Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 30.10.2026 10:01:15
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины составлена на основе единых подходов к структуре и содержанию программ высшего педагогического образования («Ядро высшего педагогического образования»)

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
ФТД.03	**Медико-биологические основы физической культуры и спорта**

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность и защита Родины
Год начала реализации ОПОП	
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Профессор	доктор биологических наук, доцент		Мамылина Наталья Владимировна

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	9	14.05.2026	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) 4
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 5
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 26
7. Перечень образовательных технологий 28
8. Описание материально-технической базы 29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» 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 факультативной.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 з.е., 36 час.

1.3 Изучение дисциплины «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика физических упражнений», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Основы медицинских знаний», «Первая помощь пострадавшим».

1.4 Дисциплина «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Лечебная физическая культура и массаж», «Рекреационная и реабилитационная физическая культура», «Спортивная медицина».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование общепрофессиональной компетенции по осуществлению педагогической деятельности на основе специальных научных знаний в области медико-биологических основ физической культуры и спорта, а также формированию профессиональной компетенции по освоению и использованию теоретических знаний и практических умений и навыков в области медико-биологических основ физической культуры и спорта при решении профессиональных задач педагога физической культуры

1.6 Задачи дисциплины:

1) изучить медико-биологические основы функционирования организма в процессе занятий физической культурой и спортом

2) изучить медико-биологические аспекты здоровьесбережения спортсменов и физкультурников

3) изучить медико-биологические подходы к организации учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту

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	ОПК-8 *способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (8.1; 8.2)
	ОПК.8.1 применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области
	ОПК.8.2 проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.8.1 применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области	З.1 методы анализа педагогической ситуации в сфере физической культуры и спорта, профессиональной рефлексии на основе медико-биологических знаний У.1 применять методы анализа педагогической ситуации в сфере физической культуры и спорта, профессиональной рефлексии на основе медико-биологических знаний В.1 медико-биологически обоснованными навыками создания комфортной и безопасной образовательной среды в сфере физической культуры и спорта, методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии
2	ОПК.8.2 проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	З.2 научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса по физической культуре У.2 проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на медико-биологические знания В.2 навыками осуществления учебно-воспитательного процесса с опорой на медико-биологические знания

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	
			в т.ч. в форме практической подготовки		
Итого по дисциплине	**10**	**22**		**4**	**36**
Первый период контроля					
Биологические основы физической культуры и спорта	***6***	***10***		***2***	***18***
Здоровье как основа физической работоспособности человека	2				2
Биологические основы адаптации организма человека к физической нагрузке	2			1	3
Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность		2			2
Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности		2			2
Основы здорового образа жизни при занятиях физической культурой и спортом	2				2
Биологические основы физической культуры и спорта		2		1	3
Биологические основы работоспособности при занятиях физической культурой и спортом		2			2
Биологические основы питания при мышечной деятельности		2			2
Медицинские основы физической культуры и спорта	***4***	***12***		***2***	***18***
Медицинские аспекты здоровьесбережения спортсменов и физкультурников	2	2			4
Медико-биологические основы физической подготовки спортсменов и физкультурников		2		1	3
Медицинские основы работоспособности и оптимизации восстановительных процессов после физической нагрузки	2	2			4
Медицинские основы фармакологической поддержки в спорте		2			2
Основы медицинского контроля при занятиях физической культурой и спортом		2			2
Медицинские основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом		2		1	3
Итого по видам учебной работы	10	22		4	36
Форма промежуточной аттестации					
Зачет по факультативу					
Итого за Первый период контроля					**36**

