

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Физиологические основы спортивной
тренировки

Уровень ОПОП: Магистратура

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры и спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчик:

Пожарова Г. В., канд. биол. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9
от 25.04.2018 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 27.08.2018 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование профессиональных компетенций в процессе изучения дисциплины «Физиологические основы спортивной тренировки».

Задачи дисциплины:

- овладение будущими специалистами в области физической культуры и спорта современными методами и технологиями совершенствования спортивной тренировки;
- формирование умения методически и технологически моделировать процесс спортивной тренировки как физиологический и педагогический процесс;
- актуализация магистрантами собственных способностей в организации тренировочного процесса и на их основе совершенствование методики занятий физическими упражнениями;
- анализ эффективности применения различных образовательных технологий в контексте формирования специальной тренированности у обучающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ОД.6 «Физиологические основы спортивной тренировки» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе, в 6 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: Дисциплина Б1.В.ОД.4 «Физиологические основы спортивной тренировки» относится к вариативной части учебного плана. Освоение дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» является необходимой основой для формирования знаний основных функциональных показателей, характеризующих физиологические закономерности организма при воздействии на него физических упражнений; изучение причин и условий возникновения сложных функциональных состояний организма характерных для мышечной деятельности, для последующего изучения дисциплин: «Спортивная медицина», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Повышение спортивного мастерства», а также элективных курсов: «Фармакология в спорте», «Методика антропологических исследований при спортивном отборе», «Конституциональный подход в оценке состояния здоровья человека, «Питание спортсменов в процессе многолетней тренировки», «Комплексный медико-биологический контроль в спорте», «Спортивная антропология» и др..

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.6 «Физиологические основы спортивной тренировки» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.1.1 Современные технологии исследования здоровья и функциональных показателей спортсменов.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физиологические основы спортивной тренировки», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

педагогическая деятельность.

ПК-4 готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

научно-исследовательская деятельность.

ПК-5 способностью анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование.

ПК-4 готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность

педагогическая деятельность

ПК-4 готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность	Знать: – сущность и структуру образовательных процессов; – возможности использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета; – основные этапы проектирования технологий; - особенности распределения детей на группы здоровья для проведения занятий физического воспитания Уметь: – учитывать различные социальные, культурные, национальные контексты, в которых протекают процессы обучения; – проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности; – осуществлять педагогический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений; – организовывать внеучебную деятельность обучающихся; – организовывать учебный процесс с использованием возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета; – дать характеристику видам контроля морфо-функционального состояния школьников при физических нагрузках; – применять полученные знания в организации и создании оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья детей, занимающихся физической культурой. Владеть: – способами инновационной и проектной деятельности в образовании; – навыками организации и проведения занятий с использованием возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-
--	---

	воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; – способами проектной и инновационной деятельности в образовании; – методиками диагностики физического здоровья человека методы, средствами, параметрами медико-педагогического контроля при занятиях физической культурой.
--	---

ПК-5 способностью анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование

педагогическая деятельность

ПК-5 способностью анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование	Знать: – методы организации контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; – современные методы диагностики функционального состояния спортсменов в покое и при мышечной деятельности; Уметь: – анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере физиологии спортивной тренировки; – профессионально пользоваться традиционными и инновационными технологиями оценки и развития общей и специальной работоспособности, функционального состояния и показателей здоровья, занимающихся физической культурой и спортом; – проектировать и практически реализовывать процесс формирования основных двигательного-координационных качеств с учетом оценки функционального состояния организма; Владеть: – традиционными и современными подходами к организации мониторинга функционального состояния в различных видах спорта; – способами осмысления и критического анализа информации о состоянии здоровья и физиологических закономерностях организма.
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Шестой триместр
Контактная работа (всего)	6	6
Практические	6	6
Самостоятельная работа (всего)	93	93
Виды промежуточной аттестации	9	9
Экзамен	9	9
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Принципы спортивной тренировки

Физиологические принципы спортивной тренировки, периодизация спортивной тренировки. Тренированность и спортивная форма. Специальная тренированность. Физиологические показатели тренированности. Перетренированность. Физиологические показатели тренированности. Основные факторы, обеспечивающие высокие результаты в спорте. Максимальное потребление кислорода (МПК) как показатель аэробной производительности и тренированности спортсмена. Факторы, определяющие анаэробную производительность человека. Значение комплексного исследования функций при определении степени тренированности. Основные функциональные эффекты тренировки, их специфичность. Зависимость тренировочных эффектов от режима тренировок. Пороговые тренирующие нагрузки. Интенсивность тренировочных нагрузок. Длительность, частота, объем тренировочных нагрузок. Обратимость тренировочных эффектов. Тренируемость. Роль наследственности в определении степени тренируемости.

