Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Естественно-географический факультет
Кафедра биологии человека и основ медицинских знаний

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«25» июня 2021 г.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Программа учебной дисциплины вариативного модуля
«Медико-биологическое сопровождение занятий физической культурой и спортом»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы магистратуры по направлению подготовки
44.04.01. Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы:
Управление и медико-биологическое сопровождение профессионально-педагогической деятельности

(заочная форма обучения)

Составитель: Панова Е.Е., к.п.н.,
доцент кафедры биологии человека и основ медицинских знаний

Рассмотрено и утверждено на заседании учёного совета естественно-географического факультета, протокол от «22» июня 2021 г. № 7

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Оздоровительные основы физических упражнений» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1. Дисциплина модуля «Медико-биологическое сопровождение занятий физической культурой и спортом» учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки основной профессиональной образовательной программы высшего образования – 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Управление и медико-биологическое сопровождение профессионально-педагогической деятельности» (Б1.В.ДВ.01.02.02), заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках дисциплинизучаемыми магистрантами: возрастная анатомия и физиология для профессиональной деятельности педагога, антидопинговое сопровождение спортивной деятельности, оздоровительные основы физических упражнений.

Результаты изучения дисциплины являются основой для изучения дисциплин и прохождения практик: научно-исследовательская практика, научно-педагогическая практика, практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, учебные, производственные практики, преддипломная практика.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Цель дисциплины: «Оздоровительные основы физических упражнений» формировать у студентов активную жизненную позицию и потребность во всестороннем развитии и совершенствовании личности, а также постоянно обновлять и углублять знания; воспитывать стремление к достижению профессионализма в избранной сфере научных знаний, готовность посвятить себя делу укрепления здоровья нации средствами своей учебной и научной дисциплины.

Задачи учебной дисциплины:

- получить знания о нервных механизмах управления движениями; механизмах срочной, долговременной адаптации организма при выполнении мышечной деятельности и влиянии разных режимов двигательной активности на внутриклеточные и обменные процессы в организме.

В результате освоения программы магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Оздоровительные основы физических упражнений» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций) (таблица 1).

Таблица 1

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ПК 2. Способен организовывать образовательную деятельность в процессе обучения предметной			

области с учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся			
ИПК 2.1. Знает способы создания условий формирования у обучающихся опыта самостоятельного решения познавательных, коммуникативных, нравственных проблем при изучении содержания предметов, дисциплин; механизмы, ориентирующие процесс обучения предметас учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся	**ОР-1** способы создания условий формирования у обучающихся опыта самостоятельного решения познавательных, коммуникативных, нравственных проблем при изучении содержания предметов, дисциплин; механизмы, ориентирующие процесс обучения предметас учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся		
ИПК 2.2. Умеет: создавать условия для поддержания интереса в обучении, воспитании и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, разрабатывать и реализовывать образовательный процесс проблемно-		**ОР-2** создавать условия для поддержания интереса в обучении, воспитании и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей,разрабатывать и реализовывать образовательный процесс проблемно-исследовательской направленности, организовывать самостоятельную и совместную	

исследовательской направленности, организовывать самостоятельную и совместную образовательную деятельность обучающихся по освоению учебного содержания на основе осмысления и применения знаний		образовательную деятельность обучающихся по освоению учебного содержания на основе осмысления и применения знаний	
ИПК 2.3. Владеет: современными психолого-педагогическими и медико-биологическими технологиями обучения, воспитания с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, способами построения процесса обучения на основе вовлечения обучающихся в деятельность по решению познавательных, коммуникативных, нравственных и других проблем			**ОР-3** современными психолого-педагогическими и медико-биологическими технологиями обучения, воспитания с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, способами построения процесса обучения на основе вовлечения обучающихся в деятельность по решению познавательных, коммуникативных, нравственных и других проблем
ПК-4. Способен осуществлять поиск, анализ и обработку научной информации в целях исследования проблем			

образования в предметной области направленности (профиля) магистратуры			
ИПК 4.2. Умеет: вести поиск и анализ научной информации, использование ее в профессиональной деятельности; осуществлять дидактическую обработку и адаптацию научных текстов в целях их перевода в учебные материалы		**ОР-4** вести поиск и анализ научной информации, использование ее в профессиональной деятельности; осуществлять дидактическую обработку и адаптацию научных текстов в целях их перевода в учебные материалы	
ИПК 4.3. Владеет: навыками поиска и использования нормативной документации, регулирующей организацию образовательной деятельности и области безопасности и охраны труда в образовательном учреждении, методами работы с научной информацией			**ОР-5** навыками поиска и использования нормативной документации, регулирующей организацию образовательной деятельности и области безопасности и охраны труда в образовательном учреждении, методами работы с научной информацией

1. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					

3	3	108	4	10	-	85	Экзамен (9)
Итого:	3	108	4	10	-	85	Экзамен (9)

3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекц. занятия	Лаборатор. занятия	Практ. занятия	Сам.работа
Тема 1. Введение. Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности			2	14
Тема 2. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	2		2	14
Тема 3. Качественные стороны двигательной деятельности	2			10
Тема 4. Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности			2	10
Тема 5. Вегетативное обеспечение мышечной работы			2	10
Тема 6. Оздоровительные основы физических упражнений			2	14
Тема 7. Физиологическая характеристика спортивной тренировки				13
Тема 8. Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы				
Тема 9. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков				
Всего:	4		10	85

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Введение. Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности.