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. Биологические основы физической культуры и спорта	***6***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: ОПК.8.1, ОПК.8.2	
1.1. Здоровье как основа физической работоспособности человека 1.Здоровье человека как предмет здоровьесберегающих технологий. 2. Современные представления о болезни. 3. Понятие «здоровье» и некоторые категории нозологии. 4. Основные формы возникновения, течения и окончания болезни. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	2
1.2. Биологические основы адаптации организма человека к физической нагрузке 1. Понятие об адаптации организма. 2. Стадии адаптации организма человека к физической нагрузке 3. Механизмы компенсаторно-приспособительных реакций. 4. Стадии развития компенсаторно-приспособительных реакций 5. Молекулярные механизмы адаптации организма к физической нагрузке. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.3. Основы здорового образа жизни при занятиях физической культурой и спортом 1. Режим труда и отдыха спортсмена 2. Организация сна спортсмена 3. Организация режима питания при различных видах деятельности 4. Организация двигательной активности 5. Личная гигиена и закаливание 6. Профилактика вредных привычек Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2. Медицинские основы физической культуры и спорта	***4***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: ОПК.8.1, ОПК.8.2	
2.1. Медицинские аспекты здоровьесбережения спортсменов и физкультурников 1. Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена и физкультурника. 2. Молекулярные механизмы клеточной регуляции при занятии мышечной деятельностью 3. Коррекция факторов, ограничивающих работоспособность спортсмена и физкультурника. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	2
2.2. Медицинские основы работоспособности и оптимизации восстановительных процессов после физической нагрузки 1. Общая характеристика работоспособности и восстановления. 2. Коррекция и оптимизация процессов энергообеспечения мышечной деятельности. 2. Медицинские основы коррекции обмена веществ при занятии спортом. 3. Регуляторы обменных процессов организма. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	**Трудоемкость (кол-во часов)**
1. Биологические основы физической культуры и спорта	***10***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: ОПК.8.1, ОПК.8.2	

1.1. Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность Цель занятия: изучить 1. Физиологические реакции на выполнение физических упражнений в условиях повышенной температуры окружающей среды. 2. Функции сердечно-сосудистой системы при мышечной деятельности 3. Энергообразование при мышечной деятельности 4. Водный баланс организма 5. Акклиматизация к условиям повышенной и пониженной температуры окружающей среды Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2
1.2. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности Цель занятия: изучить физиологическую характеристику состояний организма при мышечной деятельности 1. Физиологическая характеристика предстартового состояния 2. Физиологическая характеристика разминки 3. Физиологическая характеристика процесса врабатывания 4. Физиологическая характеристика предстартового состояния 5. Особые состояния при стандартных ациклических и статических упражнениях 6. Особые состояния при упражнениях переменной мощности Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	2
1.3. Биологические основы физической культуры и спорта Цель занятия: изучить биологические основы физической культуры и спорта 1.Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система 2.Функциональная активность человека 3.Общая характеристика процессов утомления и восстановления 4.Биологические ритмы и работоспособность 5.Гипокинезия и гиподинамия 6.Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.4. Биологические основы работоспособности при занятиях физической культурой и спортом Цель занятия: изучить медико-биологические основы работоспособности спортсменов и физкультурников 1.Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена. 2.Молекулярные механизмы клеточной регуляции 3.Коррекция факторов, ограничивающих работоспособность спортсмена Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2
1.5. Биологические основы питания при мышечной деятельности Цель занятия: изучить медико-биологические подходы к питанию спортсменов и физкультурников 1. Общая характеристика классов питательных веществ 2. Рацион питания спортсмена 3. Вегетарианская диета 4. Пища, потребляемая накануне соревнований 5. Функция желудочно-кишечного тракта во время физической нагрузки 6. Изготовление спортивных напитков Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2. Медицинские основы физической культуры и спорта	***12***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: ОПК.8.1, ОПК.8.2	

2.1.	Медицинские аспекты здоровьесбережения спортсменов и физкультурников Цель занятия: изучить медицинские аспекты здоровьесбережения спортсменов и физкультурников 1. Медицинские подходы к здоровьесбережению спортсменов и физкультурников. 2. Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена. 3. Организация медицинского контроля за состоянием здоровья населения, занимающегося мышечной деятельностью Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2
2.2.	Медико-биологические основы физической подготовки спортсменов и физкультурников Цель занятия: изучить медико-биологические основы физической подготовки спортсменов и физкультурников 1. Методические принципы физического воспитания 2. Средства и методы физического воспитания 3. Физиологические основы.развития физических качеств и физической подготовки спортсменов и физкультурников. 4. Дозирование и интенсивность физических нагрузок для лиц разного возраста и пола Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.3.	Медицинские основы работоспособности и оптимизации восстановительных процессов после физической нагрузки Цель занятия: изучить медицинские основы работоспособности и оптимизации восстановительных процессов после физической нагрузки 1. Общая характеристика работоспособности и восстановления. 2. Коррекция и оптимизация процессов энергообеспечения мышечной деятельности. 2. Медико-биологические основы восстановительных процессов организма после физической нагрузки. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.4.	Медицинские основы фармакологической поддержки в спорте Цель занятия: изучить основные средства фармакологической поддержки в спорте 1. Антигипоксанты, анаболизирующие препараты, психоэнергизаторы в спортивной практике. 2. Макроэргические соединения, иммуномодуляторы и регуляторы нервно-психического статуса. 3. Применение гепатопротекторов, актопротекторов, аминокислот, стимуляторов кроветворения в практике спортивной деятельности. 4. Общая характеристика допинга Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.5.	Основы медицинского контроля при занятиях физической культурой и спортом Цель занятия: изучить основы медицинского контроля при занятиях физической культурой и спортом 1. Принципы оценки состояния здоровья в практике спортивной медицины 2. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом 3. Анкета здоровья спортсмена 4. Принципы допуска к занятиям спортом лиц с пограничными состояниями 5. Принципы организации этапного контроля Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	2
2.6.	Медицинские основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом Цель занятия: изучить медицинские основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом 1. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	2

