов)**

### **Занятие 1. Введение в физиологию физического воспитания и спорта (2 час.)**

Вопросы для обсуждения:

1. Предмет, цели и задачи физиологии как науки, место в общей системе биологических наук.

2. Подразделения физиологии.

3. Методы физиологических исследований.

4. Практическая работа «Знакомство с методами обработки экспериментальных данных и основными приборами, используемыми для проведения физиологических исследований в физическом воспитании и спорте».

**Занятие 2. Определение физического развития человека по соматометрическим индексам с использованием методов активного обучения – дискуссия (2 час.)**

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое физическое развитие человека?
2. Что такое гипокинезия, гиподинамия, адинамия?
3. Какие морфофункциональные изменения в различных системах организма вызывает хроническая гиподинамия?
4. Что дает знание уровня физического развития школьников для организации учебно-тренировочного процесса?
5. Каковы соматотипологические особенности у людей астенической, нормостенической и гиперстенической конституции?
6. Перечислите основные соматометрические показатели, характеризующие физическое развитие человека. Каково их информационное значение?
7. Какова возрастная динамика роста человека и какие факторы влияют на рост?
8. Какова возрастная динамика веса тела и окружности грудной клетки и какие факторы на них влияют?

### **Занятие 3. Изучение степени развития систем управления мышечными усилиями с использованием методов активного обучения – дискуссия (2 час.)**

Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятия «управление движениями».
2. Концепция «функциональной системы» П.К.Анохина как теоретическая основа управления движениями.
3. Структура и значения афферентного синтеза для организации и управления движениями.
4. Принцип доминанты А.А.Ухтомского и ее роль в работе функциональной системы.
5. Значение стадии принятия решения для управления движениями.
6. Стадии формирования программы действия и акцептора результата действия и их значение для управления движениями.
7. Определение понятия обратной афферентации (обратной связи), ее классификация и роль в управлении движениями.
8. Концепция Н. А.Бернштейна об уровнях построения движений.
9. Характеристика уровней А, В и С построения движений.
- Ю. Характеристика уровней Д и Е построения движений.

### **Занятие 4. Оценка уровня физического состояния человека (УФС). с использованием методов активного обучения – дискуссия (2 час.)**

Вопросы для обсуждения:

1. Функции крови и сердечно-сосудистой системы.
2. Роль и деятельность сердечно-сосудистой системы во время физической работы.
3. Систолический и минутный объем крови и их изменения при физической работе.
4. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и при мышечной нагрузке.

5. Связь ЧСС с полом, возрастом и тренированностью организма.

6. Определение понятий: артериальное давление (АД), систолическое (СД), диастолическое (ДД), пульсовое (ПД) и среднее артериальное давление (АД<sub>ср.</sub>).

7. Факторы, влияющие на уровень артериального давления.

8. Возрастные изменения артериального давления.

9. Изменения артериального давления под влиянием мышечной деятельности

### **Занятие 5. Определение стратегии адаптации человека к физической нагрузке с использованием методов активного обучения – дискуссия (2 час.)**

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое адаптация организма к физическим нагрузкам.
2. Чем характеризуется этап срочной адаптации организма к физическим нагрузкам.
3. Чем характеризуется этап долговременной адаптации организма к физическим нагрузкам.
4. Что лежит в основе перехода срочной, несовершенной адаптации в долговременную, устойчивую.
5. Что такое рациональная и иррациональная формы адаптации организма к физическим нагрузкам.
6. Что такое норма реакции организма на физические нагрузки и от каких факторов она зависит.
7. Что такое стратегия процесса адаптации.
8. Какие черты характерны для людей со стратегией адаптации типа «спринтер».
9. Какие черты характерны для людей со стратегией адаптации типа «стайер» и смешанного типа - «микст».

### **Занятие 6. Оценка физической работоспособности по индексу Гарвадского степ-теста (ИГСТ) (2 час.)**

Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятия физическая работоспособность.
2. Компоненты комплексного механизма физической работоспособности.
3. Уровни работоспособности человека.

4. Понятие об аэробной и анаэробной производительности организма
5. Факторы, определяющие аэробную производительность.
6. Возрастные особенности аэробной работоспособности.
7. Роль аэробной производительности в поддержании здоровья и в достижении высоких спортивных результатов.
8. Способы аэробной тренировки.

**Занятие 7. Оценка физической работоспособности при пульсе 170 уд/мин (ТЕСТ *PWC170*) и максимального потребления кислорода (МГЖ) непрямым методом (2 час.)**

Вопросы для обсуждения:

1. Потребление  $Q_2$  организмом, артерио-венозная разница по  $Q_2$  и их значения в покое и при мышечной деятельности.
2. Коэффициент утилизации  $Q_2$ , кислородная емкость крови и их значения в покое и при мышечной деятельности.
3. Особенности изменения потребления  $Q_2$  при динамической работе разной длительности и статическом усилии.
4. Понятие о МГЖ как показателе аэробной производительности организма.
5. Основные факторы, определяющие МГЖ.
6. Основные факторы, лимитирующие МПК.
7. Связь МПК со спортивными результатами.
8. Способы измерения МПК.
9. Понятие о тесте физической работоспособности при пульсе 170 уд/мин ( $PWC_m$ )-
10. Работа кардио-респираторной системы при пульсе 170 уд/мин.
11. Методика проведения теста  $PWC_m$  на велоэргометре.

**Занятие 8. Исследование максимальной произвольной силы и силовой выносливости мышц (2 час.)**

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое абсолютная и относительная сила человека и отдельных мышц.
2. Какие виды рабочей гипертрофии мышц вы знаете, в чем их отличия и как они влияют на рост силы.
3. Как влияет соотношение быстрых и медленных волокон в мышце на ее скоростно-силовые качества и выносливость.
4. Какие существуют современные методы, определяющие композиционный состав мышц.
5. Какова зависимость напряжения мышцы от ее растяжения.
6. Каков характер зависимости мышечной силы от эмоционального фактора и почему.
7. Перечислите основные факторы, определяющие силу мышц человека.
8. Перечислите некоторые способы развития силовых качеств.

### **Занятие 9. Измерение показателей, характеризующих быстроту действия. (2 час.)**

Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятия «быстроту действия», формы проявления и связь между формами.
2. Чем определяется время реагирования на сигналы.
3. На какие компоненты делится время реакции. Дайте их характеристику.
4. Перечислите некоторые рекомендации, способствующие повышению скорости реакции.
5. От чего зависит быстрота одиночного движения.
6. От чего зависит частота движений.
7. Что такое «лабильность».
8. Каковы физиологические механизмы быстроты.
9. Способы развития быстроты.

### **Занятие 10. Коллоквиум по теме « Произвольные движения и навыки».**

**(2 час.)**

Вопросы для коллоквиума:

1. Механизмы произвольных движений.
2. Единство безусловно-рефлекторной основы и приобретенных рефлексов в произвольных движениях.
3. Физиологические основы обучения произвольным движениям.
4. Системы управления движениями.
5. Кольцевой принцип управления произвольными движениями.
6. Внутреннее содержание процесса управления произвольными движениями.
7. Понятие о навыке. Фазы формирования навыков.

**Занятие 11. Коллоквиум по теме «Физиологические основы развития двигательных качеств»(2 час.)**

Вопросы для коллоквиума:

1. Физиологические основы развития силы.
2. Физиологические основы развития быстроты.
3. Физиологические основы развития выносливости.
4. Физиологические основы развития гибкости.
5. Физиологические основы развития ловкости.

**Занятие 12. Коллоквиум по темам «Мышечная работа и вегетативное обеспечение мышечной работы». «Физиологические основы тренированности и перетренированности». (2 часа)**

Вопросы к коллоквиуму:

1. Понятие о мощности и длительности работы мышц.
2. Физиологическая характеристика максимальной зоны мощности.
3. Физиологическая характеристика субмаксимальной зоны мощности.
4. Физиологическая характеристика большой зоны мощности.
5. Физиологическая характеристика умеренной зоны мощности.
6. Понятие тренированности, тренировки.
7. Показатели тренированности в покое.

8. Показатели тренированности при стандартной нагрузке.
9. Показатели тренированности при выполнении предельной нагрузки.
10. Причины развития перетренированности и перенапряжения и меры профилактики этих состояний.

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1.	<b>Тема1.</b> Введение в физиологию физического воспитания и спорта	ПК-2	<b>знает</b>	УО-1 Собеседование, ОУ-2 Коллоквиум; ПР-1 Тест; Вопросы для обсуждения к занятиям 1-6.	УО-1 Экзамен Вопросы к экзамену: 1-22
			<b>умеет</b>	Вопросы для обсуждения к занятиям 1-6.	УО-1 Экзамен Вопросы к экзамену: 1-22
			<b>владеет</b>	Вопросы для обсуждения к занятиям 1-6.	УО-1 Экзамен Вопросы к экзамену: 1-22
2.	<b>Тема2.</b> Физиологические основы формирования двигательных навыков	ПК-2	<b>знает</b>	УО-1 Собеседование, ОУ-2 Коллоквиум; ПР-1 Тест; Вопросы для обсуждения к занятиям 7-14.	УО-1 Экзамен Вопросы к экзамену: 13-46, 54
			<b>умеет</b>	УО-3 Доклад; УО-4 Дискуссия; ПР-7 Конспект; ПР-13 Творческое задание;	УО-1 Экзамен Вопросы к экзамену: 13-46, 54

				Вопросы для обсуждения к занятиям 7-14.	
			<b>владеет</b>	УО-3 Доклад; ПР-7 Конспект; ПР-13 Творческое задание; Вопросы для обсуждения к занятиям 7-14.	УО-1 Экзамен Вопросы к экзамену: 13-46, 54
3.	<b>Тема 3.</b> Физиологические основы развития двигательных качеств	ПК-2	<b>знает</b>	ПР-1 Тест; Вопросы для обсуждения к занятиям 15-20.	УО-1 Экзамен Вопросы к экзамену: 47-53
			<b>умеет</b>	Вопросы для обсуждения к занятиям 15-20.	УО-1 Экзамен Вопросы к экзамену: 47-53
			<b>владеет</b>	Вопросы для обсуждения к занятиям 15-20.	УО-1 Экзамен Вопросы к экзамену: 47-53

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Руководство к практическим занятиям по физиологии [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Салова Ю.П., Замчий Т.П., Самойлова Г.В. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 152 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64979.html>.