Предмет и задачи физиологии физического воспитания и спорта. Методы исследования. Связь с другими дисциплинами. История развития. Теоретические предпосылки возникновения физиологии физического воспитания и спорта в трудах И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского, А.А. Ухтомского и др. Научное обоснование физиологии физических упражнений в исследованиях Н.А. Бернштейна, А.Н. Крестовникова, П.Ф. Лесгафта и др. Уровни построения движений по Н.А. Бернштейну. Основные понятия: двигательная активность, оптимальный объем двигательной активности, гипокинезия, гиперкинезия, физическое развитие, физическая подготовленность.

Разнообразие мышечной деятельности. Классификация физических упражнений и их физиологическая характеристика. Физиологическое обоснование поз человека. Особенности статической и динамической нагрузки. Стереотипные (стандартные) и ситуационные (нестандартные) группы мышечных движений. Их место в школьной программе по физическому воспитанию.

Особенности циклических движений и их влияние на организм детей и подростков. Зоны мощности (интенсивности), их физиологическая характеристика.

Ациклические движения. Их значение и роль в физическом воспитании школьников и в спортивной тренировке.

Интерактивная форма: Работа в микрогруппах с электронными учебниками; групповые творческие задания.

Тема 2. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.

Закономерности формирования двигательных навыков с позиций ведущих отечественных физиологов: И.П. Павлова, П.К. Анохина, А.Н. Крестовникова, Н.В. Зимкина, Н.А. Фомина, Л.В. Крушинского и др.

Условные рефлексы в механизме формирования произвольных упражнений. Роль второй сигнальной системы. Организация и программирования двигательной деятельности. Кольцевой принцип управления произвольными движениями (Н.А. Бернштейн). Сенсорные и эффекторные компоненты двигательного навыка. Афферентный синтез. Значение мотивации, памяти, обстановочной и пусковой информации при формировании навыка. Стереотипность и динамизм двигательного навыка. Автоматизация и деавтоматизация. Этапы формирования. Умения высшего порядка. Обеспечивающие системы двигательного навыка. Особенности образования вегетативных компонентов двигательного навыка при различных видах мышечной деятельности (на материале школьной программы по физической культуре). Экстраполяция. Ее форма и диапазон в спорте высших достижений и в массовой физической культуре. Виды переноса навыка: положительный, отрицательный, перекрестный. Учет явлений двигательной асимметрии.

Условия, обеспечивающие прочность навыков, их учет в практике физического воспитания школьников.

Тема 3. Качественные стороны двигательной деятельности.

Общая характеристика двигательно-координационных качеств, их классификация. Физиологическая характеристика мышечной силы. Ее разновидности. Режимы силовой работы (уступающей, преодолевающий, изометрический и др.) Факторы, обусловливающие ее проявление и развитие. Характеристика упражнений, представленных в школьной программе по физической культуре.

Быстрота (скорость) движений. Ее физиологические механизмы, факторы и условия развития быстроты. Понятие «скоростной барьер».

Выносливость, ее виды. Физиологические механизмы совершенствования общих и специальных видов выносливости.

Ловкость, точность, гибкость, равновесие – как двигательно-координационные качества. Разновидности и проявления. Факторы, обусловливающие их развитие и совершенствование. Критерии оценки. Сензитивные периоды развития.

Физиологическая характеристика физических упражнений для развития двигательно-координационных качеств, представленных в школьной программе по физической культуре и в спортивной тренировке.

Интерактивная форма: Работа в микрогруппах с электронными учебниками;групповые творческие задания.

Тема 4. Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.

состояния спортсмена.

Предстартовое состояние. Разминка, ее особенности в зависимости от вида спорта, возраста и подготовленности спортсмена. Физиологический механизм врабатывания. Состояние устойчивой работоспособности. Истинное и «кажущееся» устойчивое состояние. Понятия «мертвая точка» и «второе дыхание». Физиологические механизмы их возникновения и преодоления.

Утомление. Причины и способы преодоления. Особенности утомления при различных видах мышечной деятельности. Чувство усталости. Особенности развития утомления у детей школьного возраста. Переутомление. Способы его предупреждения. Восстановительный период как конструктивный период. Фазы восстановления и сверхвосстановления. Гетерохронность восстановительного периода. Критерии готовности к повторной работе. Разрушительное воздействие допингов. Медико-биологические средства восстановления в спортивной тренировке.

Интерактивная форма: Работа в микрогруппах с электронными учебниками; групповые творческие задания.

Тема 5. Вегетативное обеспечение мышечной работы.

Физиологические системы, обеспечивающие мышечную деятельность. Нервно-гуморальная регуляция вегетативного обеспечения мышечной работы. Гомеостаз и его поддержание, с учетом возрастных особенностей занимающихся. Механизмы повышения эффективности дыхательной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Аэробная и анаэробная производительность организма. Гипоксемия. Особенности терморегуляции. Адаптация к мышечной работе. Ее возрастные особенности.

Тема 6. Оздоровительные основы физических упражнений.