2. Виды диагностики, её цели и задачи 3. Функциональные пробы для оценки физического развития и физической подготовленности 4. Врачебно-педагогический контроль в практике спортивной деятельности 5. Общее представление о самоконтроле 6. Субъективные и объективные показатели самоконтроля 7. Методические подходы к оценке физической нагрузки 8. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	**Трудоемкость (кол-во часов)**
1. Биологические основы физической культуры и спорта	***2***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: ОПК.8.1, ОПК.8.2	
1.1. Биологические основы адаптации организма человека к физической нагрузке ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Выполнить задания к практической работе согласно плану, сделать общий вывод и сдать отчет в форме доклада/сообщения 1. Дайте понятие об адаптации организма. 2. Расскажите о стадиях адаптации организма человека к физической нагрузке 3. Механизмы компенсаторно-приспособительных реакций. 4. Дайте характеристику стадий развития компенсаторно-приспособительных реакций 5. Молекулярные механизмы адаптации организма к физической нагрузке Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	1
1.2. Биологические основы физической культуры и спорта ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Выполнить задания к практической работе согласно плану, сделать общий вывод и сдать отчет в форме доклада/сообщения 1. Дайте характеристику организма как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы. 2. Расскажите о функциональной активности человека 3. Дайте общую характеристику процессов утомления и восстановления 4.Биологические ритмы и работоспособность 5. Расскажите о роли упражнений в тренированности организма Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	1
2. Медицинские основы физической культуры и спорта	***2***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: ОПК.8.1, ОПК.8.2	
2.1. Медико-биологические основы физической подготовки спортсменов и физкультурников ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Выполнить задания к практической работе согласно плану, сделать общий вывод и сдать отчет в форме доклада/сообщения. 1. Перечислите методические принципы физического воспитания 2. Дайте характеристику средств и методов физического воспитания 3. Расскажите о физиологических основах.развития физических качеств и физической подготовки спортсменов и физкультурников. 4. Дозирование и интенсивность физических нагрузок для лиц разного возраста и пола Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	1

2.2.	Медицинские основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** Выполнить задания к практической работе согласно плану, сделать общий вывод и сдать отчет в форме доклада/сообщения 1. Какова диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом? 2. Назовите виды диагностики, её цели и задачи 3. Функциональные пробы для оценки физического развития и физической подготовленности 4. Расскажите о врачебно-педагогическом контроле в практике спортивной деятельности 5. Дайте общее представление о самоконтроле 6. Перечислите субъективные и объективные показатели самоконтроля 7. Каковы методические подходы к оценке физической нагрузки? 8. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	1

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	Граевская Н.Д. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : учебное пособие. Курс лекций и практические занятия / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 712 c.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/77241.html
2	Белова Л.В. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.В. Белова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 149 c.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/66109.html
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. Григорьева. — М. : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-7-2.	URL: http://www.iprbookshop.ru/74298.html
	Дополнительная литература	
4	Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности [Электронный ресурс]: монография/ Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 c.	http://www.iprbookshop.ru/9886.html. – ЭБС «IPRbooks».
5	Белоцерковский З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов. Норма и атипичные изменения в условиях адаптации к физическим нагрузкам [Электронный ресурс]/ Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2012. – 548 c.	http://www.iprbookshop.ru/9884.html. – ЭБС «IPRbooks»
6	Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: учебное пособие/ Годик М.А., Скородумова А.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 336 c.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9861. — ЭБС «IPRbooks».
7	Чинкин А.С. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чинкин А.С., Назаренко А.С. – Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 120 c.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43922.html. – ЭБС «IPRbooks».