2. Физиология человека: Учебное пособие / Айзман Р.И., Абаскалова Н.П., Шуленина Н.С., - М:НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 432 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/429943>

3. Айзман, Р.И. Практикум по курсу «Физиология человека и животных» [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Р.И. Айзман. – М.: Инфра-М, 2013. – 282 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=399263>

4. Ерохин, А.С. Основы физиологии [Электронный ресурс]: Учебник / А.С. Ерохин, В.И. Боев, М.Г. Киселева. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 320 с <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508080>

### **Дополнительная литература**

*(печатные и электронные издания)*

1. Корневский, Н.А. Моделирование рефлекторной системы человека: Учебное пособие для вузов / Н.А. Корневский, А.Г. Устинов, З.М. Юлдашев. – Старый Оскол: ТНТ, 2015. – 321 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:776985&theme=FEFU>

2. Прищепа, И.М. Анатомия человека [Электронный ресурс]: Учебное пособие / И.М. Прищепа. – М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 459 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=415730>

3. Самко, Ю.Н. Физиология [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Ю.Н. Самко. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 144 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=452633>

4. Столяренко, А.М. Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по гуманитарно-социальным специальностям / А. М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 463 с.

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=395428>

5. Фомин, Н.А. Физиология человека: учебник / Н.А. Фомин. – Москва: Просвещение: Владос, 1995. – 416 с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:19980&theme=FEFU>

6. Швалев, В.Н. Нервная система и заболевания сердца: Учебное пособие / В.Н. Швалев. – Москва: Медицина, 1983. – 72 с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:326056&theme=FEFU>

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://learnware.ru/intro/> - Компания Гиперметод. На сайте представлены программы для создания мультимедийных обучающих продуктов и дистанционного обучения.

2. <http://rating.fio.ru/> - рейтинг электронных образовательных ресурсов. Содержит рейтинг электронных учебников разбитый по предметам.

3. <http://www.curator.ru/e-books/> - интернет технологии в образовании. Обширный каталог по обучающим программам и электронным учебникам в сети для обучающихся разных возрастов и уровня подготовки. Рубрифицирован по предметам.

4. [www.biodan.narod.ru](http://www.biodan.narod.ru) - Тропинка в загадочный мир. Размещена информация по ботанике, зоологии, антропологии, юриспруденции в биологии. Здесь же представлены каталоги сайтов по биологии и базы данных.

5. [www.nature.ru](http://www.nature.ru) - Научная сеть. Достоверная научная информация по основным разделам биологии. Аннотации книжных новинок, научные статьи, биографии ученых.

## **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно-справочные и поисковые системы, а также программное обеспечение и электронные библиотечные системы:

- информационно-справочная система «Кодекс»;
- поисковые системы: Google, Mail.ru, Bing, Yandex;

*Программное обеспечение:*

- операционная система Windows;
- пакет прикладных программ Microsoft Office: Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point.

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Курс «Физиология физического воспитания и спорта» структурирован по тематическому принципу, что позволяет систематизировать учебный материал. Материалы, представленные в РПУДе, позволяют получить целостное представление о дисциплине и установить логическую последовательность ее изучения, начиная с лекционных, затем практических занятий и заканчивая возможностью проверки полученных знаний с использованием различных форм контроля.

В работе со студентами используются разнообразные средства, формы и методы обучения (информационно-развивающие, проблемно-поисковые).

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его.

Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников. В рамках учебного курса подразумевается составление тематических докладов, обсуждается со студентами и учитывается при итоговом контроле знаний по курсу.

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной, материалами Интернета является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме лабораторного занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Чтобы хорошо подготовиться к практическому занятию, студенту необходимо:

- уяснить вопросы и задания, рекомендуемые для подготовки к лабораторному занятию;
- прочитать соответствующие главы учебника (учебного пособия);
- прочитать дополнительную литературу, рекомендованную преподавателем.

На практическом занятии студентам очень важно внимательно слушать выступающих однокурсников, записывать новые мысли и факты, замечать неточности или неясные положения в выступлениях, активно стремиться к развертыванию дискуссии, к обмену мнениями. Надо также внимательно слушать разбор выступлений преподавателем, особенно его заключение по

занятию, стремясь уловить тот новый, дополнительный материал, который использует преподаватель в качестве доказательства тех или иных идей.

На практических занятиях дисциплины разрешается пользоваться планом-конспектом, составленным по вопросам плана для подготовки к занятию. В ответе студента на занятии должны быть отражены следующие моменты:

- анализ взглядов по рассматриваемой проблеме дисциплины;
- изложение сути вопроса, раскрытие проблемы, аргументация высказываемых положений на основе фактического материала;
- связь рассматриваемой проблемы с современностью, значимость ее для жизни и деятельности общества;
- вывод, вытекающий из рассмотрения вопроса (проблемы).

Освоение курса должно способствовать развитию навыков сопоставления и анализа больших объемов информации. Поэтому во всех формах контроля знаний, особенно при сдаче зачета и экзамена, внимание должно быть обращено на понимание студентом ключевых вопросов паразитологии.

При подготовке к итоговой аттестации в форме зачета, экзамена студент использует весь семестровый материал учебного процесса: конспекты занятий, доклады, рекомендованную учебную литературу и планомерно отвечает на вопросы из списка вопросов, выносимых на зачет, экзамен. Сложные вопросы, неподдающиеся для понимания вопросы следует разобрать с сокурсниками и с преподавателем в часы консультаций.

В процессе преподавания дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» применяются следующие методы активного/интерактивного обучения:

*Лекционные занятия:*

1. лекция – беседа с техникой обратной связи.

**- лекция - беседа с использованием техники обратной связи**

Обратная связь в виде реакции аудитории на слова и действия преподавателя помогает ему умело оценить по реакции всей аудитории на поставленный им вопрос уровень знаний и усвоения информации и внести соответствующие коррективы в методику занятий.

Вопросы задаются и в начале, и в конце изложения каждого логического раздела лекции. Первый – для того, чтобы узнать, насколько студенты осведомлены по излагаемой проблеме. Вторым – для контроля качества усвоения материала.

Если аудитория в целом правильно отвечает на вводный вопрос, преподаватель излагает материал тезисно и переходит к следующему разделу лекции. Если же число правильных ответов ниже желаемого уровня, преподаватель читает подготовленную лекцию, в конце смыслового раздела задает новый (контрольный) вопрос. При неудовлетворительных результатах контрольного опроса преподаватель возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

*Практические занятия:*

1. дискуссия;
2. семинар – развернутая беседа.

- **дискуссия** - метод активного включения обучаемых в коллективный поиск истины, повышающий интенсивность и эффективность учебного процесса. Она требует от студентов напряженной самостоятельной работы, рождает у каждого из них потребность высказать собственную точку зрения, свое мнение по обсуждаемому вопросу. Дискуссия на семинаре возникает разными путями:

- непроизвольно, стихийно, как реакция на нестрогое изложение материала, ошибочную формулировку или неоднозначное понимание обсуждаемого вопроса участниками семинара;

- планируется и организуется преподавателем.

Дискуссия должна быть доброжелательной и корректной. Ее участники должны проявлять принципиальность и последовательность в суждениях,

ответственность за свое выступление, что выражается в научной весомости замечаний и контраргументов, содержательности выражаемой мысли, точности в определении понятий.

Академическая группа разделяется на три подгруппы, имеющие разные роли на практическом занятии:

- группа докладчиков
- группа оппонентов
- группа рецензентов.

В ходе занятия «докладчики» освещают основные вопросы занятия, «оппоненты» ведут научную дискуссию с «докладчиками», «рецензенты» анализируют ход дискуссии и всё занятие.

**- семинар – развернутая беседа.**

**Семинар - развернутая беседа** проводится на основе заранее разработанного плана, по вопросам которого готовится вся учебная группа. Основными компонентами такого занятия являются: вступительное слово преподавателя, доклады обучаемых, вопросы докладчикам, выступления студентов по докладам и обсуждаемым вопросам, заключение преподавателя. Темы докладов обозначены в плане.

Развернутая беседа позволяет вовлечь в обсуждение проблем наибольшее число обучаемых. Главная задача преподавателя при проведении такого семинарского занятия состоит в использовании всех средств активизации: постановки хорошо продуманных, четко сформулированных дополнительных вопросов, умелой концентрации внимания на наиболее важных проблемах, умения обобщать и систематизировать высказываемые в выступлениях идеи, сопоставлять различные точки зрения, создавать обстановку свободного обмена мнениями. Данная форма семинара способствует выработке у обучаемых коммуникативных навыков.

Как правило, темы докладов разрабатываются преподавателем заранее и включаются в планы семинаров. Доклад носит характер краткого (15-20 мин.) аргументированного изложения одной из центральных проблем

семинарского занятия. В ходе такого рода семинаров могут быть заслушаны фиксированные выступления по наиболее важным, но трудным вопросам, а также аннотации новых книг или научных статей, подготовленные по заданию преподавателя.

При применении всех этих форм занятий студенты получают реальную практику формулирования своей точки зрения, осмысления системы аргументации, т.е. превращения информации в знание, а знаний в убеждения и взгляды.

Коллективная форма взаимодействия и общения учит студентов магистратуры формулировать мысли на профессиональном языке, владеть устной речью, слушать, слышать и понимать других, корректно и аргументировано вести спор. Совместная работа требует не только индивидуальной ответственности и самостоятельности, но и самоорганизации работы коллектива, требовательности, взаимной ответственности и дисциплины. На таких практических занятиях формируются предметные и социальные качества профессионала, достигаются цели обучения и воспитания личности будущего магистра.