Реализация оздоровительных мероприятий на уроках физкультуры. Значение различных видов разминки. Фазы работоспособности: врабатывание, устойчивое состояние, снижение физической активности. Физиологический анализ интенсивности нагрузки в различных частях урока. Управление физической нагрузкой по показателям дыхательной и сердечно-сосудистой систем. «Физиологическая кривая» урока. Физиологический анализ средств восстановления, представленных в школьной программе по физической культуре. Особенности урока в младших, средних и старших классах.

Тема 7. Физиологическая характеристика спортивной тренировки

Физиологическое обоснование особенностей спортивной тренировки: задачи, содержание, принципы. Показатели тренированности в состоянии относительного покоя

при стандартной и предельной нагрузке. Принципы спортивной тренировки. «Спортивная форма»: приобретение, поддержание и временная утрата. Факторы, определяющие степень тренированности. Этапы спортивной тренировки. Физиологический механизм перенапряжения и перетренированности. Особенности спортивной тренировки детей школьного возраста. Физиологическое обоснование средств и методов развития тренированности. Влияние факторов внешней среды на состояние тренированности: перепады температуры, атмосферного давления, смена часовых поясов. Физиологические механизмы акклиматизации.

Тема 8. Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы

Физиологическая характеристика физических упражнений с циклической структурой движений: легкоатлетический бег, бег на лыжах, конькобежный спорт, плавание. Особенности функционирования физиологических систем, расход энергии. Возрастные особенности занятий.

Физиологическая характеристика физических упражнений с ациклической структурой движений. Влияние подвижных и спортивных игр на организм. Возрастные особенности занятий.

Физиологическая характеристика гимнастики как основа всех двигательных действий (школа движений). Физиологическое обоснование универсальности воздействий на организм гимнастических упражнений. Изменение вегетативных систем. Возрастные особенности занятий.

Физиологическая характеристика единоборств. Характерные особенности. Требования к опорно-двигательному аппарату, нервной системе. Расход энергии. Возрастные особенности занятий различными видами единоборств.

Физиологическая характеристика прыжков и метаний. Физиологические аспекты их воздействия на организм. Возрастные особенности занятий прыжками и метаниями.

Физиологическое обоснование массовых форм оздоровительной физической культуры.

Тема 9. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков

Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами физических упражнений. Учет наследственности. Сензитивные периоды в процессе физического воспитания и спортивной тренировки, их учет. Соответствие тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Физиологическое обоснование и учет возраста при выборе конкретного вида спорта.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя.

Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим

студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой.

Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов.

Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, контрольных вопросов по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ.

ОС-1 Вопросы для самостоятельного изучения обучающимися (темы мини-выступлений)

1. Теоретические предпосылки возникновения физиологии физического воспитания и спорта в трудах И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского, А.А. Ухтомского и др.
2. Научное обоснование физиологии физических упражнений в исследованиях Н.А. Бернштейна, А.Н. Крестовникова, П.Ф. Лесгафта и др.
3. Уровни построения движений по Н.А. Бернштейну.
4. Классификация физических упражнений и их физиологическая характеристика.
5. Физиологическое обоснование поз человека.
6. Особенности статической и динамической нагрузки.
7. Стереотипные (стандартные) и ситуационные (нестандартные) группы мышечных движений.
8. Особенности циклических движений и их влияние на организм детей и подростков. Зоны мощности (интенсивности), их физиологическая характеристика.
9. Ациклические движения. Иззначение и роль в физическом воспитании школьников и в спортивной тренировке.
10. Закономерности формирования двигательных навыков с позиций ведущих отечественных физиологов: И.П. Павлова, П.К. Анохина, А.Н. Крестовникова, Н.В. Зимкина, Н.А. Фомина, Л.В. Крушинского и др.
11. Общая характеристика двигательно-координационных качеств, их классификация.
12. Физиологическая характеристика мышечной силы. Ее разновидности.
13. Режимы силовой работы (уступающей, преодолевающий, изометрический и др.)
14. Факторы, обусловливающие ее проявление и развитие.
15. Быстрота (скорость) движений. Ее физиологические механизмы, факторы и условия развития быстроты. Понятие «скоростной барьер».

16. Выносливость, ее виды. Физиологические механизмы совершенствования общих и специальных видов выносливости.

17. Ловкость, точность, гибкость, равновесие – как двигательно-координационные качества. Разновидности и проявления. Факторы, обусловливающие их развитие и совершенствование. Критерии оценки. Сензитивные периоды развития.

18. Физиологическая характеристика физических упражнений для развития двигательно-координационных качеств, представленных в школьной программе по физической культуре и в спортивной тренировке.

19. Разминка, ее особенности в зависимости от вида спорта, возраста и подготовленности спортсмена. Физиологический механизм врабатывания. Состояние устойчивой работоспособности. Истинное и «кажущееся» устойчивое состояние. Понятия «мертвая точка» и «второе дыхание». Физиологические механизмы их возникновения и преодоления.

20. Утомление. Причины и способы преодоления. Особенности утомления при различных видах мышечной деятельности. Чувство усталости. Особенности развития утомления у детей школьного возраста. Переутомление. Способы его предупреждения.

21. Восстановительный период как конструктивный период. Фазы восстановления и сверхвосстановления. Гетерохронность восстановительного периода. Критерии готовности к повторной работе. Разрушительное воздействие допингов. Медико-биологические средства восстановления в спортивной тренировке.