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

5.1.1. Текущий контроль.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Содержание оценочного средства	Код компетенции, индикатора
Биологические основы физической культуры и спорта			
1	Доклад/сообщение	Подготовьте доклад (сообщение) на следующие темы из раздела 1: Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность 1. Мышечная деятельность в условиях высокогорья 2. Физиологические реакции организма на условия высокогорья 3. Анаэробная спринтерская деятельность 4. Акклиматизация: продолжительное пребывание в условиях высокогорья 5. Спортивная тренировка и мышечная деятельность 6. Недомогания, обусловленные пребыванием в условиях высокогорья 7. Выполнение физических нагрузок под водой 8. Факторы риска, обусловленные условиями повышенного атмосферного давления Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности 1. Физиологическая характеристика предстартового состояния 2. Физиологическая характеристика разминки 3. Физиологическая характеристика процесса врабатывания 4. Физиологическая характеристика предстартового состояния 5. Особые состояния при стандартных ациклических и статических упражнениях 6. Особые состояния при упражнениях переменной мощности Биологические основы физической культуры и спорта 1. Методические принципы физического воспитания 2. Средства физического воспитания 3. Методы физического воспитания 4. Этапы обучения движениям 5. Воспитание физических качеств 6. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания 7. Общая физическая подготовка 8. Специальная физическая подготовка 9. Интенсивность физических нагрузок 10. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности 11. Значение мышечной релаксации (расслабления) 12. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта 13. Формы занятий физическими упражнениями 14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия Биологические основы работоспособности при занятиях физической культурой и спортом 1. Управление работоспособностью при занятиях мышечной деятельностью. 2. Факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена	ОПК-8 (ОПК.8.1)

		3. Дополнительные факторы риска Биологические основы питания при мышечной деятельности 1. Обмен белков. 2. Обмен липидов. 3. Роль витаминов в питании. 4. Методы исследования энергообмена. 5. Обмен энергии при физическом труде. 6. Основы питания при различных формах деятельности. 7. Возрастные особенности обмена веществ.	
2	Задания к лекции	Лекция 1. Здоровье как основа физической работоспособности человека 1. Дайте определение здоровью. 2. Дайте характеристику основных характеристик здоровья спортсмена. 3. Методы оценки здоровья человека. Лекция 2. Биологические основы адаптации организма человека к физической нагрузке 1. Дайте характеристику основных системных понятий физиологии. 2. Понятие о регуляции функций. Гомеостаз. 3. Расскажите об основах адаптации организма к физической нагрузке. 4. Стадии развития компенсаторно-приспособительных реакций Лекция 3. Основы здорового образа жизни при занятиях физической культурой и спортом 1.Режим труда и отдыха спортсмена 2.Организация сна спортсмена 3.Организация режима питания при различных видах деятельности 4.Организация двигательной активности 5.Личная гигиена и закаливание	ОПК-8 (ОПК.8.1)
3	Мультимедийная презентация	Подготовить презентацию на одну из предложенных тем: 1. Общая характеристика организма человека с позиций системного подхода. 2. Биологические основы адаптации организма человека к физической нагрузке 3. Биологические основы физической культуры и спорта. 4. Здоровье как основа физической работоспособности человека. 5. Характеристика физиологических состояний организма при мышечной деятельности. 6. Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность. 7. Биологические основы работоспособности при занятиях физической культурой и спортом	ОПК-8 (ОПК.8.2)
4	Тест	Примеры тестовых заданий по разделу 1: Задания на проверку знаний 1. Из растительных белков высокой биологической ценностью облада¬ет: а) белки белого хлеба; б) сои, фасоли, картофеля; в) кукурузы;	ОПК-8 (ОПК.8.1)

