

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»**

РФ, Республика Дагестан, 368604, г. Дербент, тел.+7(928) 045-56-67 ,yuridical.academy@mail.ru, yur-academy.ru

Программа одобрена
Ученым советом
Протокол от 29.04.2024 г.
№ 3

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ОЧУ ВО
«Юридическая академия»
_____ Т.И.Абдурахманова
« ____ » _____ 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0233A16500D5B0368842B8C414D6CA9E57
Владелец: АБДУРАХМАНОВА ТАМЕЛА ИМАМЕДИНОВНА
Действителен: с 11.12.2023 до 11.03.2025

**Б1.В.04 Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Физиология спорта», включая оценочные материалы**

Основной профессиональной образовательной программы
Высшего образования-программы бакалавриата
по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы бакалаврита-
«Физическая культура»

Квалификация-тренер

Форма обучения -очная, заочная, очно-заочная

Дербент 2024 г.

1. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)

1.1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Коды и содержание компетенций
Универсальные	-	-
Общепрофессиональные		
Профессиональные	ПК-2	Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

1.2. Компетенции и индикаторы их достижения, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Содержание индикатора компетенции
ПК-2	ПК-2.1	Использует в своей деятельности знания отечественных и зарубежных современных подходов
	ПК-2.2	Осуществляет отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры
	ПК-2.3	Составляет частные методики физического воспитания с на основе обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры

1.3. Результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель изучения дисциплины (модуля) – создание целостного представления об организме

человека, изучить физиологические закономерности функционирования клеток, органов, системы организма в целом в условиях физиологического покоя и при адаптации к физическим нагрузкам; изучение влияния физических нагрузок на организм человека; раскрытие механизма адаптации его к физическим нагрузкам и тем самым способствовать медико-биологическому обеспечению современного спорта; дисциплина предназначена для более углубленного формирования знания по вопросам физиологии спорта.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен

Знать:

Этапы развития физиологии физического воспитания и спорта и новейшие научные достижения в этой области; эстетические, нравственные, духовные ценности данной дисциплины, как одной из ведущих в медико-биологическом цикле; анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта, особенности организма детей, подростков и взрослых, соответствие физических нагрузок функциональным возможностям организма, методы профилактики функциональных нарушений и их коррекцию в разные периоды онтогенеза; особенности формирования двигательных навыков и возрастно-половые закономерности развития двигательного-координационных качеств; методику организации и проведения школьного урока и спортивной тренировки; методы и организацию комплексного контроля в процессе занятий по различным видам спорта; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; методы организации и проведения научно-исследовательской работы.

Уметь:

Формулировать основные идеи, положения и принципы физического воспитания и спорта при организации и проведении занятий; владеть технологией обучения различных категорий населения двигательным действиям, развитием двигательного-координационных

качеств в процессе занятий физической культурой и спортом, с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-оздоровительных занятий с позиций оптимального дозирования физических нагрузок и их соответствия функциональным возможностям организма; формировать физическую двигательную активность всех категорий населения, пропагандировать здоровый образ жизни; организовывать научно-исследовательскую и методическую работу в области физической культуры и спорта с учетом физиологических закономерностей развития организма; осуществлять консультационную деятельность по всем вопросам организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивной тренировки; владеть навыками эффективного использования учебного и научного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники и специальной литературы в процессе обучения; уметь применять методы врачебно-педагогического контроля при использовании гигиенических и природных факторов с целью закаливания и оздоровления организма; уметь оказывать первую помощь при травмах в процессе занятий физической культурой и спортом.

Владеть:

Принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой, навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; приемами первой медицинской помощи; способами гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций.

2. Объем, структура и содержание дисциплины (модуля)

2.1. Объем дисциплины (модуля)

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Формы обучения</i>		
	<i>Очная</i>	<i>Очно-заочная</i>	<i>Заочная</i>
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	3/108		
Контактная работа:	48	30	6
Занятия лекционного типа	16	10	2
Занятия семинарского типа	32	20	4
Консультации	0	0	0
Промежуточная аттестация: зачет с оценкой	27	36	9
Самостоятельная работа (СР)	33	42	93

Примечания: зачет, зачет с оценкой по очной форме обучения проводится в рамках занятий семинарского типа. В учебном плане часы не выделены.

