



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

05.02.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1

Магнитогорск
2025 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

28.01.2025, протокол № 6


Зав. кафедрой

 В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ


05.02.2025 г. протокол № 4

Председатель

 Р.А. Козлов

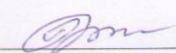
Рабочая программа составлена:

доцент кафедры СС, к.ист.н.

 О.А. Голубева

Рецензент:

директор НИЦ ФиМРДиВ, к.экон.н.

 А.В. Дерябин

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

подготовка квалифицированных специалистов в области физической культуры, изучивших механизмы биологических приспособлений человека к систематической напряженной мышечной деятельности - для студентов по направлению подготовки физической культуры. Дать магистрантам научное представление о механизмах сохранения и укрепления здоровья средствами физической тренировки, ее сходствах и отличиях от спортивной тренировки, способах дозирования, учета, контроля и оптимизации физической нагрузки в процессе оздоровительной тренировки различного характера с учетом индивидуально-типологических особенностей обучающихся

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Физиологические аспекты оздоровительной физической культуры входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Знания, полученные в рамках анатомио-физиологического блока на предыдущей ступени образования

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Технологии научных исследований в сфере физической культуры и спорта

Современные методы восстановительной медицины и реабилитация лиц, занимающихся физической культурой и спорта

Психология физкультурно-оздоровительной деятельности

Теория и методика физической рекреации

Физкультурно-оздоровительные технологии для детей школьного возраста

Менеджмент в физкультурно-оздоровительной деятельности

Основы организации исследовательской деятельности обучающихся

Производственная - научно-исследовательская работа

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Физиологические аспекты оздоровительной физической культуры» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-2	Способен планировать работу с занимающимися разного возраста в соответствии с программами спортивной подготовки по виду спорта, образовательными программами общего и дополнительного образования в области физической культуры и спорта
ПК-2.1	Выявляет возможности обучающихся различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к образовательному процессу в предметной области физической культуры, к тренировочному процессу
ПК-2.2	Выбирает методики проведения занятий и планирует мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе общего образования, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и

	спорта
ПК-2.3	Реализует мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; образовательного процесса в предметной области физической культуры; образовательного процесса в организациях дополнительного образования
ПК-4 Способен выявить и оценить результаты освоения основной образовательной программы, определить уровень подготовленности занимающихся	
ПК-4.1	Планирует и проводит мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов
ПК-4.2	Оценивает, анализирует и ведет учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 10,6 акад. часов;
- аудиторная – 8 акад. часов;
- внеаудиторная – 2,6 акад. часов;
- самостоятельная работа – 124,7 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;
- подготовка к экзамену – 8,7 акад. час

Форма аттестации - экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Физиологические основы здоровья								
1.1 Физическая активность и ее роль в и укреплении здоровья. Виды и формы оздоровительной физической культуры. Здоровый образ жизни.	1	1		1	15	Подготовка к учебным занятиям; проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	Тест; опрос;	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2
1.2 Физиологические и биохимические механизмы адаптации к мышечной деятельности. Обмен веществ и энергии при мышечной деятельности. Пищеварение. Основы оздоровительного питания. Питание в процессе оздоровительной и фитнес-тренировки		1		1	15	Подготовка к учебным занятиям; проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	опрос, выполнение заданий на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2
1.3 Биоэнергетика мышечной деятельности. Зависимость оздоровительного эффекта от биоэнергетической структуры применяемых упражнений				1	15	Подготовка к учебным занятиям; проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	Выполнение заданий на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2
1.4 Влияние физической тренировки на кардиореспираторную				1	15	Подготовка к учебным занятиям;	Выполнение заданий на образовательном	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-

систему. Роль мышечной тренировки в укреплении защитных сил организма. Физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты						проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	портале	4.2
1.5 Аэробная выносливость, факторы, ее определяющие и механизмы развития	1			1	20	Подготовка к учебным занятиям; проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	Выполнение заданий на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2
1.6 Методы оценки тренированности и уровня физического здоровья населения. Мониторинг здоровья.				1	20	Подготовка к учебным занятиям; проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	Выполнение заданий на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2
1.7 Факторы, влияющие на здоровье человека в разном возрасте					10	Подготовка к учебным занятиям; проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	Выполнение заданий на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2
1.8 Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для детей, взрослых и пожилых людей					6,7	Подготовка к учебным занятиям; проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	Тест; выполнение заданий на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2
1.9 Половые и конституциональные особенности организма человека. Выбор индивидуально-оптимального режима оздоровительной тренировки					8	Подготовка к учебным занятиям; проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	Выполнение заданий на образовательном портале	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2
Итого по разделу		2		6	124,7			
Итого за семестр		2		6	124,7		экзамен	
Итого по дисциплине		2		6	124,7		экзамен	