22. Физиологические системы, обеспечивающие мышечную деятельность.

23. Физиологическое обоснование особенностей спортивной тренировки: задачи, содержание, принципы.

24. Физиологическая характеристика физических упражнений с циклической структурой движений: легкоатлетический бег, бег на лыжах, конькобежный спорт, плавание. Особенности функционирования физиологических систем, расход энергии. Возрастные особенности занятий.

25. Физиологическая характеристика физических упражнений с ациклической структурой движений. Влияние подвижных и спортивных игр на организм. Возрастные особенности занятий.

26. Физиологическая характеристика гимнастики как основа всех двигательных действий (школа движений). Физиологическое обоснование универсальности воздействий на организм гимнастических упражнений. Изменение вегетативных систем. Возрастные особенности занятий.

27. Физиологическая характеристика единоборств. Характерные особенности. Требования к опорно-двигательному аппарату, нервной системе. Расход энергии. Возрастные особенности занятий различными видами единоборств.

28. Физиологическая характеристика прыжков и метаний. Физиологические аспекты их воздействия на организм. Возрастные особенности занятий прыжками и метаниями.

29. Физиологическое обоснование массовых форм оздоровительной физической культуры.

ОС-2 Тематика рефератов

1.Управление произвольными движениями по Н.А. Бернштейну (на одном из разделов школьной программы).

2.Особеннсти вестибулярной устойчивости у спортсменов разной специализации или квалификации.

3.Особенности внешнего дыхания у спортсменов, занимающихся циклическими (ациклическими) видами спорта.

4.Определение физической работоспособности у спортсменов разной специализации или квалификации.

5.Особенности развития утомления у спортсменов разной специализации или квалификации.

6.Физиологическое обоснование методов тренировки (в конкретном виде спорта).

7.Особенности восстановительных процессов в конкретном виде спорта.

8.Физиологическое обоснование массовых форм физической культуры.

9.Физиологические факторы, обусловливающие развитие ловкости (гибкости, равновесия, прыгучести, точности).

10.Латеральные двигательные предпочтения у спортсменов разной специализации или квалификации.

11.Физиологическое обоснование организации проведения физкультурного праздника или других массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: теория и практика. - М.: ТиПФК, 2000. - 350 с.
2. Назаренко Л.Д. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры по дисциплине «Физиология физических упражнений» // Учебное пособие для студентов высшее.пед. учебн. заведений. - Ульяновск, 2017. – 32 с.
3. Назаренко Л.Д. Физиология физических упражнений // Учебное пособие. - Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2019. – 262 с.
4. Назаренко Л.Д. Допинг в спорте. Монография // Теория и практика физической культуры. - 2019. – 104 с.

5.Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания	Образовательные результаты дисциплины

	показателя формирования компетенции	
1.	**Оценочные средства для текущей аттестации** ОС-1 Презентация мини-выступлений ОС-2 Защита рефератов ОС-3 Защита итоговой практической работы ОС-4 Решение тестовых задач ОС-5 Выполнение контрольной работы (контрольные вопросы)	**ОР-1** способы создания условий формирования у обучающихся опыта самостоятельного решения познавательных, коммуникативных, нравственных проблем при изучении содержания предметов, дисциплин; механизмы, ориентирующие процесс обучения предметас учетом возрастных, психолого-физиологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся **ОР-2** создавать условия для поддержания интереса в обучении, воспитании и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей,разрабатывать и реализовывать образовательный процесс проблемно-исследовательской направленности, организовывать самостоятельную и совместную образовательную деятельность обучающихся по освоению учебного содержания на основе осмысления и применения знаний **ОР-3** современными психолого-педагогическими и медико-биологическими технологиями обучения, воспитания с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, способами построения процесса обучения на основе вовлечения обучающихся в деятельность по решению познавательных, коммуникативных, нравственных и других проблем **ОР-4** вести поиск и анализ научной информации, использование ее в профессиональной деятельности; осуществлять дидактическую обработку и адаптацию научных текстов в целях их перевода в учебные материалы **ОР-5** навыками поиска и использования нормативной документации, регулирующей организацию
2.	**Оценочные средства для промежуточной аттестации** ОС-6 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	

		образовательной деятельности и области безопасности и охраны труда в образовательном учреждении, методами работы с научной информацией

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительные основы физических упражнений».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-3 Содержание и защита итоговой практической работы

Каждый магистр после выполнения и защиты текущих практических работ готовит фрагмент учебной мультимедийной презентации по заданной теме объемом не менее 10 слайдов – итоговая работа.

а) структура мультимедийной презентации:

- титульный лист;
- оглавление;
- содержание (изложение учебного материала) в виде текстовой, графической информации, аудио и видеоматериалов;
- система самоконтроля и самопроверки;
- словарь терминов;
- использованные источники с краткой аннотацией.

б) критерии оценивания

Магистр должен продемонстрировать умения и навыки работы с прикладным программным обеспечением общего и специального назначения.