2.2. Темы (разделы) дисциплины (модуля) с указанием отведенного на них количества часов по формам образовательной деятельности

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Виды учебной работы (в часах)						СР
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Л	Иные	ПЗ	С	ЛР	Иные	
1.	Введение в физиологию спорта	8			16			15
2.	Физиологические основы физических качеств	8			16			18

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Виды учебной работы (в часах)							СР
		Контактная работа							
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа					
		Л	Иные	ПЗ	С	ЛР	Иные		

1.	Введение в физиологию спорта	5			10			21
2.	Физиологические основы физических качеств	5			10			21

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Виды учебной работы (в часах)						СР
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Л	Иные	ПЗ	С	ЛР	Иные	
1.	Введение в физиологию спорта	1			2			46
2.	Физиологические основы физических качеств	1			2			47

Примечания:

Л – лекции, ПЗ – практические занятия, С – семинары, ЛР – лабораторные работы, СР – самостоятельная работа.

2.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) и видам работ

Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание лекционного курса
1.	Введение в физиологию спорта	Содержание физиологии спорта. Цели, задачи. Состояние и перспективы развития физиологии спорта. Общая характеристика спортивных упражнений. Динамика общего физиологического состояния организма при спортивной деятельности. Динамика физиологического состояния различных систем при спортивной деятельности.
2.	Физиологические основы физических качеств	Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств (мощности). Физиологические основы выносливости. Физиологические основы утомляемости. Физиологические основы формирования двигательных навыков. Физиологические основы формирования обучения спортивной технике. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья и при смене поясно-климатических условий). Спортивная работоспособность в зависимости от возраста и пола. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом. Физиологические особенности состояния организма при воспитании координационных способностей.

Содержание занятий семинарского типа

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание лекционного курса
1.	Введение в физиологию спорта	Содержание физиологии спорта. Цели, задачи. Состояние и перспективы развития физиологии спорта. Общая характеристика спортивных упражнений. Динамика общего физиологического состояния организма при спортивной деятельности. Динамика физиологического состояния различных систем при спортивной деятельности.
2.	Физиологические основы физических качеств	Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств (мощности). Физиологические основы выносливости. Физиологические основы утомляемости. Физиологические основы формирования двигательных навыков. Физиологические основы формирования обучения спортивной технике. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья и при смене поясно-климатических условий). Спортивная

		работоспособность в зависимости от возраста и пола. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом. Физиологические особенности состояния организма при воспитании координационных способностей.
--	--	--

Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание лекционного курса
1.	Введение в физиологию спорта	Содержание физиологии спорта. Цели, задачи. Состояние и перспективы развития физиологии спорта. Общая характеристика спортивных упражнений. Динамика общего физиологического состояния организма при спортивной деятельности. Динамика физиологического состояния различных систем при спортивной деятельности.
2.	Физиологические основы физических качеств	Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств (мощности). Физиологические основы выносливости. Физиологические основы утомляемости. Физиологические основы формирования двигательных навыков. Физиологические основы формирования спортивной техники. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья и при смене поясно-климатических условий). Спортивная работоспособность в зависимости от возраста и пола. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом. Физиологические особенности состояния организма при воспитании координационных способностей.

3. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

По дисциплине (модулю) предусмотрены следующие виды контроля качества освоения:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине (модулю).

3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые темы (разделы)	Наименование оценочного средства
1.	Введение в физиологию спорта	Устный опрос, Информационный проект (доклад)
2.	Физиологические основы физических качеств	Устный опрос, Творческое задание в виде эссе

3.1.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля успеваемости

3.1.2 Тематика рефератов

1. Состав и свойства поджелудочного сока. Желчь, состав и участие в пищеварении.
2. Кишечная секреция. Кишечный сок, состав и значение.
3. Моторная деятельность тонкого кишечника.
4. Механизм всасывания питательных веществ. Пристеночное пищеварение.
5. Пищеварение в толстом кишечнике.
6. Секреторная и моторная деятельность толстого кишечника.
7. Значение микрофлоры толстого кишечника.
8. Процесс образования каловых масс. Дефекация.
9. Влияние различных факторов на деятельность системы пищеварения.
10. Общая схема строения и основные функции системы пищеварения. Этапы пищеварения.
11. Пищеварение в полости рта. Состав и свойства слюны. Глотание.