5 Образовательные технологии

Физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые при обучении интегрированной дисциплине «Физиологические аспекты оздоровительной физической культуры» направлены на оптимизацию образовательного процесса.

При проведении групповых занятий применяются коллективные и смешанные технологии, для обучения студентов имеющих индивидуальный план – индивидуальные технологии. В ходе лекционных занятий используются многообразные приемы активного обучения (при проведении лекционных занятий проводятся мини-дискуссии), в часы практических занятий приемы активного обучения чередуются с приемами интерактивного обучения.

Для активизации учебно-познавательной деятельности обучающихся на практических занятиях по интегрированной дисциплине «Физиологические аспекты оздоровительной физической культуры» используются следующие методы:

1. Творческие задания.
2. Работа в малых группах.
3. Обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры).
4. Использование общественных ресурсов (рассказы студентов, занимающихся тренерской работой, а также студентов, участвующих в спортивных соревнованиях различного ранга, экскурсии в анатомический музей).
5. Изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, на практических занятиях студент выступает в роли преподавателя, диспуты по теме занятия, использование в ходе занятия тестовых вопросов.
6. Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем (обоснование собственных позиций, убеждение товарищей в необходимости изменить точку зрения на тот или иной вопрос, дискуссии в стиле телевизионного ток - шоу», дебаты).
7. Разрешение проблем (выбор единственно правильного решения вопроса, проведение причинно-следственного анализа проблемы).

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины **а) Основная литература:**

Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561304>

Сергеев, И. Ю. Физиология человека и животных. Мышцы, вегетативная система : учебник и практикум для вузов / И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин, А. А. Каменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17855-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561061>

б) Дополнительная литература:

Сергеев, И. Ю. Физиология человека и животных. Эндокринная система, кровь : учебник и практикум для вузов / И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин, А. А. Каменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 237 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17854-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561000>

Васильева, И. В. Физиология питания : учебник и практикум для вузов / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16046-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560772>

Сеченов, И. М. Физиология нервной системы / И. М. Сеченов ; под общей редакцией К. М. Быкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 330 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-07120-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564268>

в) Методические указания:

Представлены в приложении 3

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
LibreOffice	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный	Д-1534-24 от 18.12.2024 г.	18.12.2026
---	----------------------------	------------

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа:

Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

2. Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

3. Помещения для самостоятельной работы: обучающихся: Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

4. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Темы вопросов для самопроверки

Физиологические основы здоровья.

Физическая активность и ее роль в и укреплении здоровья.

Виды и формы оздоровительной физической культуры.

Здоровый образ жизни.

Факторы, определяющие здоровье человека.

Роль здорового образа жизни и физической активности в укреплении здоровья.

Роль физической культуры как оздоровительного фактора.

Двигательная активность и ее роль в укреплении здоровья.

Физиологические и биохимические механизмы адаптации к мышечной деятельности.

Обмен веществ и энергии при мышечной деятельности.

Пищеварение. Основы оздоровительного питания.

Питание в процессе оздоровительной и фитнес-тренировки.

Роль физических и биохимических механизмов в повышении уровня адаптационных механизмов к мышечной деятельности.

Обмен веществ и его роль. Значение энергетического баланса при мышечной деятельности.

Питание, его роль в жизнедеятельности.

Значение питания в процессе оздоровительной и фитнес-тренировке.

Биоэнергетика мышечной деятельности.

Зависимость оздоровительного эффекта от биоэнергетической структуры применяемых упражнений.

Значение изучения биоэнергетики мышечной деятельности.

Оздоровительный эффект и его зависимость от биоэнергетических структур применяемых упражнений.

Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему.