Особенности коллективной мыслительной деятельности в том, что в ней существует жесткая зависимость деятельности конкретного студента от сокурсника; она помогает решить психологические проблемы коллектива; происходит «передача» действия от одного участника другому; развиваются навыки самоуправления.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ п/п	Наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической
-------	--	--	---

			культуры и спорта (с указанием номера помещения)
Б1.В.ОД.2	Физиология физического воспитания и спорта	<p>Лекционная аудитория: мультимедийный проектор Epson – 1 шт; ноутбук; ИБП – 1 шт; настенный экран.</p> <p>Кабинет для занятий: телевизор LG; DVD проигрыватель.</p> <p><b>Список видеофильмов:</b> 1. Законы раздражения возбудимых тканей. 2. Приготовление нервно-мышечного препарата лягушки. 3. Приготовление препарата изолированного сердца лягушки. 4. Влияние некоторых веществ на изолированное сердце лягушки. 5. Дыхание - 8 мин. 6. Пищеварение - 10 мин. 7. Размножение и развитие - 10 мин. 8. Кожа - 13 мин. 9. Выделение - 13 мин. 10. Сенсорные системы зрение, слух, равновесие, мышечное чувство, обоняние - 43 мин. 11. Условные и безусловные рефлексы. 12. Иммуитет - 9 мин. 13. Иммуный барьер - 19 мин. 14. Кровообращение - 12 мин. 15. Кровь - 15 мин. 16. Частная жизнь нейрона - 20 мин. 17. Загадки живой клетки - 10 мин. 18. О пользе разницы</p>	<p>692500, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Некрасова, д. 35, ауд. 453.</p> <p>692500, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Некрасова, д. 35, ауд. 453.</p>

		<p>потенциалов – 15 мин.  19. Клетка и яд - 18 мин.  20. Как движется человек - 17 мин.  21. Про живые часы - 19 мин.  22. Жизнь полная волнений - 15 мин.  23. Сотая загадка мышцы - 10 мин.</p> <p><b>Список таблиц:</b>  <i>Возбуждение и возбудимые ткани</i>  1. Схема строение возбудимых мембран.  2. Мембранный потенциал.  3. Проницаемость мембран.  4. Схема выявления однофазного потенциала.  5. Схема выявления разницы потенциалов между поврежденными и неповрежденными участками мышцы.</p> <p><i>Физиология мышечного аппарата</i>  1. Строение мышц. Характеристика сокращения мышц.  2. Мышечные рецепторы и иннервация мышц.  3. Последовательное положение ног при ходьбе.  4. Ультраструктура мышечного волокна.  5. Схематическое изображение двигательной единицы. соотношение между потенциалом действия и сокращением мышц.</p> <p><i>Физиология нервной системы</i>  1. Схема распространения возбуждения в мякотном нервном волокне.  2. Основание головного</p>	
--	--	---	--

	<p>мозга.</p> <p>3. Нервные клетки, схема рефлекторной дуги.</p> <p>4. Схема строения нервной системы.</p> <p>5. Спинной мозг, схема коленного рефлекса.</p> <p>6. Головной мозг человека.</p> <p>7. Классификация синапсов.</p> <p>8. Клеточные механизмы мозга.</p> <p>9. Схема основных связей подкорки с лимбической системой мозга.</p> <p>10. Топография зон коры.</p> <p>11. Головной мозг.</p> <p>12. Клеточный состав коры.</p> <p>13. Афферентный и эфферентный нейроны.</p> <p>14. Постсинаптическое торможение</p> <p>15. Окклюзия.</p> <p>16. Типы нервных клеток.</p> <p>17. Строение среднего и промежуточного мозга на дорсальной поверхности ствола головного мозга.</p> <p>18. Структура среднего мозга на вентральной поверхности ствола головного мозга.</p> <p>19. Базальные ядра.</p> <p>20. Средний мозг.</p> <p><i>Регуляция жизненных функций организма</i></p> <p><i>функций организма</i></p> <p>1. Центры и области синаптической иннервации.</p> <p>2. Крестцовый отдел парасимпатической части вегетативной нервной системы.</p> <p>3. Центры и области</p>	
--	---	--

	<p>парасимпатической иннервации.</p> <p>4. Критерии адаптации.</p> <p>5. Влияние гормонов гипофиза на циклическое изменения в яичнике.</p> <p>6. Взаимодействие желез внутренней секреции.</p> <p>7. Общий план строения парасимпатической части вегетативной нервной системы.</p> <p>8. Рефлекторная дуга вегетативного рефлекса.</p> <p>9. Железы внутренней секреции.</p> <p>10. Эндокринная система человека.</p> <p>11. Гормоны поджелудочной железы и их функции.</p> <p>12. Гормоны щитовидной и паращитовидной желез и их функции.</p> <p><i>Физиология анализаторных систем</i></p> <p>1. Строение сетчатки.</p> <p>2. Рецептор слуха.</p> <p>3. Схема колебаний основной мембраны.</p> <p>4. Таблица для проверки остроты зрения.</p> <p>5. Зрительный анализатор.</p> <p>6. Слуховой анализатор.</p> <p>7. Кожный анализатор.</p> <p>8. Орган зрения.</p> <p>9. Обонятельный и вкусовой анализаторы.</p> <p><i>Высшая нервная деятельность</i></p> <p>1. Стадии сна.</p> <p>2. Функциональная система Анохина.</p> <p><i>Внутренняя среда организма</i></p> <p>1. Группы крови системы АВО.</p> <p>2. Форменные элементы крови.</p>	
--	--	--

		<p>3. Мазок крови человека. <i>Сердечно-сосудистая система</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фазы работы сердца.</li> <li>2. Схема кровообращения.</li> <li>3. Фазовые изменения возбудимости сердца.</li> <li>4. Нейро-гуморальная регуляция сердца.</li> <li>5. Соотношение между направлением электрической оси сердца и электрокардиограммами.</li> <li>6. Ток крови через сердце.</li> <li>7. Электрокардиограмма.</li> </ol> <p><i>Дыхание</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Система газообмена в легочной альвеоле и в тканях.</li> <li>2. Гортань и органы полости рта при дыхании и глотании.</li> <li>3. Органы дыхания.</li> </ol> <p><i>Обмен веществ и энергии</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рефлекторная регуляция водно-солевого обмена.</li> </ol> <p><i>Выделительные процессы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Органы выделения.</li> <li>2. Образование мочи в нейроне.</li> </ol> <p><b>Список оборудования кабинета</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ростометр – 1.</li> <li>2. Спирометры – 6.</li> <li>3. Аппараты для измерения артериального давления – 10.</li> <li>4. Весы электронные – 1.</li> <li>5. Весы напольные – 1.</li> <li>6. Микроскопы МБР – 6.</li> <li>7. Динамометры – 9.</li> </ol>	
--	--	--	--

			692500, Приморский край, г. Уссурийск, ул. ул. Некрасова, д. 35, ауд. 453.
--	--	--	--



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта»**

**Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование**

**профиль «Физическая культура »**

**Форма подготовки заочная**

**Уссурийск  
2015**

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1.	7 семестр, 1-5 неделя обучения	Изучение материалов и литературы Раздела 1 «Введение в физиологию физического воспитания и спорта»	20 часов	ПР-1 Тест Работа на практическом занятии, тест
2.	7 семестр, 6-9 неделя обучения	Изучение материалов и литературы Раздела 2 «Физиологические основы формирования двигательных навыков»	20 часов	ПР-1 Тест Работа на практическом занятии, тест
	7 семестр, 10-11 неделя обучения	Конспект, составление глоссария по теме «Физиологические основы формирования двигательных навыков».	20 часов	ПР-7 Конспект Проверка конспекта, глоссария
	7 семестр, 12-13 неделя обучения	Доклад в сопровождении презентации по теме «Физиологические основы развития двигательных качеств».  Творческое задание по теме «Физиологические основы проведения занятий по физической культуре».	20 часов	УО-3 Доклад Проверка доклада, презентации  ПР-13 Творческое задание Проверка творческого задания
3.	7 семестр, 14-16 неделя обучения	Изучение материалов и литературы Раздела 3 «Физиологические	37 часов	ПР-1 Тест Работа на практическом занятии, тест

		основы развития двигательных качеств»  Доклад в сопровождении презентации по теме «Физиологические основы тренированности»		УО-3 Доклад Проверка доклада, презентации
	<b>Итого</b>	<b>7 семестр</b>	137 часов	
4.	В течение семестра	Подготовка к экзамену	45 часов	УО-1 Собеседование устный опрос в форме собеседования

### **Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению**

В ходе самостоятельного изучения дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» методические рекомендации позволяют студентам получить комплексное всестороннее представление о предмете, ознакомиться с основами терминологической, теоретической и практической стороны содержания дисциплины.

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим занятиям, работы над рекомендованной литературой, написания конспектов, докладов, подготовки презентаций, выполнения творческих заданий.

**Подготовку к каждому практическому занятию** каждый студент должен начать с ознакомления плана занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке материала по физиологическим основам физического воспитания и спорта, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений студенту необходимо самостоятельно

выбрать тему доклада по проблеме занятия и подготовить к нему презентацию. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практического занятия, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении тестовых заданий по дисциплине.

**Правила самостоятельной работы с литературой.** Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознана читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия. Самостоятельная работа с научными текстами – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Рекомендации по работе с литературой:

- составить перечень книг, с которыми следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать»;

- разобраться, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.

- перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания конспектов и докладов);

- обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании конспектов это позволит очень сэкономить время);

- следует выработать в себе способность воспринимать сложные тексты; для этого лучший прием – научиться читать медленно, когда понятно каждое прочитанное слово, незнакомые слова требуют обращения к словарю.

Выделяют четыре основные установки в чтении научного текста:

- информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию);
- усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений);
- аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему);
- творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких видов чтения:

- библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
- просмотрное – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
- ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
- изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;

- аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Подбор литературы, логика и последовательность работы над ней определяются спецификой выбранной темы. При выборе литературы рекомендуется, в первую очередь, остановиться на каком-либо более обширном фундаментальном источнике, в котором рассматривается выбранная тема, и двигаться дальше в направлении от общего к частному – от базисных положений к более конкретным. Лучше обращаться к источникам, авторы которых обладают наибольшим научным авторитетом в данной области. В ходе изучения выбранного источника в его тексте, подстрочных ссылках и перечне использованной литературы можно обнаружить ссылки на литературу, в которой рассматривается избранная исследователем тема.

Далее следует вести поиск узкоспециализированного материала – научных статей в периодических изданиях. При работе со статьями необходимо тщательно отделять главное от второстепенного, достоверную информацию от предположений.

Поиск необходимой литературы осуществляется в монографиях, статьях, журналах, справочных материалах и т.д. и в сети Интернет (поисковые системы электронных библиотек и сайтов, где размещены журналы, монографии и др. литературные источники).

## **Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы**

### **Тематика заданий**

## **Задание 1 к разделу 2 по теме «Физиологические основы формирования двигательных навыков»**

Написание конспекта и составление глоссария к разделу 2 по вопросу «Физиологические основы формирования двигательных навыков».

Вопросы конспекта:

1. Физические упражнения как произвольные движения.
2. Управление произвольными движениями.
3. Фазы формирования двигательного навыка.

**Методические рекомендации по составлению конспекта.** Конспект – сложный способ изложения содержания научной литературы или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание научной литературы, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта. Ниже даны рекомендации по составлению конспекта.

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта.

2. Выделите главное, составьте план.

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора.

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

6. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства.

При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Владение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

**Требования к оформлению конспекта.** Конспект включает титульный лист, собственно текст конспекта, который должен отражать проблематику всех поставленных вопросов (анализ источника, литературы) и иметь по ним аргументированные выводы. Слово «аргументированные» является ключевым. Главное – доказуемость выводов. Формат А 4. Ориентация – книжная. Поля: верхнее, нижнее, 20 мм, правое 10мм, левое – 30 мм. Номера страниц – арабскими цифрами, внизу страницы, выравнивание по центру, титульный лист не включается в общую нумерацию. Шрифт – Times New Roman. Размер шрифта – 14 через 1,5 интервал; Расстановка переносов автоматически, абзац – 1, 25, выравнивание по ширине, без отступов.

