

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 14.04.2022 09:39:27
Уникальный программный ключ:
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	Медико - биологические основы восстановления спортсменов

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Профессор	доктор медицинских наук, профессор		Камскова Юлиана Германовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	10	13.06.2019	
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	1	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	10
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	14
7. Перечень образовательных технологий	15
8. Описание материально-технической базы	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Медико - биологические основы восстановления спортсменов» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Медико - биологические основы восстановления спортсменов» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Медико - биологический контроль в физическом воспитании и спорте».

1.4 Дисциплина «Медико - биологические основы восстановления спортсменов» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Лечебная физическая культура и массаж», «Медико - биологические технологии в физическом воспитании», «Медико - биологические технологии в спорте».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов представлений о медико-биологических основах восстановления спортсменов.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Изучить основные понятия дисциплины "Медико-биологические основы восстановления спортсменов".

2) Изучить методики восстановления спортсменов.

3) Ознакомить с медико-биологическими средствами восстановления в тренировочном процессе.

4) Ознакомить с практическими способами применения медико-биологических средств восстановления в системе спортивной тренировки.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-2 способен анализировать и оценивать потенциальные возможности обучающихся, их потребности и результаты обучения
	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных
	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа
	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных	3.1 Знать основные понятия дисциплины, методы и средства восстановления в спорте.

2	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа	У.1 Уметь применять методы восстановления спортсменов в тренировочном процессе.
3	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)	В.1 Владеть навыками восстановления спортсменов в тренировочном процессе.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	З.2 Знать воздействие физических упражнений на процесс восстановления спортсменов.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 Уметь использовать физические упражнения для восстановления спортсменов.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 Владеть средствами и методами восстановления спортсменов.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	4	8	51	63
Первый период контроля				
<i>Медико-биологические основы восстановления спортсменов</i>	4	8	51	63
Медико-биологические основы восстановления в спорте	2		4	6
Комплексный контроль в спорте и его виды			4	4
Понятие о психическом, нейродинамическом и энергетическом компонентах			4	4
Аэробный и анаэробный механизмы энергетического компонента	2		4	6
Структура функциональной подготовки спортсмена			4	4
Функциональные резервы организма спортсменов			4	4
Резервы нейродинамической и двигательной систем			4	4
Диагностика допустимых, недопустимых и запрещенных функциональных состояний в спорте			4	4
Медико-биологические основы восстановления в бане, с помощью массажа и нетрадиционных методик			3	3
Определение максимального потребления кислорода		2	4	6
Определение и диагностика функционального состояния спортсменов		2	4	6
Определение и диагностика эмоциональной напряженности		2	4	6
Определение и диагностика состояния утомления		2	4	6
Итого по видам учебной работы	4	8	51	63
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Экзамен				9
Итого за Первый период контроля				72

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Медико-биологические основы восстановления спортсменов	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Медико-биологические основы восстановления в спорте 1. Медицинские основы восстановления в спорте. 2. Биологические основы восстановления в спорте. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2
1.2. Аэробный и анаэробный механизмы энергетического компонента 1. Аэробный механизм энергетического компонента. 2. Анаэробный механизм энергетического компонента. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Медико-биологические основы восстановления спортсменов	8
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Определение максимального потребления кислорода 1. Изучить физическую работоспособность. 2. Изучить МПК. 3. Изучить критерии оценивания физической работоспособности и определение МПК. Учебно-методическая литература: 5, 6, 7	2
1.2. Определение и диагностика функционального состояния спортсменов 1. Изучить характеристики функциональных состояний. 2. Изучить способы определения и диагностики функционального состояния спортсменов. Учебно-методическая литература: 5, 6, 7	2
1.3. Определение и диагностика эмоциональной напряженности Изучить диагностику эмоциональной напряженности с помощью различных тестов на: 1. оценку памяти; 2. оценку внимания; 3. оценку умственной работоспособности. Учебно-методическая литература: 5, 6, 7	2
1.4. Определение и диагностика состояния утомления Изучить способы диагностики состояния утомления по различным тестам: 1. Утомление при статической работе. 2. Утомление при динамической работе. Учебно-методическая литература: 5, 6, 7	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Медико-биологические основы восстановления спортсменов	51
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	

1.1. Медико-биологические основы восстановления в спорте Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	4
1.2. Комплексный контроль в спорте и его виды Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	4
1.3. Понятие о психическом, нейродинамическом и энергетическом компонентах Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	4
1.4. Аэробный и анаэробный механизмы энергетического компонента Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	4
1.5. Структура функциональной подготовки спортсмена Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	4
1.6. Функциональные резервы организма спортсменов Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	4
1.7. Резервы нейродинамической и двигательной систем Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	4
1.8. Диагностика допустимых, недопустимых и запрещенных функциональных состояний в спорте Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	4
1.9. Медико-биологические основы восстановления в бане, с помощью массажа и нетрадиционных методик Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	3
1.10. Определение максимального потребления кислорода Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	4
1.11. Определение и диагностика функционального состояния спортсменов Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	4