12. Понятие о железах внутренней секреции. физиологическое значение эндокринной системы.
13. Гормоны, механизмы действия.
14. Щитовидная железа. Околощитовидные (паращитовидные) железы.
15. Роль гормонов щитовидной железы в физическом и психическом развитии ребенка.
16. Зобная (вилочковая) железа.
17. Надпочечники» гормоны корковой и мозговой частей.
18. Физиологическое значение надпочечников. Эпифиз.
19. Поджелудочная железа. Проблемы сахарного диабета.
20. Половые железы. Мужские и женские половые гормоны.

3.1.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в ходе текущего контроля успеваемости

Устный ответ

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к обучающемуся, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

Творческое задание

Эссе – это небольшая по объему письменная работа, сочетающая свободные, субъективные рассуждения по определенной теме с элементами научного анализа. Текст должен быть легко читаем, но необходимо избегать нарочито разговорного стиля, сленга, шаблонных фраз. Объем эссе составляет примерно 2 – 2,5 стр. 12 шрифтом с одинарным интервалом (без учета титульного листа).

Критерии оценивания – оценка учитывает соблюдение жанровой специфики эссе, наличие логической структуры построения текста, наличие авторской позиции, ее научность и связь с современным пониманием вопроса, адекватность аргументов, стиль изложения, оформление работы. Следует помнить, что прямое заимствование (без оформления цитат) текста из Интернета или электронной библиотеки недопустимо.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате

рассуждения); наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; адекватность аргументов при обосновании личной позиции, стиль изложения.

Оценка «*хорошо*» ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); но не прослеживается наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; не достаточно аргументов при обосновании личной позиции.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение), но не прослеживаются четкие выводы, нарушается стиль изложения.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если не выполнены никакие требования.

Кейсы (ситуации и задачи с заданными условиями)

Обучающийся должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи могут решаться устно и/или письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

Критерии оценивания – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в научной литературе по данному вопросу.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

Деловая игра

Необходимо разбиться на несколько команд, которые должны поочередно высказать свое мнение по каждому из заданных вопросов. Мнение высказывающейся команды засчитывается, если противоположная команда не опровергнет его контраргументами. Команда, чье мнение засчитано как верное (не получило убедительных контраргументов от противоположных команд), получает один балл. Команда, опровергнувшая мнение противоположной команды своими контраргументами, также получает один балл. Побеждает команда, получившая максимальное количество баллов.

Ролевая игра как правило имеет фабулу (ситуацию, казус), распределяются роли, подготовка осуществляется за 2-3 недели до проведения игры.

Критерии оценивания – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, выполнения всех критериев.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание

проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

Исследовательский проект (реферат)

Исследовательский проект – проект, структура которого приближена к формату научного исследования и содержит доказательство актуальности избранной темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, историографии, обобщение результатов, выводы.

Результаты выполнения исследовательского проекта оформляется в виде реферата.

Критерии оценивания - поскольку структура исследовательского проекта максимально приближена к формату научного исследования, то при выставлении учитывается доказательство актуальности темы исследования, определение научной проблемы, объекта и предмета исследования, целей и задач, источников, методов исследования, выдвижение гипотезы, обобщение результатов и формулирование выводов, обозначение перспектив дальнейшего исследования.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

Информационный проект (доклад с презентацией)

Информационный проект – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации).

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

Критерии оценивания - при выставлении оценки учитывается самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации, раскрытие вопроса (проблемы), ознакомление студенческой аудитории с этой информацией (представление информации), ее анализ и обобщение, оформление, полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся полностью раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 5 профессиональных терминов, широко использует информационные технологии, ошибки в информации отсутствуют, дает полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 2 профессиональных терминов, достаточно использует информационные технологии, допускает не более 2 ошибок в изложении материала, дает

полные или частично полные ответы на вопросы аудитории.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, раскрывает вопрос (проблему) не полностью, представляет информацию не систематизировано и не совсем последовательно, использует 1-2 профессиональных термина, использует информационные технологии, допускает 3-4 ошибки в изложении материала, отвечает только на элементарные вопросы аудитории без пояснений.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

Дискуссионные процедуры

Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты, мини-конференции являются средствами, позволяющими включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Задание дается заранее, определяется круг вопросов для обсуждения, группы участников этого обсуждения.

Дискуссионные процедуры могут быть использованы для того, чтобы студенты:

- лучше поняли усвояемый материал на фоне разнообразных позиций и мнений, не обязательно достигая общего мнения;
- смогли постичь смысл изучаемого материала, который иногда чувствуют интуитивно, но не могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию;
- смогли согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы.

Критерии оценивания – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда все требования выполнены в полном объеме.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

Тестирование

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине (модулю).