		г) грибов. 2. Здоровье человека – это: а) состояние физического, психического и социального благополучия индивида; б) отсутствие хронических и наследственных заболеваний; в) нормальное функционирование всех систем организма человека; г) адаптация организма человека к воздействиям окружающей среды. 3. К основным этапам становления и укрепления здоровья НЕ относится: а) кризисный; б) доэмбриональный; в) перинатальный; г) ранние этапы жизни; 4. Закаливание - это: а) повышение двигательной активности; б) снижение работоспособности; в) ускорение роста и развития; г) повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных клима¬тических факторов. 5. Для подготовки организма к выполнению интенсивных физических нагрузок на разминке нужно повысить функцию: а) анаэробной системы обеспечения обмена веществ; б) аэробной; в) анаэробной - аэробной; г) в зоне низкой интенсивности. 6. Углеводы делятся на усвояемые организмом человека и на неус¬вояемые, так называемые балластные вещества, которые содержатся в: а) белом хлебе; б) бананах; в) отрубях, свекле, редьке; г) огурцах. 7. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе: а) результаты научных исследований; б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности; в) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними; г) желание заниматься физическими упражнениями. 8. Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме: а) специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов б) содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности в) организации и проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом г) выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом 9. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы: а) сильная, ослабленная, специальная б) основная, подготовительная, специальная в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные г) первая - без отклонений в состоянии здоровья; вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья; третья - больные 10. Спортивная обувь должна отвечать гигиеническим требованиям: а) должна быть с плохой водоупорностью; б) недостаточной вентилируемостью; в) удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной;	

		г) после увлажнения изменять форму и размер.	
		Медицинские основы физической культуры и спорта	
1	Доклад/сообщение	Подготовьте доклад (сообщение) на следующие темы из раздела 2: Медицинские аспекты здоровьесбережения спортсменов и физкультурников 1. Понятие о здоровьесбережении спортсменов и физкультурников 2. Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена. 3. Молекулярные механизмы здоровьесбережения. Медико-биологические основы физической подготовки спортсменов и физкультурников 1. Методические принципы физического воспитания, средства и методы. 2. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов и физкультурников. 3. Медико-биологические основы мышечной деятельности 4. Значение мышечной релаксации (расслабления) 5. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта Медицинские основы работоспособности и оптимизации восстановительных процессов после физической нагрузки 1. Понятие о физической работоспособности и методах ее регистрации. 2. Методы тестирования физической работоспособности 3. Общая характеристика средств повышения физической работоспособности 4. Принципы оптимизации восстановительных процессов. Медицинские основы фармакологической поддержки в спорте 1. Общая характеристика средств фармакологической поддержки в спорте. 2. Применение витаминов, энзимов, адаптогенов в спортивной практике 3. Антигипоксанты, анаболизирующие препараты, психоэнергизаторы в спортивной практике. 4. Макроэргические соединения, иммуномодуляторы и регуляторы нервно-психического статуса. 5. Применение гепатопротекторов, актопротекторов, аминокислот, стимуляторов кроветворения в практике спортивной деятельности. 6. Общая характеристика допинга Основы медицинского контроля при занятиях физической культурой и спортом 1. Принципы оценки состояния здоровья в практике спортивной медицины 2. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом 3. Анкета здоровья спортсмена 4. Основы медицинского контроля при занятиях физической культурой и спортом Медицинские основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом	ОПК-8 (ОПК.8.1)

		1. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом 2. Виды диагностики, её цели и задачи 3. Функциональные пробы для оценки физического развития и физической подготовленности 4. Врачебно-педагогический контроль в практике спортивной деятельности 5. Общее представление о самоконтроле, субъективные и объективные показатели самоконтроля 6. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля	
2	Задания к лекции	Лекция 4. Медицинские аспекты здоровьесбережения спортсменов и физкультурников 1. Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена. 2. Молекулярные механизмы клеточной регуляции 3. Коррекция факторов, ограничивающих работоспособность спортсмена Лекция 5. Медицинские основы работоспособности и оптимизации восстановительных процессов после физической нагрузки 1. Поиски средств, способствующих повышению работоспособности при мышечной деятельности. 2. Фармакологические средства 3. Гормональные средства 4. Физиологические средства 5. Принципы оптимизации восстановительных процессов 6. Возмещение дефицита жидкости и электролитов в условиях спортивной деятельности 7. Оптимизация сна у спортсменов	ОПК-8 (ОПК.8.1)
3	Мультимедийная презентация	Подготовить презентацию на одну из предложенных тем: 1. Медицинские аспекты здоровьесбережения спортсменов и физкультурников 2. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения. 3. Физиологические механизмы развития утомления. Фазы утомления. 4. Медико-биологические основы физической подготовки спортсменов и физкультурников 5. Основы врачебно-педагогического контроля при мышечной деятельности. 6. Медицинские основы фармакологической поддержки в спорте 7. Медицинские основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом	ОПК-8 (ОПК.8.2)
4	Тест	Примеры тестовых заданий по разделу 2 Задания на проверку знаний 1. К контингентам, занимающимся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации, относятся: а) ведущие спортсмены б) учащиеся школ, студенты в) учащиеся детско-юношеских спортивных школ г) лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно д) правильно а) и в) 2. Задачами диспансеризации ведущих спортсменов являются все перечисленное, кроме: а) укрепления здоровья	ОПК-8 (ОПК.8.1)