Модуль 2. Показатели тренированности

Функциональные пробы и тестирующие нагрузки. Тест PWC_{170} . Теоретические предпосылки его использования для определения общей работоспособности человека. Реакция тренированного и нетренированного организма на стандартные (тестирующие нагрузки). Реакция отдельных систем организма на тестирующие нагрузки. Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств – силы, быстроты, выносливости и ловкости. Физиологические особенности тренировки юных спортсменов. Спортивная техника и энергетическая экономичность выполнения физических упражнений. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (6 ч.)

Модуль 1. Принципы спортивной тренировки (4 ч.)

Тема 1. Морфо-функциональные особенности различных систем и всего организма квалифицированных спортсменов в состоянии покоя. (2 ч.)

Физиологическая оценка тренированности. Изменяемые и малоизменяемые показатели тренированности

Тема 2. Физиологические (специфические) принципы тренировки (2 ч.)

Физиологические (специфические) принципы тренировки, периодизация спортивной тренировки. Физиологическое обоснование принципов сознательности, активности и дифференцированного подхода к учащимся в связи с физической тренировкой.

Модуль 2. Показатели тренированности (2 ч.)

Тема 3. Совершенствование координации движений и повышение функциональной устойчивости различных систем организма в процессе спортивной тренировки. (2 ч.)

Совершенствование координации движений и повышение функциональной устойчивости различных систем организма в процессе спортивной тренировки.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Шестой триместр (93 ч.)

Модуль 1. принципы спортивной тренировки (46,5 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к тестированию

Подготовиться к мониторингу знаний по модулю. Изучить

влияние мышечных нагрузок на физиологические системы, органы и ткани организма

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовить презентацию на предложенные темы (20-25 слайдов):

1. Основные стадии адаптации к физическим нагрузкам.
2. Стресс-лимитирующие системы организма.
3. Положительные и отрицательные перекрестные эффекты адаптации к физическим нагрузкам.
4. Нарушения клеточного и гуморального иммунитета при напряженной адаптации к физическим нагрузкам.
5. Влияние факторов микросреды на здоровье и работоспособность школьников.
6. Профилактика переутомления и астенических состояний у детей.
7. Динамика умственной работоспособности учащихся в связи со свойствами нервной системы.

Модуль 2. Показатели тренированности (46,5 ч.)

Вид СРС: *Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

Определить критерии спортивного отбора для нескольких видов спорта, включая свою спортивную специализацию (письменная работа-конспект)

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ПК-4	2 курс, Шестой триместр	Экзамен	Модуль1. Принципы спортивной тренировки.
ПК-5	2 курс, Шестой триместр	Экзамен	Модуль2. Показатели тренированности.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ПК-4 формируется в процессе изучения дисциплин:

Возрастные основы теории и методики физической культуры и спорта, Мониторинг учебных достижений детей, учащихся и студентов в области физической культуры и спорта, Нормативно-правовое обеспечение физической культуры и спорта, Педагогика спорта, Профессионально-прикладные аспекты теории и методики физической культуры, Психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта, Психофизиология физической культуры и спорта, Современные технологии исследования здоровья и функциональных показателей спортсменов.

Компетенция ПК-5 формируется в процессе изучения дисциплин:

История и методология науки о физической культуре и спорте, Методика обработки научного эксперимента, Научно-исследовательская работа.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины «Физиологические основы спортивной тренировки»; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины «Физиологические основы спортивной тренировки»; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание дисциплины «Физиологические основы спортивной тренировки»; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Экзамен	
Повышенный	5 (отлично)	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Отлично	Студент знает основные процессы изучаемой предметной области; закономерности процесса спортивной тренировки; демонстрирует умение объяснять взаимосвязь механизмов и закономерностей; владеет терминологией, способностью к анализу. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.

Хорошо	Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает основные закономерности тренировочного процесса. Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу.
Удовлетворительно	Студент демонстрирует некоторые умения анализировать взаимосвязь механизмов и законов, затрудняется проанализировать механизмы тренировки спортсменов; дает аргументированные ответы на дополнительные вопросы преподавателя и приводит примеры; слабо владеет навыками анализа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Принципы спортивной тренировки

ПК-4 готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

1. Приведите и сравните физиологические показатели у тренированных и начинающих спортсменов (на примере своей спортивной специализации)
2. Рассмотрите современные представления о механизмах мышечного сокращения. Виды сокращений и напряжений мышц. Источники энергии для сокращения и расслабления мышц. Расщепление и ресинтез АТФ в ходе сократительного акта.
3. Приведите ведущие и фоновые двигательные координации на примере своей спортивной специализации
4. Приведите примерные физиологические показатели у квалифицированных спортсменов и новичков в различные периоды тренировочного цикла (на примере своей спортивной специализации).
5. Охарактеризуйте физическую (спортивную) тренировку как управляемый педагогический и физиологический процесс. Физиологическое обоснование принципов сознательности и активности в тренировке.