Роль мышечной тренировки в укреплении защитных сил организма.

Физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты.

Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему.

Роль мышечной активности в укреплении защитных сил организма.

Физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты.

Аэробная выносливость, факторы, ее определяющие и механизмы развития.

Факторы, влияющие на аэробную выносливость организма.

Механизмы развития определяющие аэробную выносливость.

Методы оценки тренированности и уровня физического здоровья населения.

Мониторинг здоровья.

Определение и характеристика уровня физического здоровья населения.

Методы оценки тренированности.

Роль мониторинга здоровья.

Факторы, влияющие на здоровье человека в разном возрасте.

Факторы, влияющие на состояние здоровья человека в различные возрастные периоды.

Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для детей, взрослых и пожилых людей.

Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для детей.

Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для взрослых и пожилых людей.

Половые и конституциональные особенности организма человека.

Выбор индивидуально-оптимального режима оздоровительной тренировки.

Половые и конституциональные особенности человека.

Принципы выбора индивидуально-оптимального режима оздоровительной тренировки.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ПК-2 Способен планировать работу с занимающимися разного возраста в соответствии с программами спортивной подготовки по виду спорта, образовательными программами общего и дополнительного образования в области физической культуры и спорта		
ПК-2.1	Выявляет возможности обучающихся различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к образовательному процессу в предметной области физической культуры, к тренировочному процессу	<p><i>Теоретические вопросы для подготовки к зачету</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое здоровье? И какие факторы на него влияют? 2. Какова роль физической активности в формировании здоровья? 3. Какие виды и формы оздоровительной физической культуры вам известны? 4. Расскажите о здоровом образе жизни и его целях. 5. Механизмы адаптации к мышечной деятельности. 6. Обмен веществ и энергии при мышечной деятельности. 7. Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему. 8. Аэробная выносливость и факторы ее определяющие. 9. Выбор индивидуально оптимального режима оздоровительной тренировки. 10. Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физической культуры у детей, подростков, взрослых и пожилых людей. 11. Уровень физического здоровья населения. Мониторинг здоровья. 12. Методы оценки тренированности и уровня физического здоровья населения. 13. Основы оздоровительного питания. 14. Питание в процессе оздоровительной и фитнес-тренировки. 15. Обмен веществ и энергии при мышечной деятельности. 16. Биоэнергетика мышечной деятельности. 17. Половые и конституциональные особенности организма человека. И выбор индивидуально оптимального режима оздоровительной тренировки. 18. Аэробная выносливость и факторы её определяющие. 19. Значение мышечной тренировки в укреплении защитных сил организма.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>20. Каковы физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты.</p> <p>6.3. Примерная тематика рефератов по дисциплине «Физиологические аспекты оздоровительной физической культуры».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические основы здоровья 2. Оздоровительная эффективность двигательной активности 3. Рациональная структура оздоровительной двигательной активности 4. История оздоровительной физической культуры 5. Компоненты здорового образа жизни 6. Фитнес как вариант оздоровительной физической активности 7. Закономерности адаптации к нагрузкам оздоровительного характера 8. Энергетика оздоровительных упражнений 9. Принципы и закономерности рационального питания 10. Питание при занятиях оздоровительной физкультурой 11. Оздоровительные эффекты аэробных упражнений. Сущность аэробики Купера. 12. Оздоровительные эффекты анаэробных упражнений. 13. Оздоровительные эффекты избранной системы упражнений (пилатес, стретчинг, йога и т.п.) 14. Индивидуализация нагрузки в оздоровительной физкультуре 15. Механизмы оздоровительного воздействия физических нагрузок 16. Закономерности иммунитета и его изменения в процессе оздоровительных тренировок 17. Физиология тренировки силы и быстроты 18. Оценка уровня физического здоровья 19. Физиологические эффекты тренированности 20. Количественные системы оценки индивидуального здоровья 21. Компьютерные технологии в оздоровительной физкультуре 22. Возрастные особенности реакции организма на оздоровительную нагрузку 23. Различия физиологических эффектов оздоровительной тренировки у мужчин и