<p>1.12. Определение и диагностика эмоциональной напряженности Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p>	<p>4</p>
<p>1.13. Определение и диагностика состояния утомления Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p>	<p>4</p>

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 8-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с.	http://www.iprbookshop.ru/74306.html . – ЭБС «IPRbooks»
2	Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с.	http://www.iprbookshop.ru/93804.html . – ЭБС «IPRbooks»
3	Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте : монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов ; под редакцией А. И. Григорьев. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 320 с.	http://www.iprbookshop.ru/74298.html . – ЭБС «IPRbooks»
4	Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 120 с.	http://www.iprbookshop.ru/43922.html . – ЭБС «IPRbooks»
Дополнительная литература		
5	Корягина, Ю. В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта : учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. Г. Тристан. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с.	http://www.iprbookshop.ru/64978.html . – ЭБС «IPRbooks»
6	Курч, Н. М. Физические средства восстановления в спорте : учебное пособие / Н. М. Курч, И. Г. Таламова, Т. Н. Федорова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 132 с.	http://www.iprbookshop.ru/95610.html . – ЭБС «IPRbooks»
7	Марченко, Б. И. Медико-биологические основы безопасности : учебное пособие / Б. И. Марченко. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. — 113 с.	http://www.iprbookshop.ru/87433.html . – ЭБС «IPRbooks»

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС			
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация
	Отчет по лабораторной работе	Тест	Зачет/Экзамен
ПК-2			
3.1 (ПК.2.1)		+	+
У.1 (ПК.2.2)	+		+
В.1 (ПК.2.3)	+		+
УК-7			
3.2 (УК.7.1)		+	+
У.2 (УК.7.2)	+		+
В.2 (УК.7.3)	+		+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Медико-биологические основы восстановления спортсменов":

1. Отчет по лабораторной работе

Практическая работа 1

Определение максимального потребления кислорода

Задачи занятия:

1. Изучить физическую работоспособность.
2. Изучить МПК.
3. Изучить критерии оценивания физической работоспособности и определение МПК.

Практическая часть:

1. Произвести замер физической работоспособности.
2. Определить МПК.
3. Провести анализ полученных результатов, сравнив их со средними значениями.

Практическая работа 2

Определение и диагностика функционального состояния спортсменов

Задачи занятия:

1. Изучить характеристики функциональных состояний.
2. Изучить способы определения и диагностики функционального состояния спортсменов.

Практическая часть:

1. Определить функциональное состояние организма.
2. Провести диагностику функционального состояния организма.
3. Выделить критерии отбора спортсменов по результатам диагностики функционального состояния организма.

Практическая работа 3

Определение и диагностика эмоциональной напряженности

Задачи занятия:

Изучить диагностику эмоциональной напряженности с помощью различных тестов на:

1. оценку памяти;
2. оценку внимания;
3. оценку умственной работоспособности.

Практическая часть:

1. Провести диагностику эмоциональной напряженности с помощью теста на оценку памяти.
2. Провести диагностику эмоциональной напряженности с помощью теста на оценку внимания.
3. Провести диагностику эмоциональной напряженности с помощью теста на оценку умственной работоспособности.
4. Провести анализ полученных результатов, сравнив их со средними значениями.

Практическая работа 4

Определение и диагностика состояния утомления

Задачи занятия:

Изучить способы диагностики состояния утомления по различным тестам.

Практическая часть:

1. Определить состояние утомления с помощью фазы полной компенсации.
2. Определить состояние утомления с помощью фазы прогрессивного снижения работоспособности.
3. Определить состояние утомления с помощью биологическое значение утомления.
4. Определить состояние утомления с помощью красно-черные таблицы Платонова.
5. Определить состояние утомления с помощью теста PWC170.
6. Провести анализ полученных результатов.