Модуль 2: Показатели тренированности

ПК-5 способностью анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование

1. Объясните сходство и различия функциональных проб и тестирующих (стандартных) нагрузок
2. Сформулируйте теоретические предпосылки использования теста PWC_{170} для определения работоспособности учащихся и спортсменов.
3. Приведите показатели кардиореспираторной системы, характерные для работы в условиях кажущегося и истинного устойчивого состояния (на примере легкоатлетического бега для квалифицированных спортсменов).

4. Дайте характеристику изменениям показателей крови у людей разных спортивных специализаций и квалификации.
5. Раскройте механизмы «метаболического ацидоза», «некомпенсированного ацидоза» и «декомпенсированного ацидоза».

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Шестой триместр (Экзамен, ПК-4, ПК-5)

1. Дайте физиологическое обоснование спортивной тренировки.
2. Покажите влияние средств общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки на совершенствование двигательного-координационных качеств, физиологических систем (на примере своей спортивной специализации).
3. Охарактеризуйте явление перетренировки.
4. Объясните явление острого перенапряжения.
5. Обоснуйте причины утомления при работе различной мощности.
6. Объясните особенности утомления и причины его возникновения при разных видах мышечной деятельности.
7. Дайте физиологическую характеристику процессам восстановления.
8. Рассмотрите способы управления предстартовым состоянием у начинающих и квалифицированных спортсменов.
9. Охарактеризуйте физиологические особенности разминки в спортивной тренировке
10. Приведите показатели кардиореспираторной системы, характерные для работы в условиях кажущегося и истинного устойчивого состояния (на примере легкоатлетического бега для квалифицированных спортсменов).
11. Приведите ведущие факторы утомления в различных видах мышечной деятельности.
12. Дайте физиологическое объяснение феномену статических усилий Линд-гарда.
13. Охарактеризуйте средства восстановления в различных видах спорта.
14. Дайте характеристику причинам их возникновения перетренировки и перенапряжения. Сравните стадии их развития и пути восстановления работоспособности.
15. Дайте характеристику изменениям показателей крови у людей разных спортивных специализаций и квалификации.
16. Охарактеризуйте симптомы острого перенапряжения и перетренировки.
17. Объясните сходство и различия функциональных проб и тестирующих (стандартных) нагрузок.
18. Дайте характеристику «устойчивым состояниям».
19. Обоснуйте особенности деятельности систем организма при различных устойчивых состояниях.
20. Сформулируйте особенности реакций тренированного и нетренированного организма на тестирующие нагрузки.
21. Дайте физиологическую характеристику процессов встраивания. Обоснуйте ускорение встраивания.
22. Сформулируйте теоретические предпосылки использования теста PWC170 для определения работоспособности учащихся и спортсменов.
23. Раскройте понятия: состояния «мертвая точка» и «второе дыхание».
24. Приведите и сравните физиологические показатели у тренированных и начинающих спортсменов (на примере своей спортивной специализации)

25. Охарактеризуйте физиологические особенности женщин в связи со спортивной деятельностью.
26. Охарактеризуйте физиологические особенности лиц среднего и пожилого возраста в связи со спортивной деятельностью.
27. Дайте физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков.
28. Сформулируйте критерии спортивного отбора для нескольких видов спорта, включая свою спортивную специализацию.
29. Обоснуйте отличительные особенности деятельности спортсмена в разных зонах мощности (по В. С. Фарфелю).
30. Дайте характеристику развития утомления при работе в разных зонах мощности.
31. Рассмотрите основные факторы, обеспечивающие высокие результаты в спорте.
32. Изучите классификацию мышечной работы по преимущественному энергообразованию (Я.М. Коц, 1986).
33. Рассмотрите средние величины МПК у спортсменов и спортсменок (по данным разных авторов).
34. Покажите влияние средств общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки на совершенствование двигательно-координационных качеств (ДКК), физиологических систем (на примере своей спортивной специализации)
35. Приведите ведущие и фоновые двигательные координации на примере своей спортивной специализации.
36. Приведите физиологические показатели у тренированных и начинающих спортсменов (на примере своей спортивной специализации).
37. Приведите примерные физиологические показатели у квалифицированных спортсменов и новичков в различные периоды тренировочного цикла (на примере своей спортивной специализации).
38. Раскройте способы управления предстартовым состоянием у начинающих и квалифицированных спортсменов (на примере своей спортивной специализации).
39. Охарактеризуйте физиологические особенности разминки на уроке физической культуры и спортивной тренировке как основных формах занятий физическими упражнениями.
40. Приведите показатели кардиореспираторной системы, характерные для работы в условиях кажущегося и истинного устойчивого состояния (на примере легкоатлетического бега для квалифицированных спортсменов).
41. Обоснуйте влияние основных видов двигательной деятельности на физиологические системы организма человека.
42. Объясните изменение физической работоспособности в среднегорье и особенности подготовки спортсменов в условиях высокогорья.
43. Рассмотрите адаптацию к высотной гипоксии.
44. Дайте характеристику реакции организма спортсменов на воздействие высоких внешних температур и влажности воздуха.
45. Обоснуйте спортивную деятельность в условиях пониженной температуры воздуха (холода). Анаболическое действие холода на мышечную ткань.
46. Объясните зависимость работоспособности спортсменов от изменений ритмической функциональной активности организма.
47. Охарактеризуйте современные представления о функциональной системе защиты организма от экстремальных воздействий.