#### **Критерии оценки написания конспекта**

«Отлично» – выдержана краткость, ясная и четкая структуризация материала, содержательная точность, наличие образных и символических элементов, оригинальность обработки авторского текста. Конспект составлен в соответствии с требованиями оформления.

«Хорошо» – выдержана краткость, ясная и четкая структуризация материала, содержательная точность, отсутствие образных и символических элементов и оригинальности обработки авторского текста. Конспект составлен в соответствии с требованиями оформления.

«Удовлетворительно» – не выдержана краткость изложения конспекта, нарушена логика изложения материала, есть содержательные неточности. Конспект составлен с нарушениями требований оформления.

«Неудовлетворительно» – не выдержана краткость изложения конспекта, логика изложения материала не соответствует тексту источника, много содержательных неточностей. Конспект составлен с нарушениями требований оформления.

**Методические указания к составлению глоссария.** Глоссарий охватывает все узкоспециализированные термины, встречающиеся в тексте. Глоссарий должен содержать не менее 30 терминов, они должны быть перечислены в алфавитном порядке, соблюдена нумерация. Глоссарий должен быть оформлен по принципу реферативной работы, в обязательном порядке присутствует титульный лист и нумерация страниц. Тщательно проработанный глоссарий помогает избежать разночтений и улучшить в целом качество всей документации. В глоссарии включаются самые частотные термины и фразы, а также все ключевые термины с толкованием их смысла. Глоссарии могут содержать отдельные слова, фразы, аббревиатуры и даже целые предложения.

**Требования к оформлению глоссария.** Формат А 4. Ориентация – книжная. Поля: верхнее, нижнее, 20 мм, правое 10мм, левое – 30 мм. Номера страниц – арабскими цифрами, внизу страницы, выравнивание по центру, титульный лист не включается в общую нумерацию. Шрифт – Times New Roman. Размер шрифта – 14 через 1,5 интервал; Расстановка переносов автоматически, абзац – 1, 25, выравнивание по ширине, без отступов.

Титульный лист. Список терминов (понятий), относящихся к содержанию модуля. Термины располагаются в алфавитном порядке. Обязательно указывается ссылка на источник. Используется не менее трех справочных источника.

**Критерии оценки составления глоссария**

«Отлично» – в словаре представлено не менее 20 терминов, все соответствуют теме, содержание словарных статей представлено развернуто, использовано не менее трех справочных источника. Указаны ссылки на источник. Глоссарий составлен в соответствии с требованиями оформления.

«Хорошо» – в словаре представлено менее 20, но более 15 терминов, все соответствуют теме, содержание словарных статей представлено развернуто, использовано не менее двух справочных источника. Указаны ссылки на источник. Глоссарий составлен в соответствии с требованиями оформления.

«Удовлетворительно» – в словаре представлено менее 15 терминов, 50% соответствуют теме, содержание словарных статей представлено не вполне развернуто, использовано не менее двух справочных источника. Указаны ссылки на источник. Глоссарий составлен не в полном соответствии с требованиями оформления.

«Неудовлетворительно» – в словаре представлено менее 15 терминов, не все соответствуют теме, содержание словарных статей представлено очень кратко, использован один справочный источник. Указаны ссылки на источник. Глоссарий составлен не в полном соответствии с требованиями оформления.

## **Задание 2 к разделу 2 по теме «Физиологические основы формирования двигательных навыков»**

Подготовка доклада в сопровождении презентации по теме «Физиологические основы формирования двигательных навыков»

Тематика докладов:

1. Общие представления о произвольных и непроизвольных движениях.  
Механизмы произвольных движений.
2. Единство безусловно-рефлекторной основы и приобретенных рефлексов в произвольных движениях.
3. Физиологические основы обучения произвольным движениям.

4. Управление произвольными движениями. Основной принцип.
5. Понятие о навыке. Фазы формирования двигательного навыка.
6. Роль афферентного синтеза и акцептора действия в формировании двигательного навыка.

Общие требования к докладу:

- доклад не должен быть меньше 15 страниц;
- первый лист – это титульный лист;
- собственно текст доклада. Титульный лист и текст доклада оформляется согласно требованиям, предъявляемым к написанию письменных работ студентов ДВФУ;
- заключение (вывод).

**Методические указания по подготовке доклада**

*Этапы подготовки к докладу*

1. Уяснение темы доклада.
2. Составление предварительного плана доклада, подбор фактов и теоретического материала. Прежде всего, необходимо составить предварительный план, который в процессе подготовки к выступлению с докладом уточняется. Это рабочий план. Он нужен в процессе подбора материала. Подбор теоретического материала предполагает конспектирование необходимой литературы, цитирование. Необходимость цитат обусловлена тем, что они позволяют в иной форме повторить мысль выступающего; яркая, образная цитата позволяет избежать однообразия речи. При выписывании цитат из источника нужно избегать их искажений, стремиться к их точному пониманию. Цитаты должны быть понятны, доступны, уместны; неумеренное цитирование загромождает речь.
3. Написание полного текста или конспекта, или составление плана выступления.
4. Репетиция выступления. После того как текст (конспект, план) готов, целесообразно прочитать доклад или воспроизвести устно, чтобы уточнить

его продолжительность, обратить внимание на технику произношения, соблюдение орфоэпических норм, дикцию, темп речи, громкость голоса, паузы, умение голосом выделить основные положения.

#### Структура доклада:

**1. Вступление.** Относительный объем введения – не более 1/8 всей части. Все, что говорится, должно быть прямо связано с темой доклада. При подготовке к выступлению с докладом введение обдумывается в последнюю очередь, когда уже хорошо представляется все выступление.

**2. Основная часть доклада.** В этой части сообщается информация, обусловленная темой доклада, излагается собственная точка зрения выступающего.

#### Требования к основной части:

1. Как можно раньше и точнее сформулировать тезис – главную мысль всей речи, доказательству которой подчинено все выступление. Зачастую тезис завершает введение и одновременно открывает основную часть речи. Тезис должен оставаться неизменным в процессе всего выступления.

2. Приводить лишь те факты, которые имеют непосредственное отношение к теме, к доказываемому тезису.

3. При подборе аргументов предпочитать не столько их количество, сколько качество.

4. При выборе основного метода изложения (дедуктивного, индуктивного, аналогии) необходимо учитывать специфику темы и характер фактического материала.

#### **3. Заключение.** Основные задачи заключения:

1. Дать возможность слушателям припомнить, о чем говорил выступающий, поэтому нужно повторить самое главное.

Правильно организованная речь предполагает не только четкую структуру, но и наличие необходимых переходов между частями - это отдельные фразы или несколько фраз, которые необходимы между

введением и основной частью; между позициями основной части; между основной частью и заключением.

### **Критерии оценки доклада**

«отлично» – выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

«хорошо» – работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

«удовлетворительно» – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

«неудовлетворительно» – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

### **Составление презентации по тематике доклада**

### Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название; фамилия, имя автора; номер группы.

### Рекомендации по стилю оформлению слайдов:

- желательно соблюдать единый стиль оформления всей презентации;
- следует избегать эффектов, которые будут отвлекать от доклада или смыслового ядра презентации;
- вспомогательная информация не должна преобладать над основной;
- для фона слайдов лучше выбрать пастельную гамму цветов, не отвлекающую и не раздражающую реципиентов;
- на одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов одновременно;
- заголовки и текст должны четко выделяться на выбранном фоне;
- следует обратить внимание на цвет гиперссылок (до и после их использования);
- возможности анимации позволят сделать представление информации на слайде более интересным, однако не следует перегружать презентацию различными эффектами, чтобы не отвлекать внимание от содержания, кроме того, их тип и скорость рекомендуется выбирать в зависимости от скорости представления информации докладчиком.

### Рекомендации по представлению информации:

- краткость и лаконичность (словосочетания или короткие предложения);
- минимальное количество служебных слов (предлогов, наречий, прилагательных);
- заголовки должны быть четки для восприятия аудитории;
- предпочтительно горизонтальное расположение информации;
- наиболее важную информацию следует располагать в центре слайда, или выделять специальными средствами (рамка, шрифт, другой цвет и т.п.);

- надписи лучше располагать под картинками \ графиками \ диаграммами;

- выбор используемого в презентации шрифта (его типа и размера) зависит от размеров аудитории, в которой предполагается демонстрация презентации, от расстояния аудитории до экрана, от других особенностей аудитории (обычно для заголовков рекомендуется использовать размер шрифта не менее 24, для прочей информации – не менее 18);

- не рекомендуется смешивать разные типы шрифтов в одной презентации;

- для выделения информации можно использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание (последним не следует злоупотреблять, так как часто оно ассоциируется с гиперссылкой);

- при использовании различных изображений, аудио- и видеороликов следует обратить особое внимание на их качество;

- не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации (как правило, не более трех выводов, определений).

### **Критерии оценки презентации доклада**

1. Соответствие требованиям, приведенным в настоящих методических рекомендациях.

2. Полнота раскрытия выбранной темы.

За это задание студент может получить:

«Отлично» – презентация составлена в соответствии с требованиями оформления, содержание раскрыто полно и точно. Студент демонстрирует понимание задания, выражает своё мнение по сформулированной проблеме, логично аргументирует его, приводит конкретные факты и примеры. Демонстрирует умение защищать свои взгляды. Логично излагает материал. Вся работа выполнена самостоятельно. Форма представления задания является авторской, интересной. Содержится большое число примеров.

«Хорошо» – презентация характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения. Содержание соответствует

заданию, но не все аспекты раскрыты, допущено не более одной ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. В работе есть элементы творчества, отдельные интересные «находки». Презентация выполнена в соответствии с требованиями оформления.

«Удовлетворительно» – презентация в основном составлена, но содержание раскрыто недостаточно полно. Студент демонстрирует понимание задания, но собранная информация не анализируется и не оценивается. Включены материалы, не имеющие непосредственного отношения к теме. Стандартная работа, не содержит авторской индивидуальности. Презентация выполнена не в полном соответствии с требованиями оформления.

«Неудовлетворительно» – содержание презентации не относится в рассматриваемой проблеме. Включены материалы, не имеющие непосредственного отношения к теме. Стандартная работа, не содержит авторской индивидуальности. Презентация выполнена не в соответствии с требованиями оформления.

### **Задание 3 к разделу 2 по теме «Физиологические основы формирования двигательных навыков»**

Составление кроссворда (творческое задание) по теме «Физиологические основы формирования двигательных навыков».