		б) профилактики и выявления ранних признаков физического перенапряжения в) содействия повышению спортивного мастерства и работоспособности г) управления тренировочным процессом 3. Требуют обязательного разрешения врача перед соревнованием все перечисленные виды спорта, кроме: а) марафонского бега б) бокса в) прыжков в воду г) подводного спорта 4. В жирах содержатся жирорастворимые витамины: а) витамин С; б) витамин А; в) витамин В2; г) витамин РР. 5. Система организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включает: а) врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник б) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник в) врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно-физкультурные диспансеры и кабинеты врачебного контроля поликлиник г) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи по спорту ВФД и поликлиник д) правильно в) и г) 6. Нормы нагрузки врача по спорту за физкультурниками и спортсменами составляют: а) при диспансерном углубленном обследовании - 30-50 мин б) при врачебном обследовании - 15-25 мин в) при прочих видах обращения спортсменов - 10 мин г) правильно а) и в) д) правильно б) и в) 7. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме: а) врачебной консультации спортсменов и населения по вопросам физкультуры и спорта б) участия в санитарном надзоре за спортсооружениями в) лечения различных заболеваний у спортсменов г) врачебно-педагогических наблюдений на тренировках 8. Все белки делятся на полноценные и на неполноценные. Какие из продуктов служат источником полноценных белков: а) макароны, хлеб; б) кукуруза, картофель; в) яйца, мясо, рыба; г) орехи, семечки. 9. Главная функция жиров заключается в доставке энергии. При окис¬лении 1 г жиров организм человека получает: а) 4,1 ккал; б) 6 ккал; в) 9,3 ккал; г) 10 ккал. 10. Сбалансированное питание подразумевает снабжение организма пищевыми веществами в определенных соотношениях: Так, соотношение меж¬ду белками, жирами и углеводами в норме принято:	

а) 1:2:3;
б) 4:3:2;
в) 1:1:4;
г) 3:4:1.

Задания на проверку умений

11. Какой из перечисленных вариантов распространения сигнала можно назвать конвергенцией? Ответ обоснуйте:
а) сигнал с одного нейрона поступает на три других нейрона;
б) с двух нейронов сигнал поступает на один нейрон;
в) тормозный нейрон посылает аксон к нейрону, который его возбуждает;
г) аксон одного нейрона соединяется с аксоном другого

12. Пространственная суммация обеспечивает: Ответ обоснуйте:
а) распространение ВПСП по мембране тела нейрона;
б) объединение информации, поступающей к данному нейрону от нескольких нейронов;
в) поступление сигналов от дендритов к телу нейрона;
г) изменение мембранного потенциала при поступлении нескольких импульсов от одного и того же нейрона.

13. Минеральные вещества в зависимости от их содержание в организме и пищевых продуктах подразделяют на макроэлементы и микроэлементы. Что относится к макроэлементам, ответ обоснуйте:
а) медь, йод;
б) никель;
в) кальций, фосфор, калий;
г) железо, фтор.

14. Обоснуйте физическую нагрузку для возрастной категории, для которой справедливо высказывание: «Формирование свода стопы заканчивается…»:
а) в подростковом возрасте
б) когда ребенок начинает ходить
в) к моменту рождения
г) к 3–5 годам

15. Спортивная обувь должна отвечать гигиеническим требованиям, ответ обоснуйте:
а) должна быть с плохой водоупорностью;
б) недостаточной вентилируемостью;
в) удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной;
г) после увлажнения изменять форму и размер.