ОС-4 Примерные тестовые задания

1. Дети дошкольного и младшего школьного возраста отличаются при физических нагрузках … (*убрать лишнее*).
   A. быстрым утомлением
   B. быстрым восстановлением
   C. быстрым врабатыванием
   D. хорошей переносимостью монотонной деятельности
2. Сенситивный период развития абсолютной мышечной силы наблюдается …
   A. в 14-17 лет (максимального значения качество силы достигает к возрасту 18-20 лет)
   B. в 10-12 лет (максимального значения качество силы достигает к возрасту 12-15 лет).
   C. в 20-23 лет (максимального значения качество силы достигает к возрасту 24-27 лет).
   D. в 8-9 лет (максимального значения качество силы достигает к возрасту 9-12 лет).
3. Сенситивный период развития различных проявлений быстроты наблюдается …
   A. в 11-14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту)
   B. в 10-11 лет (максимальный уровень достигается к 12-летнему возрасту)
   C. в 14-17 лет (максимальный уровень достигается к 18-летнему возрасту)

D. в 8-9 лет (максимальный уровень достигается к 10-летнему возрасту)

4. Основным признаком физиологической незрелости является …
   A. мышечная гипотония
   B. мышечная гипертония
   C. повышение артериального давления
   D. понижение артериального давления
5. Позже других качеств развивается …
   A. выносливость к длительной циклической работе
   B. мышечная сила
   C. быстрота
6. Максимальных значений абсолютные величины МПК достигают в возрасте …
   A. 14-15 лет
   B. 17-20 лет
   C. 10-13 лет
   D. 20-25 лет
7. Относительные величины МПК в женском организме ниже, чем в мужском. Объясняется это тем, что …
   A. в составе тела у женщин больше доля жирового компонента, потребляющего незначительное количество энергии
   B. у женщин повышена активность окислительных ферментов
   C. у женщин наиболее интенсивен обмен веществ
8. Быстрое наступление утомления обусловлено …
   A. малой переносимостью кислородного дефицита
   B. высокой переносимостью кислородного дефицита
   C. преобладанием в мышцах медленных волокон окислительного типа.

ОС-5 Примерные контрольные вопросы

Тема: Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности

1. Приведите физиологическую классификацию движений
2. Назовите особенности циклических движений. От каких факторов зависит мощность работы в циклических движениях
3. Каков кислород запрос, кислородное потребление и кислородный долг при работе максимальной (субмаксимальной, большой, умеренной) интенсивности?
4. Каковы особенности энергетического обеспечения при работе максимальной(субмаксимальной, большой, умеренной) мощности?
5. Каково состояние физиологические функции при работе максимальной (субмаксимальной, большой, умеренной) интенсивности?
6. Охарактеризуйте ациклические движения. Каковы общие черты ациклических движений?
7. Каковы физиологические особенности статической работы; их физиологический механизм? В чем сущность и физиологический механизм «феномен Лингарда»

Тема: Физиологические механизмы формирования двигательных навыков

1. Что представляет собой произвольная двигательная деятельность с физиологической точки зрения.
2. Какова физиологическая сущность двигательного навыка. Что лежит в основе двигательного навыка? Раскройте значение ранее выработанных координаций для формирования двигательного навыка.
3. Какова роль отечественных ученых в раскрытии физиологических механизмов двигательных навыков?

4. Почему функционального системность, образующуюся при выработке двигательного навыка, И.П. Павлов назвал динамическим стереотипом?

5. Охарактеризуйте стадии или фазы становления двигательного навыка.

6. Что такое экстраполяция в двигательных навыках, ее формы и диапазон? Приведите примеры из спортивной деятельности.

Тема: Качественные стороны двигательной деятельности

1. Раскройте понятие спортивной тренировки. Каковы ее физиологическая сущность?

2. Охарактеризуйте функциональные и структурные изменения в организме при тренировке.

3. Объясните понятия «положительного» и «отрицательного» переноса двигательных навыков и физических качеств.

4. Охарактеризуйте периоды спортивной тренировки. Каковы изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки ?

5. Каковы физиологические показатели оценки физической подготовленности спортсмена(на примере конкретного вида спорта)?

6. Охарактеризуйте состояние основного обмена у тренированных и не тренированных в состояние покоя.

7. Назовите величины ЖЕЛ, МОД и МПК у тренированных и не тренированных в состояние покоя.

8. Дайте характеристику показателей объема сердца у тренированных и не тренированных в состояние покоя. Какое значение имеет увеличение объема сердца при мышечной работе?

Тема: Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности

1. Назовите различия в показателях ЭКГ у тренированных и не тренированных в состояние покоя (на примере разных видов спорта)

2. Охарактеризуйте изменения в системе крови при развитии тренированности (у спортсменов разных специализаций)

3. Объясните особенности реакции тренированного и не тренированного организма на стандартные (тестирующие) нагрузки.

4. Каковы методы определения общей работоспособности и МПК?

5. Охарактеризуйте реакции отдельных систем организма(ЦНС, двигательного аппарат, дыхательной, сердечно-сосудистой систем) на стандартные (тестирующие) нагрузки.

6. Приведите функциональные показатели тренированного и нетренированного организма при выполнении предельного напряженной работы.

7. Охарактеризуйте состояние перетренированности спортсмена. Как оно может быть выражено?

Тема: Вегетативное обеспечение мышечной работы

1. Охарактеризуйте физиологический механизм автоматизации движений.