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>женщин</p> <p>24. Телосложение и оздоровительная физкультура</p> <p>25. Биоритмы в оздоровительной физкультуре.</p>
ПК-2.2	<p>Выбирает методики проведения занятий и планирует мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе общего образования, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта</p>	<p><i>Практические задания</i></p> <p>1 Практическое занятие 1. Факторы, определяющие здоровье человека. Роль здорового образа жизни и физической активности в укреплении здоровья. Роль физической культуры как оздоровительного фактора. Двигательная активность и ее роль в укреплении здоровья.</p> <p>Практическое занятие 2 Роль физических и биохимических механизмов в повышении уровня адаптационных механизмов к мышечной деятельности.</p> <p>Практическое занятие 3 Обмен веществ и его роль. Значение энергетического баланса при мышечной деятельности.</p> <p>Практическое занятие 4 Питание, его роль в жизнедеятельности. Значение питания в процессе оздоровительной и фитнес-тренировке.</p> <p>Практическое занятие 5 Значение изучения биоэнергетики мышечной деятельности. Оздоровительный эффект и его зависимость от биоэнергетических структур применяемых упражнений.</p> <p>Практическое занятие 6 Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему.</p> <p>Практическое занятие 7 Роль мышечной активности в укреплении защитных сил организма. Физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты.</p> <p>Практическое занятие 8 Факторы, влияющие на аэробную выносливость организма. Механизмы развития определяющие аэробную выносливость.</p> <p>Практическое занятие 9 Определение и характеристика уровня физического здоровья населения. Методы оценки тренированности.</p> <p>Практическое занятие 10.</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>Роль мониторинга здоровья.</p> <p>Практическое занятие 11.</p> <p>Факторы, влияющие на состояние здоровья человека в различные возрастные периоды.</p> <p>Практическое занятие 12</p> <p>Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для детей.</p> <p>Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для взрослых и пожилых людей.</p> <p>Практическое занятие 13.</p> <p>Половые и конституциональные особенности человека. Принципы выбора индивидуально-оптимального режима оздоровительной тренировки.</p>
ПК-2.3	<p>Реализует мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; образовательного процесса в предметной области физической культуры; образовательного процесса в организациях дополнительного образования</p>	<p>Практические задания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каких физиологических механизмах основано оздоровительное действие физических упражнений? 2. Охарактеризуйте биологические и социальные эффекты рациональной двигательной активности человека 3. Перечислите важнейшие принципы здорового образа жизни 4. Охарактеризуйте оздоровительную эффективность различных видов двигательной активности 5. Какие существуют способы организации оздоровительной двигательной активности? Сопоставьте их по эффективности. 6. Перечислите важнейшие физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности 7. Опишите один из биохимических механизмов адаптации к мышечной деятельности 8. Как изменяется обмен веществ и энергии в процессе выполнения физических упражнений? 9. В чем состоят особенности рационального питания физкультурника? 10. Каким образом оздоровительный эффект упражнений зависит от их энергетической структуры? 11. Опишите важнейшие изменения, происходящие в работе сердца под влиянием оздоровительной тренировки на выносливость? 12. Опишите важнейшие изменения,