16. Сбалансированное питание подразумевает снабжение организма пищевыми веществами в определенных соотношениях: Так, соотношение меж¬ду белками, жирами и углеводами в норме принято:
а) 1:2:3;
б) 1:3:2;
в) 1:1:4;
г) 3:4:1.

17. К какому из нижеперечисленных показателей индивидуального здоровья относятся - морально-функциональные и психологические возможности организма изменять баланс здоровья в положительную сторону?
а) балансу здоровья;
б) потенциалу здоровья;
в) ресурсу здоровья.

Задания на проверку «действия»

18. Расскажите о медицинском сопровождении спортсмена (специализация по выбору).

19. Обоснуйте режим тренировочных нагрузок спортсмена (специализация по выбору) на одном из этапов тренировочного

5.1.2. Промежуточная аттестация

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

Первый период контроля

1. Зачет по факультативу

Вопросы к зачету:

1. Здоровье как основа физической работоспособности человека
2. Биологические основы адаптации организма человека к физической нагрузке
3. Механизмы компенсаторно-приспособительных реакций.
4. Стадии развития компенсаторно-приспособительных реакций
5. Молекулярные механизмы стресса и адаптации.
6. Биологические основы физической культуры
7. Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность
8. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности
9. Общая характеристика процессов утомления и восстановления
10. Биологические ритмы и работоспособность
11. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма
12. Основы здорового образа жизни при занятиях физической культурой и спортом
13. Биологические основы работоспособности при занятиях физической культурой и спортом
14. Особенности обменных процессов при мышечной деятельности
15. Пищеварительная и выделительная системы при мышечной деятельности
16. Железы внутренней секреции при мышечной деятельности
17. Сенсорные системы при мышечной деятельности
18. Особенности функционирования центральной нервной системы при мышечной деятельности
19. Медицинские аспекты здоровьесбережения спортсменов и физкультурников
20. Медико-биологические основы физической подготовки спортсменов и физкультурников
21. Медицинские основы работоспособности и оптимизации восстановительных процессов после физической нагрузки
22. Медицинские основы фармакологической поддержки в спорте
23. Физиологические средства повышения работоспособности при мышечной деятельности
24. Принципы оптимизации восстановительных процессов
25. Оптимизация сна при мышечной деятельности
26. Оптимизация питания в условиях напряженной мышечной деятельности
27. Принципы оценки состояния здоровья в практике спортивной медицины
28. Основы медицинского контроля при занятиях физической культурой и спортом
29. Медицинские основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом
30. Рацион питания при мышечной деятельности

5.2 Обеспеченность проверки сформированности компетенции оценочными средствами

Код компетенции, индикатора	Форма оценивания				
	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Задания к лекции	Мультимедийная презентация	Тест	Зачет/Экзамен
ОПК-8					
ОПК.8.1	+	+		+	+
ОПК.8.2			+		+

5.3 Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код и содержание компетенции	
Код и содержание индикатора компетенции	
Содержание уровня компетенции	**Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)**
ОПК-8 *способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (8.1; 8.2)	
ОПК.8.1. применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области	
Уровень освоения компетенции Высокий (продвинутый) **Содержательное описание уровня** Творческая деятельность **Академическая оценка** Отлично/Зачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 86-100	на высоком уровне знает методы анализа педагогической ситуации в сфере физической культуры и спорта, профессиональной рефлексии на основе медико-биологических знаний; Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи. Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. на высоком уровне умеет применять методы анализа педагогической ситуации в сфере физической культуры и спорта, профессиональной рефлексии на основе медико-биологических знаний; Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи. Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. на высоком уровне владеет медико-биологически обоснованными навыками создания комфортной и безопасной образовательной среды в сфере физической культуры и спорта, методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии; Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи. Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.	