Критерии оценивания – правильный ответ на вопрос

Оценка «отлично» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий.

Контрольная работа

Оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение изложить письменно.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда соблюдены все критерии.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но допускает несущественные погрешности.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

3.2.1. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Шкала оценивания	Результаты обучения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО	Знает:	- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.
	Умеет:	- обучающийся умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
	Владеет:	- обучающийся владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал навыки - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
ХОРОШО	Знает:	- обучающийся твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.
	Умеет:	- обучающийся умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.
	Владеет:	- обучающийся в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков, - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности,

		- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	Знает:	- обучающийся ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
	Умеет:	- обучающийся в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.
	Владеет:	- обучающийся владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал недостаточность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности, - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	Знает:	- обучающийся не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.
	Умеет:	обучающийся не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым «удовлетворительно».

3.2.2. Контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации

Вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Предмет и задачи физиологии спорта.

2. Значение физиологии спорта для теории и методики физвоспитания.

3. А.Н. Крестовников – основоположник физиологии физических упражнений и спорта в России.

4. Значение тренируемости для обучения двигательным навыкам.

5. Условно-рефлекторные механизмы, как физиологическая основа формирования двигательных навыков.

6. Значение для формирования сложных движений ранее выработанных координаций.

7. Значение двигательной памяти при обучении технике спортивных движений.

8. Значение экстраполяции для формирования новых двигательных навыков.

9. Влияние физических нагрузок на дыхательную систему.

10. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.

11. Изменения в скелетной мускулатуре при мышечной работе.

12. Изменения в системе крови при мышечной работе.

13. Изменения в системе терморегуляции при мышечной работе

14. Изменения в пищеварительной и выделительной системах при мышечной работе.

15. Разновидности стартовых состояний. Способы нормализации стартовых состояний.

16. Физиологические механизмы вработывания.

17. Состояние устойчивой работоспособности при мышечной работе, его виды.

18. Физиологические механизмы «мертвой точки» и «второго дыхания».

19. Утомление, его фазы, биологическое значение утомления.

20. Теории утомления.
21. Физиологические механизмы утомления.
22. Особенности утомления при выполнении анаэробной мышечной работы различной мощности.
23. Физиологические механизмы утомления при выполнении аэробной мышечной работы различной мощности.
24. Физиология и фазы восстановления.
25. Переутомление, перетренировка, средства реабилитации.
26. Перенапряжение, средства предупреждения и лечения.
27. Классификация физических упражнений.
28. Физиологические основы циклических движений и ациклических движений.
29. Характеристика стандартных (стереотипных) движений и нестандартных (ситуационных) движений.
30. Физиологическая характеристика анаэробной мышечной работы максимальной мощности.
31. Физиологическая характеристика мышечной работы околмаксимальной анаэробной мощности.
32. Физиологическая характеристика мышечной работы субмаксимальной анаэробной мощности.
33. Физиологическая характеристика мышечной работы максимальной аэробной мощности.
34. Физиологическая характеристика мышечной работы околмаксимальной аэробной мощности.
35. Физиологическая характеристика мышечной работы субмаксимальной аэробной мощности.
36. Физиологическая характеристика мышечной работы средней аэробной мощности.
37. Физиологическая характеристика мышечной работы малой аэробной мощности.
38. Классификация спортивных упражнений по Гандельсману и Смирнову.
39. Максимальное потребление кислорода и методы его определения.
40. Физиологическая характеристика поз и статических усилий Линдгарда.
41. Потребление кислорода, кислородный запрос и кислородный долг при мышечной работе.
42. Двигательный динамический стереотип. Фазы формирования двигательных навыков.
43. Классификация физиологических резервов организма, характеристика физиологических резервов первого, второго и третьего эшелона. Механизмы активизации физиологических резервов.
44. Физиологические резервы и механизмы развития силы, быстроты и выносливости.
45. Физиологические показатели тренированности организма в состоянии покоя, при стандартной работе, при предельных нагрузках.
46. Основные аспекты применения допингов.
47. Классификация допингов.
48. Анаболическое, андрогенное и токсическое действие стероидов.
49. Организация допингового контроля.
50. Оценка работоспособности спортсменов методом Гарвардского степ-теста.
51. Оценка работоспособности с помощью пробы PWC170
52. Определение МПК прямым способом, по методу Астранда, по формуле Карпмана.
53. Физиологические особенности женского организма и учет их при занятиях физической культурой.
54. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие и работоспособность школьников и состояние их здоровья