2. Раскройте принципы формирования вегетативных компонентов двигательных навыков. Какова скорость их образования?

3. В чем сущность афферентного синтеза, значение мотивации, памяти, остановочной и пусковой информации в афферентном синтезе?

4. Каков физиологический механизм устойчивости двигательных навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки?

5. Каковы факторы, определяющие силу мышц, типы рабочей гипертрофии мышечных волокон.

6. Охарактеризуйте виды оценки мышечной выносливости, особенности выносливости при статической и динамической работе.

7. Каковы особенности развития мышечной силы, скорости, выносливости и ловкости у детей и подростков в процессе занятий физическими упражнениями?

Тема: Физиологическая характеристика урока физической культуры

1. Охарактеризуйте стартовое, предстартовое и предсоревновательное состояния, их физиологический механизм. Приведите случаи положительного и отрицательного влияния стартового состояния.

2. Как зависит стартовое реакции от тренированности спортсмена? Каковы особенности стартовых реакции у детей?

3. Каков характер физиологические сдвигов, вызываемых разминкой? Какие черты сходства и различия имеет разминка и стартовое состояние?

4. Для какой работы характерна состояния «мертвая точка» и «второе дыхание»? Каковы их физиологические механизм, факторы, обеспечивающие преодоление «мертвой точки»?

5. При какой работе возникает истинное и кажущееся устойчивое состояние? Каков механизм возникновения и поддержания устойчивого состояния? Почему у разных людей он неодинаков?

6. Приведите определение утомления. В чем различие между утомлением и усталостью? Каковы центральные и периферические механизмы утомления?

7. В каких случаях утомление переходит в переутомление? Каковы признаки переутомления? Каковы особенности развития утомления у детей?

8. Почему восстановительный процесс после мышечной работы рассматривается как конструктивный процесс?

Тема: Физиологическая характеристика спортивной тренировки

1. Поясните следующие особенности восстановительных процессов: фазный характер и гетерохронизм восстановительных процессов, неравномерность восстановительных процессов.

2. Охарактеризуйте критерии готовности организма к повторной работе.

3. Каковы особенности восстановительных процессов у детей?

4. Каковы физиологические значения утренних физических упражнений, их влияние на организм, на последующую работоспособность?

5. Охарактеризуйте физиологические особенности людей пожилого возраста и как их нужно учитывать при планировании занятий физических упражнениями?

6. Что является показателем аэробной и анаэробной производительности?

7. Чем обусловлено кислотно-щелочное равновесие?

8. Как изменяется минутный объем крови в разных зонах мощности.

Тема: Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы

1. Как изменяется кислородный запрос, кислородное потребление и кислородный долг в разных зонах мощности?

2. Как влияет мышечная нагрузка на процесс пищеварения?

3. Какие железы внутренней секреции участвуют в осуществлении стрессорной реакции?

4. Как взаимодействуют сенсорные системы при осуществлении мышечной деятельности.

Тема: Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков

1. Какие физические качества развивают занятия легкой атлетикой? Чем определяются физиологические изменения (сдвиги) в легкоатлетическом беге?
2. Какие изменения в деятельности вегетативных систем вызывают занятиям бегом
3. Какие физические качества развивают лыжные гонки? Как изменяются физиологические функции (анализаторов, кровообращение, дыхания) при прохождении на лыжах?
4. Охарактеризуйте особенности функций кровообращения
5. Какие особенности характеризует плавание? Что понимается под чувством воды?

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-6 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам
Перечень вопросов к экзамену

1. Роль отечественных ученых в развитии физиологии физического воспитания и спорта.
2. Методы физиологических исследований в физиологии спорта.
3. Гипокинезия и ее влияние на физиологические функции организма.
4. Физические упражнения как средство повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов среды обитания человека. Учение Селье о стрессе.
5. Физиологическое значение утренних физических упражнений. Их влияние на последующую работоспособность.
6. Классификация физических упражнений по физиологическим признакам.
7. Физиологическая характеристика динамических упражнений.
8. Физиологическая характеристика статических упражнений.
9. Характеристика циклических движений. Мощность и длительность работы в циклических движениях.
10. Физиологическая характеристика зоны максимальной мощности.
11. Физиологическая характеристика зоны субмаксимальной мощности.
12. Физиологическая характеристика зоны большой мощности.
13. Физиологическая характеристика зоны умеренной мощности.
14. Физиологическая характеристика ациклических движений. Силовые и скоростно-силовые упражнения.
15. Физиологическая характеристика предстартовых состояний. Механизм предстартовых изменений. Роль условных рефлексов в механизме предстартовых реакций.
16. Значение эмоционального возбуждения при мышечной деятельности. Факторы, регулирующие уровень предстартовых изменений.
17. Физиологическая сущность тренировки. Спортивная форма как состояние высокой степени тренированности.
18. Урок физической культуры. «Пульсовая кривая» урока.
19. Физиологическое обоснование принципов тренировки.
20. Физиологическая характеристика методов тренировки.
21. Перетренированность, физиологический механизм, меры предупреждения.
22. Условные рефлексы в механизме формирования произвольных движений.
23. Динамический стереотип в формировании двигательного навыка.
24. Автоматизация двигательного навыка. Ее физиологический механизм.