48. Факторы, определяющие силу сокращения мышц. Физиологические показатели мышечной силы и выносливости.
49. Охарактеризуйте особенности работы в зоне большой интенсивности: особенности деятельности вегетативных систем по обеспечению организма кислородом, деятельности систем его транспорта, теплообмена и обмена веществ при работе в этой зоне мощности.
50. Рассмотрите физиологические особенности потребления кислорода, деятельности систем его транспорта, теплообмена и обмена веществ при работе в зоне умеренной мощности.
51. Раскройте особенности деятельности систем организма в зоне субмаксимальной мощности и причины развития утомления.
52. Дайте характеристику работы в зоне субмаксимальной мощности.
53. Дайте общую характеристику видов спорта с циклической структурой движений. Спортивная ходьба. Легкоатлетический бег. Гребля. Скоростной бег на коньках. Лыжные гонки. Велоспорт.
54. Охарактеризуйте виды спорта со стереотипной нециклической структурой движений.
55. Рассмотрите особенности однократных ациклических движений. Прыжки. Метания. Поднимание тяжестей. Стрельба. Другие прицельные движения.
56. Охарактеризуйте упражнения, оцениваемые по качеству их выполнения. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Акробатика. Фигурное катание на коньках.
57. Дайте физиологическую характеристику нестандартных физических упражнений. Особенности спортивных игр. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Хоккей. Общая характеристика единоборств. Бокс. Борьба. Фехтование.
58. Дайте физиологическую характеристику работы в зоне максимальной мощности. Отличительные особенности деятельности в этой зоне мощности. Механизмы развития утомления при работе максимальной мощности
59. Охарактеризуйте причины возникновения утомления при разных видах мышечной деятельности. Теории развития утомления. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
60. Рассмотрите понятие максимальный кислородный долг (МКД) как показатель аэробной производительности. Факторы, определяющие аэробную производительность человека.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач. При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;

- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 141 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-09793-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblio-online.ru/bcode/451329>.
2. Пожарова, Г. В. Современные проблемы физиологии физического воспитания и спорта [Текст] : учеб.пособие / Г. В. Пожарова ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – 201 с.
3. Пожарова, Г. В. Традиционные и современные методы диагностики здоровья и функциональной подготовленности спортсменов [Текст] : учеб.пособие / Г. В. Пожарова, Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – 120 с.
4. Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Текст] : метод.пособие / Томпсон, Питер Дж. Л. М. : Человек, 2014. 191 с.

Дополнительная литература

1. Агаджанян, Н. А. Нормальная физиология : учебник для студентов медицинских вузов / Н. А. Агаджанян, В. М. Смирнов. – М. : Медицинское информационное агентство, 2007. – 520 с.
2. Агаджанян, Н. А. Нормальная физиология : учебник для студентов медицинских вузов / Н. А. Агаджанян, В. М. Смирнов. – М. : Медицинское информационное агентство, 2007. – 520 с.
3. Солодков, А. С. Физиология человека : общая, спортивная, возрастная : учебник для институтов физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 411 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://knigifb2.ru/medichina-zdorovie-krasota> – Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл.
2. <http://activmed.ru> – Функциональная диагностика спортсменов
3. <http://medprom.ru> – Медицинские средства восстановления работоспособности

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
 - конкретизировать для себя план изучения материала;
 - ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.
- Сценарий изучения курса:
- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
 - изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
 - составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
 - выучите определения терминов, относящихся к теме;
 - продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
 - подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
 - продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.
- Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
 - составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
 - выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: УниверситетПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам(<http://window.edu.ru/>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения,

позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, №3.

Лаборатория анатомии, физиологии и гигиены человека.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (компьютер, клавиатура, сетевой фильтр, проектор, крепление); интерактивная доска Elite.

Лабораторное оборудование: весы медицинские напольные РП-150МГ; прибор механический для измерения артериального давления МТ 10; прибор механический для измерения артериального давления МТ 203; спирометр.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, плакаты.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), №107.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клав., мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.