3.2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков в ходе промежуточной аттестации

Процедура оценивания знаний (тест)

Предлагаемое количество заданий	20
Последовательность выборки	Определена по разделам
Критерии оценки	- правильный ответ на вопрос
«5» если	правильно выполнено 90-100% тестовых заданий
«4» если	правильно выполнено 70-89% тестовых заданий
«3» если	правильно выполнено 50-69% тестовых заданий

Процедура оценивания знаний (устный ответ)

Предел длительности	10 минут
Предлагаемое количество заданий	2 вопроса
Последовательность выборки вопросов из каждого раздела	Случайная
Критерии оценки	- требуемый объем и структура - изложение материала без фактических ошибок - логика изложения - использование соответствующей терминологии - стиль речи и культура речи - подбор примеров их научной литературы и практики
«5» если	требования к ответу выполнены в полном объеме
«4» если	в целом выполнены требования к ответу, однако есть небольшие неточности в изложении некоторых вопросов
«3» если	требования выполнены частично – не выдержан объем, есть фактические ошибки, нарушена логика изложения, недостаточно используется соответствующая терминология

Процедура оценивания умений и навыков (решение проблемно-аналитических и практических учебно-профессиональных задач)

Предлагаемое количество заданий	1
Последовательность выборки	Случайная
Критерии оценки:	- выделение и понимание проблемы - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения - полнота использования источников - наличие авторской позиции - соответствие ответа поставленному вопросу - использование социального опыта, материалов СМИ, статистических данных - логичность изложения - умение сделать квалифицированные выводы и обобщения с точки зрения решения профессиональных задач - умение привести пример - опора на теоретические положения - владение соответствующей терминологией
«5» если	требования к ответу выполнены в полном объеме
«4» если	в целом выполнены требования к ответу, однако есть небольшие неточности в изложении некоторых вопросов. Затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений
«3» если	требования выполнены частично – пытается обосновать свою точку зрения, однако слабо аргументирует научные положения, практически не способен самостоятельно сформулировать выводы и обобщения, не видит связь с профессиональной деятельностью

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

4.1. Электронные учебные издания

1. Тинькова Е.Л. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тинькова Е.Л., Сейфулина Г.В.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Ставролит, 2019.— 116 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/117446>

2. Физиология физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020.— 121 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/95434>
3. Кузина С.И. Нормальная физиология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кузина С.И.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Научная книга, 2019.— 159 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/80993>
4. Спортивная физиология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 136 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/85904>
5. Махов С.Ю. Физиология функциональной подготовки. Модуль 1 [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Махов С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2023.— 65 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/134466>

4.2. Электронные образовательные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) – электронная библиотека по всем отраслям знаний <http://www.iprbookshop.ru>
2. e-Library.ru: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/>.
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru/>
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://fcior.edu.ru/>

4.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к ниже следующим современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. Система информационно-правового обеспечения «Гарант»[Электронный ресурс]. – <http://www.garant.ru/>.
3. База данных Института философии РАН: Философские ресурсы: Текстовые ресурсы: <https://iphras.ru/books.htm>
4. Электронная библиотека «ИФ РАН» Новая философская энциклопедия: <https://iphlib.ru/library/collection/newphilenc/page/about>

4.4. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Лицензионное программное обеспечение: операционная система «РЕД ОС», офисный пакет Р7-Офис (профессиональный), модуль сбора данных для специального раздела сайта образовательной организации высшего образования.
2. Свободно распространяемое программное обеспечение: свободные пакеты офисных приложений Apache Open Office, LibreOffice, Chromium (веб-браузер с поддержкой ГОСТовского шифрования).

4.5. Оборудование и технические средства обучения

Для реализации дисциплины (модуля) используются учебные аудитории для проведения учебных занятий, которые оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, и помещения для самостоятельной работы обучающихся, которые оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и

обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду Академии. Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Наименование учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы*	Оснащенность учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы оборудованием и техническими средствами обучения
Учебные аудитории для проведения учебных занятий	Учебная аудитория укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, оборудованием и техническими средствами обучения (мобильное мультимедийное оборудование).
Помещение для самостоятельной работы	Помещение оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии и к ЭБС.

* Номер конкретной аудитории указан в приказе об аудиторном фонде, расписании учебных занятий и расписании промежуточной аттестации.