**Методические рекомендации по составлению кроссворда (творческое задание).** Составление кроссворда – одна из форм самостоятельной работы студентов, способствующая углублению знаний, выработке устойчивых навыков самостоятельной работы. Составление кроссворда – задание, которое содержит большой или меньший элемент неизвестности и имеет, как правило, несколько подходов. В качестве главных признаков данного задания выделяют: высокую степень самостоятельности; умение логически обрабатывать материал; умение самостоятельно

сравнивать, сопоставлять и обобщать материал; умение классифицировать материал по тем или иным признакам и др.

**Требования к оформлению кроссворда.** Кроссворд должен содержать не менее 15 терминов по теме исследования. Необходимо представить пояснения по решению кроссворда, список используемой литературы (при необходимости).

Формат А 4. Ориентация – книжная. Поля: верхнее, нижнее, 20 мм, правое 10мм, левое – 30 мм.

#### **Критерии оценки выполнения кроссворда**

«Отлично» – кроссворд содержит не менее 15 терминов, все соответствуют теме, вопросы сформулированы грамотно. Кроссворд составлен в соответствии с требованиями оформления.

«Хорошо» – в кроссворде представлено менее 15, но более 12 терминов, все соответствуют теме, вопросы сформулированы грамотно. Кроссворд составлен в соответствии с требованиями оформления.

«Удовлетворительно» – в кроссворде представлено менее 12 терминов, вопросы сформулированы не вполне корректно. Кроссворд составлен не в полном соответствии с требованиями оформления.

«Неудовлетворительно» – в кроссворде представлено менее 12 терминов, не все соответствуют теме, вопросы сформулированы не корректно. Кроссворд составлен не в полном соответствии с требованиями оформления.

#### **Задание 4 к разделу 3 по теме «Физиологические основы развития двигательных качеств».**

Подготовка доклада в сопровождении презентации по теме «Физиологические основы развития двигательных качеств».

Тематика докладов:

1. Физиологическая классификация физических упражнений.

2. Физиологические основы развития силы.
3. Физиологические основы развития быстроты.
4. Физиологические основы развития выносливости.
5. Физиологические основы развития гибкости.
6. Физиологические основы развития ловкости и координации движений.
7. Сравнительная характеристика двигательных способностей, специализирующихся в циклических видах спорта по времени двигательной реакции
8. Развитие мышечной силы у спортсменов в различных специализациях.
9. Оценка функционального состояния спортсменов различных специализаций.

Общие требования к докладу:

- доклад не должен быть меньше 15 страниц;
- первый лист – это титульный лист;
- собственно текст доклада. Титульный лист и текст доклада оформляется согласно требованиям, предъявляемым к написанию письменных работ студентов ДВФУ;
- заключение (вывод).

**Методические указания по подготовке доклада**

***Этапы подготовки к докладу***

1. Уяснение темы доклада.
2. Составление предварительного плана доклада, подбор фактов и теоретического материала. Прежде всего, необходимо составить предварительный план, который в процессе подготовки к выступлению с докладом уточняется. Это рабочий план. Он нужен в процессе подбора материала. Подбор теоретического материала предполагает конспектирование необходимой литературы, цитирование. Необходимость цитат обусловлена тем, что они позволяют в иной форме повторить мысль выступающего; яркая, образная цитата позволяет избежать однообразия речи.

При выписывании цитат из источника нужно избегать их искажений, стремиться к их точному пониманию. Цитаты должны быть понятны, доступны, уместны; неумеренное цитирование загромождает речь.

3. Написание полного текста или конспекта, или составление плана выступления.

4. Репетиция выступления. После того как текст (конспект, план) готов, целесообразно прочитать доклад или воспроизвести устно, чтобы уточнить его продолжительность, обратить внимание на технику произношения, соблюдение орфоэпических норм, дикцию, темп речи, громкость голоса, паузы, умение голосом выделить основные положения.

#### Структура доклада:

**1. Вступление.** Относительный объем введения – не более 1/8 всей части. Все, что говорится, должно быть прямо связано с темой доклада. При подготовке к выступлению с докладом введение обдумывается в последнюю очередь, когда уже хорошо представляется все выступление.

**2. Основная часть доклада.** В этой части сообщается информация, обусловленная темой доклада, излагается собственная точка зрения выступающего.

#### Требования к основной части:

1. Как можно раньше и точнее сформулировать тезис – главную мысль всей речи, доказательству которой подчинено все выступление. Зачастую тезис завершает введение и одновременно открывает основную часть речи. Тезис должен оставаться неизменным в процессе всего выступления.

2. Приводить лишь те факты, которые имеют непосредственное отношение к теме, к доказываемому тезису.

3. При подборе аргументов предпочитать не столько их количество, сколько качество.

4. При выборе основного метода изложения (дедуктивного, индуктивного, аналогии) необходимо учитывать специфику темы и характер фактического материала.

### **3. Заключение.** Основные задачи заключения:

1. Дать возможность слушателям припомнить, о чем говорил выступающий, поэтому нужно повторить самое главное.

Правильно организованная речь предполагает не только четкую структуру, но и наличие необходимых переходов между частями - это отдельные фразы или несколько фраз, которые необходимы между введением и основной частью; между позициями основной части; между основной частью и заключением.

#### **Критерии оценки доклада**

«отлично» – выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

«хорошо» – работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

«удовлетворительно» – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

«неудовлетворительно» – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

### **Составление презентации по тематике доклада**

#### Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название; фамилия, имя автора; номер группы.

#### Рекомендации по стилю оформлению слайдов:

- желательно соблюдать единый стиль оформления всей презентации;
- следует избегать эффектов, которые будут отвлекать от доклада или смыслового ядра презентации;
- вспомогательная информация не должна преобладать над основной;
- для фона слайдов лучше выбрать пастельную гамму цветов, не отвлекающую и не раздражающую реципиентов;
- на одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов одновременно;
- заголовки и текст должны четко выделяться на выбранном фоне;
- следует обратить внимание на цвет гиперссылок (до и после их использования);
- возможности анимации позволят сделать представление информации на слайде более интересным, однако не следует перегружать презентацию различными эффектами, чтобы не отвлекать внимание от содержания, кроме того, их тип и скорость рекомендуется выбирать в зависимости от скорости представления информации докладчиком.

#### Рекомендации по представлению информации:

- краткость и лаконичность (словосочетания или короткие предложения);

- минимальное количество служебных слов (предлогов, наречий, прилагательных);
- заголовки должны быть четки для восприятия аудитории;
- предпочтительно горизонтальное расположение информации;
- наиболее важную информацию следует располагать в центре слайда, или выделять специальными средствами (рамка, шрифт, другой цвет и т.п.);
- надписи лучше располагать под картинками \ графиками \ диаграммами;
- выбор используемого в презентации шрифта (его типа и размера) зависит от размеров аудитории, в которой предполагается демонстрация презентации, от расстояния аудитории до экрана, от других особенностей аудитории (обычно для заголовков рекомендуется использовать размер шрифта не менее 24, для прочей информации – не менее 18);
- не рекомендуется смешивать разные типы шрифтов в одной презентации;
- для выделения информации можно использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание (последним не следует злоупотреблять, так как часто оно ассоциируется с гиперссылкой);
- при использовании различных изображений, аудио- и видеороликов следует обратить особое внимание на их качество;
- не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации (как правило, не более трех выводов, определений).

### **Критерии оценки презентации доклада**

1. Соответствие требованиям, приведенным в настоящих методических рекомендациях.

2. Полнота раскрытия выбранной темы.

За это задание студент может получить:

«Отлично» – презентация составлена в соответствии с требованиями оформления, содержание раскрыто полно и точно. Студент демонстрирует понимание задания, выражает своё мнение по сформулированной проблеме,

логично аргументирует его, приводит конкретные факты и примеры. Демонстрирует умение защищать свои взгляды. Логично излагает материал. Вся работа выполнена самостоятельно. Форма представления задания является авторской, интересной. Содержится большое число примеров.

«Хорошо» – презентация характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения. Содержание соответствует заданию, но не все аспекты раскрыты, допущено не более одной ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. В работе есть элементы творчества, отдельные интересные «находки». Презентация выполнена в соответствии с требованиями оформления.

«Удовлетворительно» – презентация в основном составлена, но содержание раскрыто недостаточно полно. Студент демонстрирует понимание задания, но собранная информация не анализируется и не оценивается. Включены материалы, не имеющие непосредственного отношения к теме. Стандартная работа, не содержит авторской индивидуальности. Презентация выполнена не в полном соответствии с требованиями оформления.

«Неудовлетворительно» – содержание презентации не относится в рассматриваемой проблеме. Включены материалы, не имеющие непосредственного отношения к теме. Стандартная работа, не содержит авторской индивидуальности. Презентация выполнена не в соответствии с требованиями оформления.

**Подготовка к зачету, экзамену.** Основное в подготовке к зачету, экзамену – повторение всего учебного материала дисциплины. Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на практических занятиях), эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале!). Сама подготовка связана не только с «запоминанием».

Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.

Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» – это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету, что само по себе прекрасно – это очень сложная и важная для студента работа, более сложная и важная, чем простое поглощение массы учебной информации. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то, скорее всего, он и зачеты сдавать будет более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале. Использование «шпаргалок» часто позволяет отвечающему студенту лучше продемонстрировать свои познания (точнее – ориентировку в знаниях, что намного важнее знания «запомненного» и «тут же забытого» после сдачи экзамена).

Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе освоения дисциплины и лишь после этого он вправе высказать иные, желательные аргументированные точки зрения.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

---

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта»**  
**Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование**  
**профиль «Физическая культура»**  
**Форма подготовки заочная**

Уссурийск  
2015

## Этапы формирования компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-3 – готовность к использованию естественнонаучных и математических знаний для ориентирования в современном информационном пространстве	Знает	Фундаментальные проблемы адаптации организма человека к различным условиям среды, общие закономерности деятельности организма, физиологические процессы и механизмы, обеспечивающие мышечную работу и определяющие развитие ее в процессе различных функциональных состояний
	Умеет	Дать оценку резервным возможностям организма детей и подростков в процессе адаптации к физическим упражнениям.
	Владеет	Методикой определения физического развития детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом с целью оздоровления детского организма; методикой определения резервных возможностей организма детей и подростков в процессе адаптации к физическим упражнениям.
ПК-2 – готовность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.	Знает	Содержание современных методов определения физиологических показателей
	Умеет	Исследовать и оценивать функциональную подготовленность спортсменов.
	Владеет	Основами проведения научного исследования, самостоятельной работы с литературой, навыками работы с современной аппаратурой, умением анализировать научный материал, обрабатывать его методами математической статистики, делать заключение и выводы

## Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
<b>3 семестр</b>					
1.	<b>Тема1.</b> Введение в физиологию физического воспитания и спорта	ПК-2	знает	УО-1 Собеседование, ОУ-2 Коллоквиум; ПР-1 Тест; Вопросы для обсуждения к	Вопросы к экзамену: 1-12

				занятиям 1-6.	
			<b>умеет</b>	Вопросы для обсуждения к занятиям 1-6.	Вопросы к экзамену: 1-12
			<b>владеет</b>	Вопросы для обсуждения к занятиям 1-6.	Вопросы к экзамену: 1-12
2.	<b>Тема2.</b> Физиологические основы формирования двигательных навыков.	ПК-2	<b>знает</b>	УО-1 Собеседование, ОУ-2 Коллоквиум; ПР-1 Тест; Вопросы для обсуждения к занятиям 7-14.	Вопросы к экзамену:13-46, 54
			<b>умеет</b>	УО-3 Доклад; УО-4 Дискуссия; ПР-7 Конспект; ПР-13 Творческое задание; Вопросы для обсуждения к занятиям 7-14.	Вопросы к экзамену:13-46, 54
			<b>владеет</b>	УО-3 Доклад; ПР-7 Конспект; ПР-13 Творческое задание; Вопросы для обсуждения к занятиям 7-14.	Вопросы к экзамену:13-46, 54
3.	<b>Тема 3.</b> Физиологические основы развития двигательных качеств	ПК-2	<b>знает</b>	ПР-1 Тест; Вопросы для обсуждения к занятиям 15-20.	Вопросы к экзамену:13-46, 54
			<b>умеет</b>	Вопросы для обсуждения к занятиям 15-20.	Вопросы к экзамену:13-46, 54
			<b>владеет</b>	Вопросы для обсуждения к занятиям 15-20.	Вопросы к экзамену:13-46, 54

## Паспорт ФОС

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ПК-2 - способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.	знает (пороговый уровень)	Теоретические вопросы адаптации организма человека к различным условиям среды, общие закономерности деятельности организма, физиологические процессы и механизмы, обеспечивающие мышечную работу и определяющие развитие ее в процессе различных функциональных состояний Содержание современных методов определения физиологических показателей	Знание определений, основных понятий по вопросам физиологии физического воспитания и спорта.	Способность дать определения основных понятий физиологии физического воспитания и спорта.
		знание теоретического и экспериментального исследования физиологии физического воспитания и спорта .	- способность раскрыть суть теоретического и экспериментального исследования по вопросам физиологии физического воспитания и спорта.	
	умеет (продвинутый)	Дать оценку резервным возможностям организма детей и подростков в процессе адаптации к физическим упражнениям Исследовать и	Умение осуществлять исследование и оценку функциональной подготовленности спортсменов и резервным возможностям организма детей и	- способность работать с научной литературой по вопросам физиологии физического воспитания; - способность изучить научные определения

		оценивать функциональную подготовленность спортсменов.	подростков в процессе адаптации к физическим упражнениям педагогическое сопровождение социализации для решения задач по физиологии человека и животных.	относительно объекта и предмета исследования; - способность применять методы научных исследований для решения задач по вопросам физиологии физического воспитания и спорта.
	владеет (высокий)	Методикой определения физического развития детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом с целью оздоровления детского организма; методикой определения резервных возможностей организма детей и подростков в процессе адаптации к физическим упражнениям.	Владение основными приемами проведения научного исследования, самостоятельной работы с литературой, навыками работы с современной аппаратурой, умением анализировать научный материал, обрабатывать его методами математической статистики, делать заключение и выводы.	- способность применять методы определения резервных возможностей организма детей и подростков в процессе адаптации к физическим упражнениям; - способность осуществлять определения физического развития детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом с целью оздоровления детского организма.

**Методические рекомендации, определяющие процедуры  
оценивания результатов освоения дисциплины  
«Физиология физического воспитания и спорта»**

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и

является обязательной.

Видом промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен и экзамен – 7-м семестре.

Для проведения экзамена составлен итоговый тест по дисциплине и перечень вопросов. Студенту необходимо по окончании изучения курса пройти итоговый тест, успешная сдача которого, при успешной текущей аттестации, является допуском к сдаче экзамена. На экзамене студент должен ответить на теоретические вопросы. В процессе сдачи экзамена ему могут быть заданы дополнительные вопросы. С перечнем вопросов студенты ознакомлены заранее.

**Текущая аттестация студентов.** Текущая аттестация студентов по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта» проводится в форме контрольных мероприятий (УО-1 Собеседование, УО-2 Коллоквиум, УО-3 Доклад, УО-4 Дискуссия, ПР-1 Тест, ПР-13 Творческое задание, ПР-7 Конспект по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется преподавателем курса.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность в курсе, своевременность выполнения всех видов заданий);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

№ п/п	Содержание задания	Сроки выполнения	Оценка	
			Максимальная	Проходная
<b>3 семестр</b>				
1.	Тест к разделу 2 «Физиологические основы	15-16 неделя обучения	«отлично»	«удовлетворительно»

<p>формирования двигательных навыков».</p> <p>Тест по теме «Физиологическая характеристика физических упражнений».</p> <p>Тест по теме «Физиологические основы проведения занятий по физической культуре».</p> <p>Тест по теме «Физиологические основы развития двигательных качеств».</p> <p>Задание по теме ««Физиологическая характеристика физических упражнений» / написание конспекта, составление глоссария /</p> <p>Задание по теме «Физиологическая характеристика ситуационных физических упражнений» / подготовка доклада в сопровождении презентации /</p> <p>Задание по теме «Физиологическая характеристика физических упражнений» / составление кроссворда /</p>	<p>4-5 неделя обучения</p> <p>11-13 неделя обучения</p> <p>14-15 неделя обучения</p> <p>1-9 неделя обучения</p> <p>10-11 неделя обучения</p> <p>12-16 неделя обучения</p>		
---	---	--	--

## Оценочные средства для промежуточной аттестации

### Тесты для промежуточной аттестации

**3 семестр**

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1 ВАРИАНТ

1. Известно, что физическая работа характеризуется разной мощностью и продолжительностью. Определите предельную длительность циклических упражнений максимальной мощности (ММ), субмаксимальной (СМ), большой (БМ) и умеренной мощности (УМ):

- 1) 5 - 30 мин.
- 2) 30 сек - 5 мин
- 3) 20 сек - 30 сек
- 4) 40 мин. и более

2. Время достижения максимальной анаэробной энергопродукции: 1 "2 с.; 5-6 с.; 1 мин. Напишите в соответственной последовательности за счет чего достигается данная энергопродукция:

- 1) за счет расщепления углеводов: гликолиза
- 2) за счет распада АТФ (аденозинтрифосфата)
- 3) за счет распада КрФ (креатинфосфата)

3. Факторы утомления при динамической работе максимальной мощности (выделить правильный ответ):

- 1) эфферентная и афферентная импульсация ,
- 2) эфферентная и афферентная импульсация и накопление молочной кислоты в крови
- 3) накопление молочной кислоты в крови
- 4) снижение концентрации глюкозы в крови

4. Количество медленных и быстрых волокон в мышцах спортсменов-бегунов на средние дистанции (подчеркнуть правильный ответ): 20% медл. - 80% быстр.; 40% медл. - 60% быстр.; 70% медл. - 30% быстр.

5. Сохранение достигнутого уровня силы, быстроты, выносливости при перерывах в тренировке в течение (напишите в правильной последовательности): 3-4 месяца, 2-3 года, 18 месяцев.

## 2 ВАРИАНТ

1. Суммарный расход энергии при выполнении физической работы субмаксимальной мощности (выделить правильный ответ): 40-80 ккал., 150-450 ккал., 450-750 ккал., 2-3 тыс.ккал. и более.
2. Частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 160-180 уд/мин. При какой мощности работы наблюдается такое повышение ЧСС: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной (подчеркнуть).
3. Нормотоническое максимальное артериальное давление в покое составляет (подчеркнуть правильный ответ): менее 100 мм.рт.ст., 100-140 мм.рт.ст., более 140 мм.рт.ст.,
4. Длительность вработывания при динамической работе умеренной мощности: несколько секунд, 4-6 минут, десятки минут (подчеркнуть правильный ответ).
5. Средняя длительность периода восстановления после работы большой мощности составляет (правильный ответ подчеркнуть):
  - 1) несколько минут
  - 2) несколько десятков минут
  - 3) несколько часов
  - 4) 2-3 суток и более

Для данного теста не установлено ограничения количества попыток выполнения и временные ограничения.

### **Критерии оценки теста**

Тест считается пройденным, если даны правильные ответы на 11 из 15 вопросов.

## **Вопросы к экзамену по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта»**

10. Предмет и задачи физиологии физвоспитания. Ее отличие от физиологии спорта.
11. Общие представления о произвольных и непроизвольных движениях.  
Механизмы произвольных движений.
12. Единство безусловно-рефлекторной основы и приобретенных рефлексов в произвольных движениях.
13. Физиологические основы обучения произвольным движениям.
14. Управление произвольными движениями. Основной принцип.
15. Понятие о навыке. Фазы формирования двигательного навыка.
16. Роль афферентного синтеза и акцептора действия в формировании двигательного навыка.
17. Физиологическая классификация физических упражнений.
18. Физиологические основы развития силы.
19. Физиологические основы развития быстроты.
20. Физиологические основы развития выносливости.
21. Физиологические основы развития гибкости.
22. Физиологические основы развития ловкости и координации движений.
23. Понятие о мышечной работе. Мощности работы: умеренная, большая, максимальная и субмаксимальная.
24. Физиологическая характеристика зон мощности.
25. Режимы работы мышц (изотонический, изометрический) при выполнении различных физических упражнений.
26. Анаэробная и аэробная фазы работы.
27. Механизмы усиления деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой системы во время мышечной работы.
28. Энергетическое обеспечение работы.

29. Поддержание гомеостаза во время работы.
30. Физиологическая характеристика циклических упражнений. Темп и ритм.
31. Физиологическая характеристика ациклических упражнений.
32. Физиологическая характеристика ситуационных видов спорта.
33. Нервно-гуморальная регуляция вегетативных функций при мышечной работе.
34. Физическая работоспособность человека и методические подходы к ее оценке.
35. Физиологические характеристики предстартового состояния.
36. Физиологическое значение вводной части урока и разминки.
37. Физиологические механизмы, вработывания при мышечной деятельности.
38. Характеристика устойчивого состояния. Понятие «мертвая точка», «второе дыхание».
39. Утомление при физической работе. Основные признаки и механизмы его развития. Утомление при разных видах мышечной деятельности.
40. Восстановление физиологических функций после окончания физической работы. Особенности восстановления и средства ускоряющие восстановительные процессы.
41. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность.
42. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного явления.
43. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий. Понятие о биоритмах.
44. Основные понятия спортивного отбора и прогнозирования спортивных возможностей и их методические основы.
45. Физиологические особенности спортивного отбора и прогнозирование.