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>происходящие в работе органов дыхания под влиянием оздоровительной тренировки на выносливость?</p> <p>13.Как влияет силовая тренировка на работу кардиореспираторной системы?</p> <p>14.Как и почему изменяется иммунитет под влиянием оздоровительной тренировки?</p> <p>15.Перечислите физиологические принципы оздоровительной тренировки силы</p> <p>16.Перечислите физиологические принципы оздоровительной тренировки быстроты</p> <p>17.Перечислите физиологические принципы оздоровительной тренировки выносливости</p> <p>18.Дайте классификацию методов оценки тренированности</p> <p>19.Охарактеризуйте существующие подходы к количественной оценке физического здоровья населения</p>
ПК-4 Способен выявить и оценить результаты освоения основной образовательной программы, определить уровень подготовленности занимающихся		
ПК-4.1	Планирует и проводит мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов	<p>Тестовые вопросы</p> <p>1. Истоки оздоровления идут из глубины веков. Наибольших успехов было достигнуто:</p> <p>А) на Руси</p> <p>Б) в Древней Греции</p> <p>В) в Европе</p> <p>Г) на Востоке</p> <p>2. Известные учёные – гигиенисты:</p> <p>А) М.И. Виноградова</p> <p>Б) Ф.Ф. Эрисман</p> <p>В) И.П. Павлов</p> <p>Г) И.И. Мечников</p> <p>3.Употребление алкоголя способствует:</p> <p>А) повышению спортивной работоспособности</p> <p>Б) согреванию в холодную погоду</p> <p>В) снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований</p> <p>Г) угнетению центральной нервной системы.</p> <p>4. Закаливание – это:</p> <p>А) повышение двигательной активности</p> <p>Б) снижение работоспособности</p> <p>В) ускорение роста и развития</p> <p>Г) повышение устойчивости организма к</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>развитию неблагоприятных климатических факторов.</p> <p>5. Из растительных белков высокой биологической ценностью обладает:</p> <p>А) белки белого хлеба Б) сои, фасоли, картофеля В) кукурузы Г) грибов.</p> <p>6. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:</p> <p>А) витамин С Б) витамин А В) витамин В2 Г) витамин РР.</p> <p>7. Жиры – основной источник энергии для человека при длительной физической нагрузке умеренной интенсивности? Это характерно для видов спорта?</p> <p>А) гимнастика, акробатика Б) плавание и водное поло, велогонки В) борьба, бокс Г) фигурное катание</p> <p>8. Пищевые углеводы делятся на простые и сложные. К простым относятся:</p> <p>А) крахмал Б) пектины В) глюкоза, фруктоза Г) лигнин</p> <p>9. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К жирорастворимым относят:</p> <p>А) витамин С Б) витамин Д В) витамин В12 Г) витамин В6</p> <p>10. Калорийность пищевого рациона спортсмена определяется по:</p> <p>А) массе тела спортсмена Б) меню-раскладке В) хронометражно-табличному методу Г) тренировочным нагрузкам</p> <p>11. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:</p> <p>А) белках, витаминах и минеральных</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>солях</p> <p>Б) углеводах, витаминах и микроэлементах</p> <p>В) жирах, витаминах, микроэлементах</p> <p>Г) белках, жирах, витаминах.</p> <p>12. Наиболее увеличение роста и массы тела у детей происходит на:</p> <p>А) 7-ом году жизни</p> <p>Б) 1-ом и в период полового созревания (13-14 лет)</p> <p>В) в 10 лет</p> <p>Г) в 17-18 лет.</p> <p>13. В связи с перестройкой эндокринного аппарата в подростковом периоде наблюдается:</p> <p>А) снижение интенсивности обменных процессов</p> <p>Б) понижение лабильности процессов возбуждения и торможения</p> <p>В) ускорение темпов роста и развития</p> <p>Г) несклонность к усталости, раздражительности.</p> <p>14. В борьбе за здоровье людей среднего и пожилого возраста какую роль играют физическая культура и спорт:</p> <p>А) снижают аппетит</p> <p>Б) активируют обмен веществ и улучшают работу сердечно-сосудистой системы</p> <p>В) вызывают обострение хронических заболеваний</p> <p>Г) бессонницу</p> <p>15. В суточном режиме спортсмена наибольшая работоспособность в:</p> <p>А) обеденные часы</p> <p>Б) утренние и послеобеденные</p> <p>В) вечерние</p> <p>Г) ночные</p> <p>16. Основные гигиенические принципы построения любого рациона питания. Пища должна быть:</p> <p>А) по калорийности удовлетворять энергетические потребности человека</p> <p>Б) неполноценной в качественном отношении</p> <p>В) несбалансированной</p> <p>Г) разнообразной</p> <p>17. От чего зависит физиологическая суточная норма белка:</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>А) от аппетита Б) возраста, пола, профессиональной деятельности В) состояния здоровья Г) белки животные или растительные.</p> <p>18. Какие продукты служат источником животных жиров: А) кедровые орехи Б) сливочное масло В) оливковое масло Г) кукурузное</p> <p>19. При нормальной массе тела количество жиров должно покрывать: А) 10% дневного рациона Б) 20% В) 30-35% Г) 50%</p> <p>20. К сложным углеводам относятся: А) галактоза Б) фруктоза В) клетчатка Г) глюкоза</p> <p>21. При растворимости витамины делятся на жирорастворимые и водорастворимые. К водорастворимым относятся: А) витамин Д Б) витамин С В) витамин Е Г) витамин К</p> <p>22. Качественная полноценность пищевого рациона достигается правильным соотношением белков, жиров и углеводов. Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме примерно: А) 2,3,1 Б) 4,2,5 В) 1,1,4 Г) 1,4,2</p> <p>23. Укажите, какой возраст детей и подростков наиболее благоприятен для занятий физическими упражнениями: А) от 10 до 12 лет Б) от 6 до 14 лет В) от 4 до 7 лет Г) от 14 до 18 лет</p> <p>24. Частота сердечных сокращений с возрастом:</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		А) учащается Б) урежается В) появляется аритмия Г) не изменяется 25. Акселерация – это: А) задержка роста детей Б) повышенная чувствительность организма к факторам окружающей среды В) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды Г) ускорение роста и физического развития детей и подростков.
ПК-4.2	Оценивает, анализирует и ведет учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении	Практические задания 20. Что такое мониторинг физического здоровья и как он осуществляется 21. Выделите специфические особенности оздоровительной физической тренировки детей и подростков 22. Выделите специфические особенности оздоровительной физической тренировки лиц среднего возраста 23. Выделите специфические особенности оздоровительной физической тренировки пожилых людей 24. Опишите главные критерии при выборе оптимального режима оздоровительной тренировки для конкретного человека 25. В чем состоят основные различия построения оздоровительной тренировки для мужчин и женщин?