25. Стадии формирования двигательного навыка.
26. Вегетативные компоненты двигательного навыка.
27. Экстраполяция в двигательных навыках. Формы и диапазон экстраполяции.
28. Роль анализаторов в формировании двигательного навыка.
29. Физиологическая характеристика мышечной силы. Факторы, оказывающие влияние на развитие и проявление силы.
30. Физиологическая характеристика скорости движений. Факторы, ее обусловливающие.
31. Физиологическая характеристика выносливости. Ее виды. Факторы, ее обусловливающие.
32. Координация движений. Физиологическая характеристика двигательно-координационных качеств: ловкость, точность, равновесие и др.
33. Восстановительный процесс как конструктивный процесс.
34. Гетерохронность восстановительных процессов.
35. Фазный характер восстановительных процессов.
36. Роль активного отдыха в восстановительный период.
37. Показатели тренированности при выполнении предельно напряженной работе.
38. Особенности протекания физиологических процессов у тренированных лиц в покое.
39. Особенности реакции тренированного и нетренированного организма на дозированную работу.
40. Изменение функционального состояния организма при разминке.
41. Врабатывание, его физиологический механизм.
42. «Кажущееся» и истинное устойчивое состояние.
43. «Мертвая точка» и «второе дыхание», их физиологический механизм.
44. Утомление. Основные показатели утомления. Ведущие факторы утомления.
45. Переход утомления в переутомление. Особенности развития утомления у детей.
46. Особенности развития утомления при динамической работе максимальной интенсивности.
47. Особенности развития утомления при динамической работе субмаксимальной интенсивности.
48. Особенности развития утомления при динамической работе большой интенсивности.
49. Особенности развития утомления при динамической работе умеренной интенсивности.
50. Особенности утомления при статической работе. Натуживание, его физиологический механизм.
51. Особенности утомления при ациклической работе.
52. Физиологическое обоснование спортивной тренировки детей школьного возраста.
53. Особенности кровообращения при физической нагрузке. Рабочая гиперемия.
54. Потребление кислорода при мышечной деятельности. Аэробная и анаэробная производительность организма.
55. Влияние мышечной работы на пищеварительную деятельность.
56. Изменения в составе крови при мышечной деятельности.
57. Роль различных сенсорных систем при занятиях физическими упражнениями.
58. Влияние мышечной деятельности на работе желез внутренней секреции.
59. Особенности дыхания при физической работе.

60. Влияние мышечной работы на функции выделения.

61. Физиологические изменения в организме в спортивной гимнастике (или других видов спорта).

62. Влияние экстремальных условий и адаптация к ним спортсменов.

63. Характеристика физиологических функций у людей пожилого возраста. Особенности реакции организма пожилого возраста на физическую работу и их учет при занятиях физическими упражнениями.

64. Роль мышечной деятельности в развитии вегетативных функций организма детей. Соответствие физических нагрузок функциональным возможностям растущего организма.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов
1.	Посещение лекций	**1х2=2**
2.	Посещение занятий	**1х5=5**
3.	Работа на занятии: - самостоятельная работа; - участие в эксперименте; - результат выполнения домашней работы	**30х5=150** 10 10 10
4.	Контрольная работа	**79**
5.	Экзамен/зачет	**64**
ИТОГО:	3 зачетных единицы	**300 баллов**

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контроль-ная работа	Экзамен/ зачет
3 семестр	Разбалловка по видам работ	1 х 2= 2балла	1 х 5=5 баллов	30 х 5=150 баллов	79 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	2 балла max	7баллов max	157 балловmax	236 баллов max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 3 семестра

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	271 - 300
«хорошо»	211 - 270
«удовлетворительно»	151 – 210
«неудовлетворительно»	Менее 150

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы практических занятий

Практическое занятие №1.**Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности. Функциональные изменения в организме при выполнении физических упражнений максимальной интенсивности.**

Цель работы: Исследовать функциональные изменения в организме при выполнении физических нагрузок максимальной интенсивности (короткие дистанции).

Определить продолжительность восстановительного периода исследуемых физиологических функций.

Рекомендации к самостоятельной работе

1.Проработать материал по теме лабораторной работы.

2.Повторить лекционный материал по теме «Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности», ответить на контрольные вопросы.

Вопросы для обсуждения:

1. Приведите физиологическую классификацию движений
2. Назовите особенности циклических движений. От каких факторов зависит мощность работы в циклических движениях
3. Каков кислород запрос, кислородное потребление и кислородный долг при работе максимальной интенсивности?
4. Каковы особенности энергетического обеспечения при работе максимальной мощности?
5. Каково состояние физиологические функции при работе максимальной интенсивности?

Форма представления отчета:

Бакалавр должен представить решение предложенных задач в письменной форме.

*Практическая работа №2.***Функциональные изменения в организме при выполнении физических упражнений большой интенсивности**

Цель работы: исследовать функциональные изменения в организме при выполнении физических упражнений большой мощности (длинные дистанции).

Определить продолжительность восстановительного периода исследованных физиологических показателей.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

2. Повторить лекционный материал по теме «Физиологические механизмы формирования двигательных навыков».

Вопросы для обсуждения:

1. Каково состояние физиологических функций при работе большой интенсивности?
2. Каково состояние аэробной и анаэробной производительности?
3. В чем особенности энергетических процессов при работе большой мощности?
4. Какой кислородный запас и кислородный долг при работе большой интенсивности?