46. Роль наследственных свойств и факторов среды в развитии спортивных возможностей человека.
47. Методы исследования наследственных свойств организма.
48. Значение тренировки в реализации спортивных возможностей организма
49. Физиологическая характеристика процесса тренировки и состояние тренированности.
50. Методики оценки тренированности.
51. Физиологические показатели тренированности в покое, при стандартной работе и при предельной работе.
52. Экономизация функций в процессе тренировки.
53. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения.
54. Физиологические особенности занятия плаванием.
55. Спортивные игры и их физиологическая характеристика.
56. Физиологическая характеристика легкой атлетики.
57. Физиологическое обоснование лыжной подготовки.
58. Гимнастика, ее физиологическая характеристика.
59. Физиологические особенности сенситивных периодов работоспособности школьников.
60. Физиологическое основание нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
61. Изменение функций организма на уроке физической культуры.
62. Влияние занятий физической культурой на физическое функциональное развитие, работоспособность школьников и состояние их здоровья.
63. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников.

**Образец экзаменационного билета:**

**Экзаменационный билет № 1**

## Дисциплина: Физиология физического воспитания и спорта

1. Предмет и задачи физиологии физвоспитания. Ее отличие от физиологии спорта.

2. Физиологическое значение вводной части урока и разминки.

### Принцип составления экзаменационного билета:

На экзамене студентам предложены 27 экзаменационных билета. Для объективности оценки знаний в билет включено 2 вопроса из раздела изучаемого курса: «Физиология физического воспитания и спорта». Вопросы подобраны по принципу сочетания более и менее сложного для усвоения.

### Критерии выставления оценки студенту на зачете, экзамене по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта»

Баллы (рейтингов ой оценки)	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям
85-100	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.
76-84	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.
61-74	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической

		речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.
0-60	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который дал ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### Оценочные средства для текущей аттестации

#### Тест к теме 1 «Физиологические основы формирования двигательных навыков»

1. Известно, что физическая работа характеризуется разной мощностью и продолжительностью. Определите предельную длительность циклических упражнений максимальной мощности (ММ), субмаксимальной (СМ), большой (БМ) и умеренной мощности (УМ):

- 1) 5 - 30 мин.
- 2) 30 сек - 5 мин
- 3) 20 сек - 30 сек
- 4) 40 мин. и более

2. Время достижения максимальной анаэробной энергопродукции: 1 "2 с.; 5-6 с.; 1 мин. Напишите в соответственной последовательности за счет чего достигается данная энергопродукция:

- 1) за счет расщепления углеводов: гликолиза
- 2) за счет распада АТФ (аденозинтрифосфата)
- 3) за счет распада КрФ (креатинфосфата)

3. Факторы утомления при динамической работе максимальной мощности (выделить правильный ответ):
- 1) эфферентная и афферентная импульсация ,
  - 2) эфферентная и афферентная импульсация и накопление молочной кислоты в крови
  - 3) накопление молочной кислоты в крови
  - 4) снижение концентрации глюкозы в крови
4. Количество медленных и быстрых волокон в мышцах спортсменов-бегунов на средние дистанции (подчеркнуть правильный ответ): 20% медл. - 80% быстр.; 40% медл. - 60% быстр.; 70% медл. - 30% быстр.
5. Сохранение достигнутого уровня силы, быстроты, выносливости при перерывах в тренировке в течение (напишите в правильной последовательности): 3-4 месяца, 2-3 года, 18 месяцев.

### **Тест к теме 2 «Физиологическая характеристика физических упражнений»**

1. Суммарный расход энергии при выполнении физической работы субмаксимальной мощности (выделить правильный ответ): 40-80 ккал., 150-450 ккал., 450-750 ккал., 2-3 тыс.ккал. и более.
2. Частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 160-180 уд/мин. При какой мощности работы наблюдается такое повышение ЧСС: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной (подчеркнуть).
3. Нормотоническое максимальное артериальное давление в покое составляет (подчеркнуть правильный ответ): менее 100 мм.рт.ст., 100-140 мм.рт.ст., более 140 мм.рт.ст.,

4. Длительность вработывания при динамической работе умеренной мощности: несколько секунд, 4-6 минут, десятки минут (подчеркнуть правильный ответ).

5. Средняя длительность периода восстановления после работы большой мощности составляет (правильный ответ подчеркнуть):

- 1) несколько минут
- 2) несколько десятков минут
- 3) несколько часов
- 4) 2-3 суток и более

Для данного теста не установлено ограничения количества попыток выполнения и временные ограничения.

#### **Критерии оценки теста**

Тест считается пройденным, если даны правильные ответы на 4 из 5 вопросов.

### **ОУ-1 Собеседование; ОУ-2 Коллоквиум**

#### **3 семестр**

#### **Вопросы для коллоквиумов, собеседования по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта»**

#### **Занятие 10. Коллоквиум по теме « Произвольные движения и навыки».**

Вопросы для коллоквиума:

1. Механизмы произвольных движений.
2. Единство безусловно-рефлекторной основы и приобретенных рефлексов в произвольных движениях.
3. Физиологические основы обучения произвольным движениям.
4. Системы управления движениями.
5. Кольцевой принцип управления произвольными движениями.

6. Внутреннее содержание процесса управления произвольными движениями.

7. Понятие о навыке. Фазы формирования навыков.

### **Занятие 11. Коллоквиум по теме «Физиологические основы развития двигательных качеств»**

Вопросы для коллоквиума:

1. Физиологические основы развития силы.
2. Физиологические основы развития быстроты.
3. Физиологические основы развития выносливости.
4. Физиологические основы развития гибкости.
5. Физиологические основы развития ловкости.

### **Занятие 12. Коллоквиум по темам «Мышечная работа и вегетативное обеспечение мышечной работы». «Физиологические основы тренированности и перетренированности».**

Вопросы к коллоквиуму:

1. Понятие о мощности и длительности работы мышц.
2. Физиологическая характеристика максимальной зоны мощности.
3. Физиологическая характеристика субмаксимальной зоны мощности.
4. Физиологическая характеристика большой зоны мощности.
5. Физиологическая характеристика умеренной зоны мощности.
6. Понятие тренированности, тренировки.
7. Показатели тренированности в покое.
8. Показатели тренированности при стандартной нагрузке.
9. Показатели тренированности при выполнении предельной нагрузки.
10. Причины развития перетренированности и перенапряжения и меры профилактики этих состояний.

**Коллоквиум** – собеседование преподавателя с обучающимися. Цель коллоквиума – контролирование глубины усвоения теоретического материала; понимания сущности явлений. Проводя коллоквиум, как правило, путем индивидуального собеседования, преподаватель, прежде всего, оценивает, в какой мере обучающиеся изучили лекционный материал и рекомендуемую литературу, насколько глубоко усвоили теоретический материал, поняли физическую сущность рассматриваемых явлений.

Проверка умения обрабатывать и анализировать данные позволяет, во-первых, исключить грубые ошибки в ходе усвоения материала; во-вторых, вырабатывать у студентов навыки качественных и количественных обобщений при проведении научных исследований; в-третьих, оценивать допустимый разброс оценок анализируемого события и в целом способствовать развитию необходимой культуры работы.

При применении всех этих форм занятий студенты получают реальную практику формулирования своей точки зрения, осмысления системы аргументации, т.е. превращения информации в знание, а знаний в убеждения и взгляды.

Коллективная форма взаимодействия и общения учит студентов формулировать мысли на профессиональном языке, владеть устной речью, слушать, слышать и понимать других, корректно и аргументированно вести спор. Совместная работа требует не только индивидуальной ответственности и самостоятельности, но и самоорганизации работы коллектива, требовательности, взаимной ответственности и дисциплины. На таких семинарах формируются предметные и социальные качества профессионала, достигаются цели обучения и воспитания личности будущего специалиста.

Особенности коллективной мыслительной деятельности в том, что в ней существует жесткая зависимость деятельности конкретного студента от сокурсника; она помогает решить психологические проблемы коллектива;

происходит «передача» действия от одного участника другому; развиваются навыки самоуправления.

**Критерии оценки ответа студента на собеседовании, коллоквиуме:**

«отлично» – выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных проблем, методик анализа, источниковедческих подходов, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность явлений происходивших на Древнем Востоке, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

«хорошо» – выставляется студенту, если ответ, обнаруживающий прочные знания основных проблем развития восточных обществ, историографических подходов, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность явлений, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

«удовлетворительно» – выставляется студенту, если ответ, свидетельствующий в основном о знании основных проблем развития восточных обществ, историографических подходов, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

«неудовлетворительно» – выставляется студенту за ответ, обнаруживающий незнание актуальных проблем истории древнего мира, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

### **Задание 1 к разделу 2 по теме «Физиологические основы формирования двигательных навыков»**

Написание конспекта и составление глоссария к разделу 2 по вопросу «Физиологические основы формирования двигательных навыков».

Вопросы конспекта:

1. Физические упражнения как произвольные движения.
2. Управление произвольными движениями.
3. Фазы формирования двигательного навыка.

#### **Критерии оценки написания конспекта**

«Отлично» – выдержана краткость, ясная и четкая структуризация материала, содержательная точность, наличие образных и символических элементов, оригинальность обработки авторского текста. Конспект составлен в соответствии с требованиями оформления.

«Хорошо» – выдержана краткость, ясная и четкая структуризация материала, содержательная точность, отсутствие образных и символических элементов и оригинальности обработки авторского текста. Конспект составлен в соответствии с требованиями оформления.

«Удовлетворительно» – не выдержана краткость изложения конспекта, нарушена логика изложения материала, есть содержательные неточности. Конспект составлен с нарушениями требований оформления.

«Неудовлетворительно» – не выдержана краткость изложения конспекта, логика изложения материала не соответствует тексту источника, много содержательных неточностей. Конспект составлен с нарушениями требований оформления.

### **Критерии оценки составления глоссария**

«Отлично» – в словаре представлено не менее 20 терминов, все соответствуют теме, содержание словарных статей представлено развернуто, использовано не менее трех справочных источника. Указаны ссылки на источник. Глоссарий составлен в соответствии с требованиями оформления.

«Хорошо» – в словаре представлено менее 20, но более 15 терминов, все соответствуют теме, содержание словарных статей представлено развернуто, использовано не менее двух справочных источника. Указаны ссылки на источник. Глоссарий составлен в соответствии с требованиями оформления.

«Удовлетворительно» – в словаре представлено менее 15 терминов, 50% соответствуют теме, содержание словарных статей представлено не вполне развернуто, использовано не менее двух справочных источника. Указаны ссылки на источник. Глоссарий составлен не в полном соответствии с требованиями оформления.