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физиологические аспекты оздоровительной физической культуры» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета с оценкой.

Зачет с оценкой по данной дисциплине проводится в устной форме 2 теоретических вопроса и одно практическое задание.

Показатели и критерии оценивания экзамена:

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются

незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку «удовлетворительно» (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку «неудовлетворительно» (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку «неудовлетворительно» (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Методические указания для студентов

Процесс обучения дисциплине включает в себя:

аудиторную работу

- посещение лекционных занятий, оформление конспектов лекций;
- посещение практических занятий, выполнение и представление практических работ;
- самостоятельную работу (внеаудиторную работу)*
- изучение конспектов лекций;
- самостоятельное изучение материала, представленного в основной, дополнительной литературе, а также на сайтах электронных библиотек;
- подготовка к практическим занятиям (оформление практических работ и заданий);
- подготовка к промежуточному контролю.

Успешное изучение дисциплины осуществляется при выполнении всех перечисленных видов работ.

В процессе самостоятельной работы активизируется познавательная деятельность обучающихся, осуществляется углубленное изучение материала, самопознание, самоорганизация, формируется целостное представление об изучаемом предмете и явлении.

Конспект лекции представляет собой краткую запись монолога преподавателя. Во время лекции студент слушает материал, понимает и осмысливает его. Для лекций необходимо подготовить отдельную тетрадь, при этом желательно вести записи так, чтобы логика лекционного материала была не прерывна. Целесообразно выделять темы, подтемы, ключевые слова и термины в лекции для акцентирования внимания на них.

Записывать следует самое важное, раскрывающее смысл и суть темы.

Рекомендуется записывать аккуратным, понятным почерком. Конспектируя, можно пользоваться общепринятыми сокращениями слов и условными знаками, можно придумать собственные.

Если будет вовремя не записан материал, то необходимо оставить место и потом дописать пропущенное.

Все конспекты лекций представляются в конце окончания курса для проверки.

Подготовка к практическим занятиям предполагает углубленное изучение отдельных тем и курсов. По форме проведения занятия представляют собой решение задач, обсуждение докладов, демонстрация презентаций, беседу по плану или дискуссию по проблеме.

Подготовка к занятиям заключается в освоении материала лекций, привлечение для изучения дополнительной литературы, при этом необходимо анализировать материал, сопоставлять факты и события, мнения из разных источников.

Если на практическом занятии представлены доклады, то нужно подготовиться по одному из представленных в тематике вопросу. Доклад представляет собой устную форму сообщения информации. Для начала необходимо подготовить материал, прочитать, осмыслить его, а на занятии представить его в виде устного сообщения. Докладчику нужно представить материал так, чтобы он был понятен и интересен одногруппникам. Нужно стараться использовать простые слова, не перегружая речь наукообразными оборотами и специфическими терминами.