Форма представления отчета:

Бакалавр должен представить решение предложенных задач в письменной форме.

*Практическая работа №3.***Функциональные изменения в организме при выполнении физических упражнений умеренной интенсивности**

Цель работы:Исследовать функциональные изменения в организме при выполнении физических нагрузок умеренной интенсивности (сверхдлинные дистанции).

Определить продолжительность восстановительного периода исследованных физиологических функций.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

2. Повторить лекционный материал по теме «Физиологические механизмы формирования двигательных навыков».

Вопросы для обсуждения:

1. Охарактеризуйте состояние физиологических функций при работе умеренной мощности;

2. Что Вы понимаете под «устойчивым состоянием»?

3. Сравните расход энергии при работе максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной интенсивности.

Форма представления отчета:

Бакалавр должен представить решение предложенных задач в письменной форме.

*Практическая работа №4.***Физиологические изменения в организме при статических условиях.**

Цель работы: изучить функциональные изменения в организме при статических усилиях.

Определить продолжительность восстановительного периода исследованных физиологических показателей.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

2. Повторить лекционный материал по теме «Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности».

Вопросы для обсуждения:

1. Какими физиологическими и биохимическими изменениями характеризуется статическая работа? Каков физиологический механизм регуляции статических поз?

2. В чем сущность «феномена Линдгарда» (феномен статических усилий)?

Форма представления отчета:

Бакалавр должен представить решение предложенных задач в письменной форме.

*Практическая работа №5.***Физиология нервно-мышечного аппарата и двигательных качеств.**

Цель работы: овладеть методикой определения силы мышц.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

2. Повторить лекционный материал по теме «Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности».

Вопросы для обсуждения:

1. От каких факторов зависит сила мышц?
2. Какие Вы знаете типы рабочей гипертрофии?

Форма представления отчета:

Бакалавр должен представить решение предложенных задач в письменной форме.

*Практическая работа №5а.***Физиология анализаторов. Изучение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора**

Цель работы:исследовать функциональную устойчивость вестибулярного анализатора путем сдвигов артериального давления и частоты пульса (при вращательных нагрузках).

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности».

Вопросы для обсуждения:

1. Приведите определение анализатора по И.П.Павлову;
2. Каков общий план строения анализаторов?
3. Что происходит при переразражении вестибулярного аппарата?
4. Каково значение функции вестибулярной сенсорной системы в спорте?

Форма представления отчета:

Бакалавр должен представить решение предложенных задач в письменной форме.

7.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372
2. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769

Дополнительная литература

1. Солодков, А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 621 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361
2. Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие : [16+] / В. И. Усаков. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 105 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285

Интернет-ресурсы

№	*Название*	*Адрес*
1	Большая медицинская энциклопедия	http://www.neuronet.ru/bibliot/bme/menu.html
2	Большой толковый медицинский словарь (Oxford)	http://www.neuronet.ru/bibliot/b007/index1.html
3	Малая медицинская энциклопедия	http://www.rubricon.com/mme_1.asp

4	Медицинская энциклопедия	http://medportal.ru/enc/
5	Медицинские справочники	http://homedr.ru/enc/
6	Медицинский словарь	http://medslv.ru/
7	Энциклопедия здоровья от «Кирилла и Мефодия»	http://megabook.ru/

Электронные библиотечные системы (ЭБС),
с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 990 от 24.04.2020	с 01.06.2020 по 31.05.2021	8 000
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (+коллекция Мультимедиа-Аудиокниги для инклюзивного образования)	Договор № 1638 от 23.09.2020	с 22.11.2020 по 21.11.2021	8 000
3	ООО «ИВИС»	Договор № 500 от 19.02.2020	с 19.02.2020 до 19.02.2021	100%
4	ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» Коллекция «Легендарные книги»	Договор № 2816 от 27.11.2019	с 13.12.2019 по 13.12.2020 с последующей пролонгацией на каждый последующий год	100%
5	ЭБС Лань» коллекция «Искусствоведение-Издательство Планета музыки» (+произведения для лиц с проблемами зрения)	Договор № 758 от 20.03.2020	с 20.03.20 по 20.03.21	100%
6	ООО «Издательство Лань» Сетевой педагогический университет	Договор № ЭБ СПУ 1678 от 31.05.2018	с 31.05.18 до 31.12.2021 с последующей пролонгацией на каждый последующий год	100%
7	Национальная электронная библиотека	Договор № 101/НЭБ/6623 от 25.02.2020	С 25.02.20 по 25.02.25 с последующей пролонгацией на следующие 5 лет	100%
8	ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» ЭБС IPRbooks Доступ к произведениям НОП «Открытое педагогическое образование» (научно-	Соглашение № 7398/20 от 12.11.2020	С 12.11.2020 по 12.11.2020 с последующей пролонгацией на следующие 5 лет	100%

	образовательной платформы ЭБС)			

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

* Архиватор 7-Zip,
* Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows,
* Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,
* Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic,
* Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView,
* Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI,
* Браузер GoogleChrome.

Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite, лицензия LBW-BC-24M-351-A1, договор №0368100013820000060 от 25.01.2021 г., действующая лицензия.