«Неудовлетворительно» – в словаре представлено менее 15 терминов, не все соответствуют теме, содержание словарных статей представлено очень кратко, использован один справочный источник. Указаны ссылки на источник. Глоссарий составлен не в полном соответствии с требованиями оформления.

## **Задание 2 к разделу 2 по теме «Физиологические основы формирования двигательных навыков»**

Подготовка доклада в сопровождении презентации по теме «Физиологические основы формирования двигательных навыков»

Тематика докладов:

1. Общие представления о произвольных и непроизвольных движениях.  
Механизмы произвольных движений.
2. Единство безусловно-рефлекторной основы и приобретенных рефлексов в произвольных движениях.
3. Физиологические основы обучения произвольным движениям.
4. Управление произвольными движениями. Основной принцип.
5. Понятие о навыке. Фазы формирования двигательного навыка.
6. Роль афферентного синтеза и акцептора действия в формировании двигательного навыка.

Общие требования к докладу:

- доклад не должен быть меньше 15 страниц;
- первый лист – это титульный лист;
- собственно текст доклада. Титульный лист и текст доклада оформляется согласно требованиям, предъявляемым к написанию письменных работ студентов ДВФУ;
- заключение (вывод).

**Критерии оценки доклада**

«отлично» – выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

«хорошо» – работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации

приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

«удовлетворительно» – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

«неудовлетворительно» – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

### **Критерии оценки презентации**

1. Соответствие требованиям, приведенным в настоящих методических рекомендациях.

2. Полнота раскрытия выбранной темы.

За это задание студент может получить:

«Отлично» – презентация составлена в соответствии с требованиями оформления, содержание раскрыто полно и точно. Студент демонстрирует понимание задания, выражает своё мнение по сформулированной проблеме, логично аргументирует его, приводит конкретные факты и примеры. Демонстрирует умение защищать свои взгляды. Логично излагает материал. Вся работа выполнена самостоятельно. Форма представления задания является авторской, интересной. Содержится большое число примеров.

«Хорошо» – презентация характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения. Содержание соответствует заданию, но не все аспекты раскрыты, допущено не более одной ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. В работе есть элементы

творчества, отдельные интересные «находки». Презентация выполнена в соответствии с требованиями оформления.

«Удовлетворительно» – презентация в основном составлена, но содержание раскрыто недостаточно полно. Студент демонстрирует понимание задания, но собранная информация не анализируется и не оценивается. Включены материалы, не имеющие непосредственного отношения к теме. Стандартная работа, не содержит авторской индивидуальности. Презентация выполнена не в полном соответствии с требованиями оформления.

«Неудовлетворительно» – содержание презентации не относится в рассматриваемой проблеме. Включены материалы, не имеющие непосредственного отношения к теме. Стандартная работа, не содержит авторской индивидуальности. Презентация выполнена не в соответствии с требованиями оформления.

### **Задание 3 к разделу 2 по теме «Физиологические основы формирования двигательных навыков»**

Составление кроссворда (творческое задание) по теме «Физиологические основы формирования двигательных навыков».

#### **Критерии оценки выполнения кроссворда**

«Отлично» – кроссворд содержит не менее 15 терминов, все соответствуют теме, вопросы сформулированы грамотно. Кроссворд составлен в соответствии с требованиями оформления.

«Хорошо» – в кроссворде представлено менее 15, но более 12 терминов, все соответствуют теме, вопросы сформулированы грамотно. Кроссворд составлен в соответствии с требованиями оформления.

«Удовлетворительно» – в кроссворде представлено менее 12 терминов, вопросы сформулированы не вполне корректно. Кроссворд составлен не в полном соответствии с требованиями оформления.

«Неудовлетворительно» – в кроссворде представлено менее 12 терминов, не все соответствуют теме, вопросы сформулированы не корректно. Кроссворд составлен не в полном соответствии с требованиями оформления.

#### **Задание 4 к разделу 3 по теме «Физиологические основы развития двигательных качеств».**

Подготовка доклада в сопровождении презентации по теме «Физиологические основы развития двигательных качеств».

Тематика докладов:

7. Физиологическая классификация физических упражнений.
8. Физиологические основы развития силы.
9. Физиологические основы развития быстроты.
10. Физиологические основы развития выносливости.
11. Физиологические основы развития гибкости.
12. Физиологические основы развития ловкости и координации движений.
13. Сравнительная характеристика двигательных способностей, специализирующихся в циклических видах спорта по времени двигательной реакции
14. Развитие мышечной силы у спортсменов в различных специализациях.
15. Оценка функционального состояния спортсменов различных специализаций.

Общие требования к докладу:

- доклад не должен быть меньше 15 страниц;
- первый лист – это титульный лист;

- собственно текст доклада. Титульный лист и текст доклада оформляется согласно требованиям, предъявляемым к написанию письменных работ студентов ДВФУ;

- заключение (вывод).

### **Критерии оценки доклада**

«отлично» – выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

«хорошо» – работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

«удовлетворительно» – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

«неудовлетворительно» – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая

составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

### **Критерии оценки презентации**

1. Соответствие требованиям, приведенным в настоящих методических рекомендациях.

2. Полнота раскрытия выбранной темы.

За это задание студент может получить:

«Отлично» – презентация составлена в соответствии с требованиями оформления, содержание раскрыто полно и точно. Студент демонстрирует понимание задания, выражает своё мнение по сформулированной проблеме, логично аргументирует его, приводит конкретные факты и примеры. Демонстрирует умение защищать свои взгляды. Логично излагает материал. Вся работа выполнена самостоятельно. Форма представления задания является авторской, интересной. Содержится большое число примеров.

«Хорошо» – презентация характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения. Содержание соответствует заданию, но не все аспекты раскрыты, допущено не более одной ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. В работе есть элементы творчества, отдельные интересные «находки». Презентация выполнена в соответствии с требованиями оформления.

«Удовлетворительно» – презентация в основном составлена, но содержание раскрыто недостаточно полно. Студент демонстрирует понимание задания, но собранная информация не анализируется и не оценивается. Включены материалы, не имеющие непосредственного отношения к теме. Стандартная работа, не содержит авторской индивидуальности. Презентация выполнена не в полном соответствии с требованиями оформления.

«Неудовлетворительно» – содержание презентации не относится в рассматриваемой проблеме. Включены материалы, не имеющие непосредственного отношения к теме. Стандартная работа, не содержит

авторской индивидуальности. Презентация выполнена не в соответствии с требованиями оформления.

## **7 семестр**

### **ПР-2 Контрольная работа по дисциплине**

#### **«Физиология физического воспитания и спорта»**

Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Оформление и защита контрольной работы осуществляется студентами в соответствии с требованиями к оформлению и защите письменных работ, выполняемых студентами и слушателями ДВФУ (см. требования к оформлению письменных работ, выполняемых студентами и слушателями ДВФУ).

#### **Перечень тем контрольных работ по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта»**

1.Динамика физической работоспособности (PWC170) и МПК в недельном и месячном цикле тренировки у спортсменов выбранной специализации.

2.Динамика ЧСС в покое и после специальной нагрузки у спортсменов в выбранной специализации в недельном и месячном циклах тренировочного процесса.

3.Сравнительная характеристика общей физической работоспособности детей среднего и старшего школьного возраста, активно занимающихся и не занимающихся спортом.

4.Динамика индекса физической работоспособности (ИГСТ) в Гарвардском степ-тесте в недельном и месячном циклах тренировки у спортсменов выбранной специализации.

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

6. Исследование тонической активности мышц в различных состояниях у спортсменов выбранной специализации.

7. Характеристика показателей внешнего дыхания (ЧД, время произвольной задержки дыхания) в покое и после различной мощности.

8. Изменение ЧСС и АД при работе разной мощности.

9. Физиологическая характеристика предстартовых состояний по выраженности реакции АД и ЧСС в зависимости от значимости соревнований.

10. Физическая характеристика предстартовых состояний по выраженности реакции ЧД и время произвольной задержки дыхания в зависимости от значимости соревнований.

11. АД и ЧСС в предстартовом состоянии в зависимости от вида разминки.

12. Качество реакции ССС на физические нагрузки (по двум пробам: ПКР и проба Руфь) – определяется ЧСС и АД.

13. Влияние дозировок физических нагрузок на скорость кровотока и степень насыщения артериальной крови кислородом – (нужен оксигемометр).

14. Изменения некоторых гемодинамических констант при стандартной физической нагрузке (степ-тест): ЧСС, АД, УОК и МОК по формуле Старра.

15. Изменения некоторых функций сердца при систематических физических нагрузках (реферат): физиологическое и патологическое сердце спортсмена по Г.Ф.Лангу, данные ЭКГ, МКГ и др.

16. Адаптивные изменения некоторых показателей гемодинамики и энергообмена при физических нагрузках (группы спортсменов и не спортсменов): КПД сердца, мощность сокращений левого желудочка, коэффициент выносливости ССС по Кваасу и О.О. по Драйтману – нужны АД и ЭКГ (QRS), ЧСС.

17. Некоторые константы вегетативной нервной системы как показатели тренированности организма (орто-клиностагическая, глазосердечная пробы и вегетативный индекс Кердо).

18. Адаптивные изменения некоторых функциональных показателей органов дыхания при физических нагрузках (ЖЕЛ, МОД, пр. Штанге и Генча, вентиляционный индекс и коэф. Скибинского).

19. Адаптивные изменения показателей периферической крови при физических нагрузках (реферат).

20. Психофизиологическая диагностика в спортивном отборе.

21. Оценка функционального состояния ЦНС у спортсменов.

22. Изменения насыщения крови при задержке дыхания.

23. Время кровотока в оценке состояния адаптации спортсменов к соревновательной деятельности.

24. Оценка состояния регулирования сердечного ритма по данным вариационной пульсометрии.

25. Влияние соревновательных нагрузок на характер регулирования сердечного ритма.

26. Динамика активности нервно-мышечного аппарата (по показателям кистевой силы, миотометрии, теппинг-теста) у гребцов (или других видах спорта) в годичном цикле тренировочного процесса.

27. Сравнительная характеристика двигательных способностей, специализирующихся ... виде спорта по времени двигательной реакции.

28. Динамика ЧСС у специализирующихся ... виде спорта на стандартную специальную нагрузку в годичном цикле (или в отдельных периодах годового цикла).

29. Изменения частоты дыхания в микроцикле в зависимости от объема тренировочных нагрузок.

30. Динамика реакции на движущийся объект в зависимости от мощности выполненной нагрузки.

31. Психофизиологические особенности спортсменов в избранном виде спорта.

**Критерии оценки контрольной работы:**

«зачтено» – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

«не зачтено» – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.