Уровень освоения компетенции Средний (оптимальный) **Содержательное описание уровня** Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы **Академическая оценка** Хорошо/Зачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 61-85	на среднем (оптимальном) уровне знает методы анализа педагогической ситуации в сфере физической культуры и спорта, профессиональной рефлексии на основе медико-биологических знаний; Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. на среднем (оптимальном) уровне умеет применять методы анализа педагогической ситуации в сфере физической культуры и спорта, профессиональной рефлексии на основе медико-биологических знаний; Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. на среднем (оптимальном) уровне владеет медико-биологически обоснованными навыками создания комфортной и безопасной образовательной среды в сфере физической культуры и спорта, методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии; Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

Уровень освоения компетенции Пороговый **Содержательное описание уровня** Репродуктивная деятельность **Академическая оценка** Удовлетворительно/Зачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 41-60	на низком (пороговом) уровне знает методы анализа педагогической ситуации в сфере физической культуры и спорта, профессиональной рефлексии на основе медико-биологических знаний; Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. на низком (пороговом) уровне умеет применять методы анализа педагогической ситуации в сфере физической культуры и спорта, профессиональной рефлексии на основе медико-биологических знаний; Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. на низком (пороговом) уровне владеет медико-биологически обоснованными навыками создания комфортной и безопасной образовательной среды в сфере физической культуры и спорта, методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии; Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Уровень освоения компетенции Недостаточный **Содержательное описание уровня** Отсутствие признаков удовлетворительного уровня **Академическая оценка** Неудовлетворительно/Незачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 40 и ниже	на уровне ниже порогового (недостаточном) знает методы анализа педагогической ситуации в сфере физической культуры и спорта, профессиональной рефлексии на основе медико-биологических знаний; Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос. на уровне ниже порогового (недостаточном) умеет применять методы анализа педагогической ситуации в сфере физической культуры и спорта, профессиональной рефлексии на основе медико-биологических знаний; Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос. на уровне ниже порогового (недостаточном) владеет медико-биологически обоснованными навыками создания комфортной и безопасной образовательной среды в сфере физической культуры и спорта, методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии; Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос.
ОПК.8.2. проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	

Уровень освоения компетенции Высокий (продвинутый) **Содержательное описание уровня** Творческая деятельность **Академическая оценка** Отлично/Зачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 86-100	на высоком уровне знает научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса по физической культуре; Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи. Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. на высоком уровне умеет проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на медико-биологические знания; Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи. Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. на высоком уровне владеет навыками осуществления учебно-воспитательного процесса с опорой на медико-биологические знания; Дан полный, развернутый ответ на вопросы, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса). В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи. Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.

Уровень освоения компетенции Средний (оптимальный) **Содержательное описание уровня** Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы **Академическая оценка** Хорошо/Зачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 61-85	на среднем (оптимальном) уровне знает научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса по физической культуре; Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. на среднем (оптимальном) уровне умеет проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на медико-биологические знания; Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. на среднем (оптимальном) уровне владеет навыками осуществления учебно-воспитательного процесса с опорой на медико-биологические знания; Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
Уровень освоения компетенции Пороговый **Содержательное описание уровня** Репродуктивная деятельность **Академическая оценка** Удовлетворительно/Зачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 41-60	на низком (пороговом) уровне знает научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса по физической культуре; Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. на низком (пороговом) уровне умеет проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на медико-биологические знания; Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. на низком (пороговом) уровне владеет навыками осуществления учебно-воспитательного процесса с опорой на медико-биологические знания; Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Уровень освоения компетенции Недостаточный **Содержательное описание уровня** Отсутствие признаков удовлетворительного уровня **Академическая оценка** Неудовлетворительно/Незачтено **% освоения (рейтинговая оценка)** 40 и ниже	на уровне ниже порогового (недостаточном) знает научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса по физической культуре; Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос. на уровне ниже порогового (недостаточном) умеет проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на медико-биологические знания; Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос. на уровне ниже порогового (недостаточном) владеет навыками осуществления учебно-воспитательного процесса с опорой на медико-биологические знания; Не получен удовлетворительный ответ на вопрос. Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос.

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

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- 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
"Хорошо"	- 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
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- 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 помечать 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 удается 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. Зачет по факультативу

Цель зачета − проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по факультативу и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по факультативу, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранному в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

5. 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.

6. Доклад/сообщение

Доклад − развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:

− первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
− вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
− третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);

3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:

− структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
− в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;

5. оформить работу в соответствии с требованиями.

7. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение

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/«Альт Образование» 11
   - Microsoft Office Professional Plus/LibreOffice
   - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
   - Справочная правовая система Консультант плюс
   - 7-zip/Менеджер архивов
   - Adobe Acrobat Reader DC/Просмотрщик pdf и djvu-документов
5. Специализированное оборудование и технические средства обучения:
   - компьютер/ ноутбук
   - мультимедийная панель