При выступлении одного, остальные обучающиеся должны внимательно слушать, по ходу выступления записывать кратко содержание и задавать вопросы.

Беседа по плану представляет собой заранее подготовленное совместное обсуждение вопросов темы каждым из участников. Эта форма потребует от студентов не только хорошей самостоятельной проработки теоретического материала, но и умение участвовать в коллективной дискуссии: кратко, четко и ясно формулировать и излагать

свою точку зрения перед сокурсниками, отстаивать позицию в научном споре, присоединяться к чужому мнению или оппонировать другим участникам.

Презентация – современный способ устного или письменного представления информации с использованием мультимедийных технологий.

Требования к оформлению презентаций:

Каждая презентация должна быть не менее 10 слайдов

- Шрифт текста должен быть читабельным, видимым на фоне. Для фона предпочтительнее холодные тона.
- Шрифты без засечек (Arial, Tahoma, Verdana) читаются легче, чем гротески. Нельзя смешивать различные типы шрифтов в одной презентации. Для заголовка годится размер шрифта 24-54 пункта, а для текста - 18-36 пунктов.
- Оптимальное число строк на слайде – 6-11.
- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде
- Если текст состоит из нескольких абзацев, то необходимо установить красную строку и интервал между абзацами
- Информацию предпочтительнее располагать горизонтально, наиболее важную - в центре экрана.
- Следует соблюдать единый стиль оформления.
- Информация должна сопровождаться фотографиями, картинками
- Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом.

Подписи к картинкам лучше выполнять сбоку или снизу, если это только не название самого слайда.

1 слайд – титульный (название рассматриваемой темы, фамилия и имя, группа студента)

Последний слайд должен содержать список источников (литература, ссылки интернет-сайтов)

В презентацию можно включить видео.

Все доклады и презентации демонстрируются на практических занятиях. В случае отсутствия студента на занятиях необходимо разместить выполненное задание в соответствующую тему на образовательном портале.

Подготовка и организация к практическим занятиям

Все конспекты должны быть написаны от руки в отдельной тетради по общепринятой схеме (приложение).

1. Составить 5 планов-конспектов комплексов утренней гимнастики (для каждого дошкольного возраста один конспект)
2. Составить 5 планов-конспектов занятий по физической культуре (для каждого дошкольного возраста один конспект), ОБЯЗАТЕЛЬНО 2-3 конспекта занятий на обучение элементам спортивной игры или основным движениям.
3. Составить сценарий физкультурно-спортивного праздника или положение по соревнованиям для дошкольников.
4. Составить карточки подвижных игр (2 игры для каждого возраста (одна подвижная, другая малоподвижная игра))
5. Провести подвижные игры, УГТ, занятия по физической культуре, организовать физкультурный досуг

По этим конспектам должны быть проведены 2 физкультурных занятия, 2 утренней гимнастики в спортивном зале среди одnogруппников.

Подготовка к промежуточному контролю.

В течение семестра возможно прохождение тестовых заданий на образовательном портале. Это осуществляется как в аудиторное время, так и во внеаудиторное. Для подготовки к выполнению тестовых заданий необходимо заранее повторить конспект лекции, а также изучить записи в тетради, сделанные во время практических занятий в

процессе докладов и демонстрации презентаций. Выполнение тестовых заданий по темам курса позволит выявить пробелы в знаниях студентов, тем самым вовремя устранить их, и качественнее подготовиться к промежуточному контролю по окончании изучения дисциплины.

Готовиться к зачёту или экзамену нужно заранее и в несколько этапов. Для этого:

- Нужно просматривать конспекты лекций сразу после занятий. Это поможет разобраться с непонятными моментами лекции и возникшими вопросами, пока еще лекция свежа в памяти.
 - Бегло просматривать конспекты до начала следующего занятия. Это позволит «освежить» предыдущую лекцию и подготовиться к восприятию нового материала.
 - Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала.
- Непосредственно при подготовке:
- Разделить вопросы для зачёта (экзамена) на знакомые (по лекционному курсу, семинарам, конспектированию), которые потребуют лишь повторения и новые, которые придется осваивать самостоятельно. Начинать нужно со знакомого материала, а затем изучить менее известное, воспользовавшись рекомендованной литературой.