Количество баллов: 80

2. Тест

1. К внешним причинам спортивных травм относятся
- неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований
 - неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена
 - неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований
 - нарушение правил врачебного контроля
 - все правильно
2. К "внутренним" причинам спортивных травм не относятся
- состояние утомления
 - изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях или болезнью
 - нарушение спортсменом биомеханической структуры движения
 - выступления в жаркую и морозную погоду
 - недостаточная физическая подготовленность спортсмена к выполнению данного вида упражнений
3. Для профилактики спортивного травматизма не следует
- своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов
 - проводить санитарно-просветительную работу со спортсменами
 - совершенствовать физическую и техническую подготовку спортсменов
 - соблюдать гигиену физических упражнений и мест занятий
 - применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы
5. При реабилитации спортсменов с травмой используются
- электрофорез с лидазой
 - электрофорез с химотрипсином
 - фонофорез с гидрокортизоном
 - лечебная гимнастика и дозированные спортивные упражнения
 - все перечисленное
6. К характерным объективным признакам утомления спортсмена при интенсивной мышечной работе относится все перечисленное, кроме
- нарушения координации движений
 - снижения силы и быстроты движений
 - отказа от работы
 - ухудшения центральной и периферической гемодинамики
 - снижения pH крови
7. Механизм утомления организма спортсмена при мышечной деятельности заключается преимущественно в нарушении
- центральной регуляции мышечной деятельности
 - перенапряжении сердечно-сосудистой системы
 - местных изменений в мышечной системе
 - центральных нервных и гуморальных механизмов
8. Развитие утомления при интенсивной мышечной работе проходит фазы
- компенсации
 - суперкомпенсации
 - декомпенсации
 - сердечной недостаточности
 - правильно а) и в)
9. Специальные медико-биологические средства восстановления работоспособности спортсменов включают все перечисленное, кроме
- фармакологических
 - гигиенических
 - рационального питания
 - физиотерапевтических
 - психотерапевтических
10. Заполнить пропуск в формуле определения коэффициента выносливости:
- $$KB = (ЧСС \text{ (покой)} \times 10) / ???$$
11. Сопоставьте обозначение с его определением для формулы мощности:
- W; 2) P; 3) H; 4) K; 5) N
- A. масса тела испытуемого; B. мощность работы; C. коэффициент подъема и спуска; D. высота скамейки; E. количество циклов
- ???; 2) ???; 3) ???; 4) ???; 5) ???
12. Сопоставьте обозначение с его определением для формулы МПК:
- A; 2) W; 3) H; 4) h; 5) K
- A. мощность работы; B. пульс при данной мощности работы; C. Эмпирическая поправка к формуле в зависимости от возраста и пола; D. возрастной коэффициент; F. возраст-половая поправка к пульсу

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Понятие функции и гомеостаза в современном представлении при занятиях спортом.
2. Методы функциональных исследований и их медико-биологическое значение.
3. Философские аспекты теории функциональных систем.
4. Дать объяснение общей архитектоники функциональной системы.
5. Стадия афферентного синтеза в физиологических процессах.
6. Значение принятия решения в функциональных системах.
7. Акцептор результата действия в построении будущего результата.
8. Порядок достижения цели и его структура и механизмы.
9. Сравнительная оценка рефлекторных и функциональных процессов.
10. Определение функционального состояния и его элементы.
11. Пути формирования функционального состояния.
12. Классификация функциональных состояний.
13. Что такое надежность и цена деятельности?
14. Перечислите основные виды функциональных состояний.
15. Определение показателей здоровья в физиологии.
16. Пограничные функциональные состояния.
17. Состояние адекватной мобилизации и динамического рассогласования.
18. Дать определение состояния оперативного покоя.
19. Дать определение функционального комфорта.
20. Общая характеристика процессов утомления.
21. Хроническое утомление при спортивной деятельности и переутомление.
22. Факторы, способствующие формированию эмоциональной напряженности.
23. Функциональное состояние - монотония.
24. Степени утомления.
25. Перечислите стадии динамики работоспособности.
26. Хроническое утомление.
27. Переутомление как функциональное состояние. Его характеристики и признаки.
28. Общие принципы и методологический подход в оценке функциональных состояний.
29. Медико-биологические исследования и функциональные матрицы.
30. В чем заключается методология системного подхода в процессах познания сложных объектов?
31. Дать определение анализа и синтеза в методологии познания.
32. Системный подход и его значение, методология в оценке различных систем, включая теорию эволюции.
33. Тестирование функциональных состояний на основе концепции П.К.Анохина.
34. Бланковые и аппаратурные методики, применяемые при тестировании.
35. Методы тестирования психического компонента.
36. Методы тестирования энергетического компонента.
37. Методы тестирования нейродинамического компонента.
38. Общая схема профиля функциональной подготовленности и его характеристики.
39. В чем заключается отличие в методах оценки статокINETической и динамической работоспособности.
40. СтатокINETическая функциональная система и ее значение в спортивной деятельности.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none">- дается комплексная оценка предложенной ситуации- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять- последовательное, правильное выполнение всех заданий- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы

<p>"Хорошо"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
<p>"Удовлетворительно" ("зачтено")</p>	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
<p>"Неудовлетворительно" ("не зачтено")</p>	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Экзамен

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

4. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

5. Отчет по лабораторной работе

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение
3. Проектные технологии
4. Цифровые технологии обучения

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC