



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

10.03.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

***ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
заочная

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

Магнитогорск
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО -магистратура по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования
18.02.2020, протокол №

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
10.03.2020 г. протокол № 6

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры ФК, канд.биол. наук  Е.Г. Цапов

Рецензент:

Директор МУ ДЮСШ № 8,  А.В. Фигловский

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020 - 2021 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от 14 09 2020 г. № 2
Зав. кафедрой [подпись] В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

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

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

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

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

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

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

Знания (умения, владения), сформированные в курсе бакалавриата.

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

Медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности

Профессионально-педагогическое мастерство тренера (педагога) в сфере оздоровительной физической культуры

Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности

Физкультурно-оздоровительные технологии в сфере образования

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

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен осуществлять учебную деятельность обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП
ПК-1.1	осуществляет управление ситуацией по вопросам профессионального самоопределения, развития и адаптации обучающихся;
ПК-1.2	решает профессиональные задачи по планированию и организации занятий по курсам и дисциплинам, а также самостоятельной работы обучающихся; по модернизации оснащения и формирования предметно-пространственной среды;
ПК-1.3	осуществляет контроль за подготовленностью и мотивацией обучающихся
ПК-3	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе
ПК-3.1	осуществляет планирование тренировочного процесса по избранному виду спорта и управление им
ПК-3.2	осуществляет учет, контроль за подготовленностью занимающихся, анализирует результаты подготовки в избранном виде спорта на разных этапах тренировочного процесса

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

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

- контактная работа – 10,6 академических часов;
- аудиторная – 8 академических часов;
- внеаудиторная – 2,6 академических часов
- самостоятельная работа – 124,7 академических часов;
- подготовка к экзамену – 8,7 академических часов

Форма аттестации - экзамен

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

1.4 Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему. Роль мышечной тренировки в укреплении защитных сил организма. Физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты			1	15	Подготовка к учебным занятиям; проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	Тест; опрос;	
1.5 Аэробная выносливость, факторы, ее определяющие и механизмы развития			1	15	Подготовка к учебным занятиям; проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	Тест; опрос;	
1.6 Методы оценки тренированности и уровня физического здоровья населения. Мониторинг здоровья.			1	15	Подготовка к учебным занятиям; проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	Тест; опрос;	
1.7 Факторы, влияющие на здоровье человека в разном возрасте				15	Подготовка к учебным занятиям; проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	Тест; опрос;	
1.8 Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для детей, взрослых и пожилых людей.				15	Подготовка к учебным занятиям; проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	Тест; опрос;	
1.9 Половые и конституциональные особенности организма человека. Выбор индивидуально-оптимального режима оздоровительной тренировки				4,7	Подготовка к учебным занятиям; проработка учебников и учебных пособий и обязательной литературы	Тест; опрос;	
Итого по разделу	2		6/2И	124,7			
Итого за семестр	2		6/2И	124,7		экзамен	
Итого по дисциплине	2		6/2И	124,7		экзамен	

5 Образовательные технологии

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

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

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

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

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Руденко, С.Д. Врачебный контроль в фитнесе [Электронный ресурс] : монография / Руненко С.Д., - 2-е изд. - М. : НИЦ ИНФРАМ, 2018. - 192 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=969612>.
2. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=32073>). – Режим доступа: по подписке.

б) Дополнительная литература:

1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/viewer/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vozpitanija-detey-mladshego-shkolnogo-voznosta-453727#page/1> (дата обращения: 04.03.2020).

2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vozpitanii-453942#page/1> (дата обращения: 04.03.2020).

в) Методические указания:

Башта Л.Ю., Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми : учебное пособие / Башта Л.Ю. - Омск : СибГУФК, 2019. - 108 с. - ISBN 978-5-91930-127-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301271.html>

Казантинова, Г.М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях внутренних органов и обмена веществ : учеб. пособие / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова. - Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2018. - 212 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=344293> (дата обращения: 04.03.2020). – Режим доступа: по подписке.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Windows 7 Professional (для классов)	Д-757-17 от 27.06.2017	27.07.2018
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный институт промышленной собственности»	URL: http://www1.fips.ru/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

2. Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

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

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

Приложение 1

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Темы вопросов для самопроверки

Физиологические основы здоровья.

Физическая активность и ее роль в и укреплении здоровья.

Виды и формы оздоровительной физической культуры.

Здоровый образ жизни.

Факторы, определяющие здоровье человека.

Роль здорового образа жизни и физической активности в укреплении здоровья.

Роль физической культуры как оздоровительного фактора.

Двигательная активность и ее роль в укреплении здоровья.

Физиологические и биохимические механизмы адаптации к мышечной деятельности.

Обмен веществ и энергии при мышечной деятельности.

Пищеварение. Основы оздоровительного питания.

Питание в процессе оздоровительной и фитнес-тренировки.

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

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

Питание, его роль в жизнедеятельности.

Значение питания в процессе оздоровительной и фитнес-тренировке.

Биоэнергетика мышечной деятельности.

Зависимость оздоровительного эффекта от биоэнергетической структуры применяемых упражнений.

Значение изучения биоэнергетики мышечной деятельности.

Оздоровительный эффект и его зависимость от биоэнергетических структур применяемых упражнений.

Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему.

Роль мышечной тренировки в укреплении защитных сил организма.

Физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты.

Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему.

Роль мышечной активности в укреплении защитных сил организма.

Физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты.

Аэробная выносливость, факторы, ее определяющие и механизмы развития.

Факторы, влияющие на аэробную выносливость организма.

Механизмы развития определяющие аэробную выносливость.

Методы оценки тренированности и уровня физического здоровья населения.

Мониторинг здоровья.

Определение и характеристика уровня физического здоровья населения.

Методы оценки тренированности.

Роль мониторинга здоровья.

Факторы, влияющие на здоровье человека в разном возрасте.

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

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

Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для детей.

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

Половые и конституциональные особенности организма человека.

Выбор индивидуально-оптимального режима оздоровительной тренировки.

Половые и конституциональные особенности человека.

Принципы выбора индивидуально-оптимального режима оздоровительной тренировки.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ПК-1 Способен осуществлять учебную деятельность обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП		
ПК-1.1	осуществляет управление ситуацией по вопросам профессионального самоопределения, развития и адаптации обучающихся;	<p><i>Теоретические вопросы для подготовки к зачету</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое здоровье? И какие факторы на него влияют? 2. Какова роль физической активности в формировании здоровья? 3. Какие виды и формы оздоровительной физической культуры вам известны? 4. Расскажите о здоровом образе жизни и его целях. 5. Механизмы адаптации к мышечной деятельности. 6. Обмен веществ и энергии при мышечной деятельности. 7. Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему. 8. Аэробная выносливость и факторы ее определяющие. 9. Выбор индивидуально оптимального режима оздоровительной тренировки. 10. Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физической культуры у детей, подростков, взрослых и пожилых людей. 11. Уровень физического здоровья населения. Мониторинг здоровья. 12. Методы оценки тренированности и уровни физического здоровья населения. 13. Основы оздоровительного питания. 14. Питание в процессе оздоровительной и фитнес-тренировки. 15. Обмен веществ и энергии при мышечной деятельности. 16. Биоэнергетика мышечной деятельности.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>17. Половые и конституциональные особенности организма человека. И выбор индивидуально оптимального режима оздоровительной тренировки.</p> <p>18. Аэробная выносливость и факторы её определяющие.</p> <p>19. Значение мышечной тренировки в укреплении защитных сил организма.</p> <p>20. Каковы физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты.</p> <p>6.3. Примерная тематика рефератов по дисциплине «Физиологические аспекты оздоровительной физической культуры».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические основы здоровья 2. Оздоровительная эффективность двигательной активности 3. Рациональная структура оздоровительной двигательной активности 4. История оздоровительной физической культуры 5. Компоненты здорового образа жизни 6. Фитнес как вариант оздоровительной физической активности 7. Закономерности адаптации к нагрузкам оздоровительного характера 8. Энергетика оздоровительных упражнений 9. Принципы и закономерности рационального питания 10. Питание при занятиях оздоровительной физкультурой 11. Оздоровительные эффекты аэробных упражнений. Сущность аэробики Купера. 12. Оздоровительные эффекты анаэробных упражнений. 13. Оздоровительные эффекты избранной системы упражнений (пилатес, стретчинг, йога и т.п.) 14. Индивидуализация нагрузки в оздоровительной физкультуре 15. Механизмы оздоровительного воздействия физических нагрузок 16. Закономерности иммунитета и его изменения в

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>процессе оздоровительных тренировок</p> <p>17. Физиология тренировки силы и быстроты</p> <p>18. Оценка уровня физического здоровья</p> <p>19. Физиологические эффекты тренированности</p> <p>20. Количественные системы оценки индивидуального здоровья</p> <p>21. Компьютерные технологии в оздоровительной физкультуре</p> <p>22. Возрастные особенности реакции организма на оздоровительную нагрузку</p> <p>23. Различия физиологических эффектов оздоровительной тренировки у мужчин и женщин</p> <p>24. Телосложение и оздоровительная физкультура</p> <p>25. Биоритмы в оздоровительной физкультуре.</p>
ПК-1.2	<p>решает профессиональные задачи по планированию и организации занятий по курсам и дисциплинам, а также самостоятельной работы обучающихся; по модернизации оснащения и формирования предметно-пространственной среды;</p>	<p><i>Практические задания</i></p> <p>1 Практическое занятие 1.</p> <p>Факторы, определяющие здоровье человека. Роль здорового образа жизни и физической активности в укреплении здоровья. Роль физической культуры как оздоровительного фактора. Двигательная активность и ее роль в укреплении здоровья.</p> <p>Практическое занятие 2</p> <p>Роль физических и биохимических механизмов в повышении уровня адаптационных механизмов к мышечной деятельности.</p> <p>Практическое занятие 3</p> <p>Обмен веществ и его роль. Значение энергетического баланса при мышечной деятельности.</p> <p>Практическое занятие 4</p> <p>Питание, его роль в жизнедеятельности. Значение питания в процессе оздоровительной и фитнес-тренировке.</p> <p>Практическое занятие 5</p> <p>Значение изучения биоэнергетики мышечной деятельности. Оздоровительный эффект и его зависимость от биоэнергетических структур</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>применяемых упражнений.</p> <p>Практическое занятие 6</p> <p>Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему.</p> <p>Практическое занятие 7</p> <p>Роль мышечной активности в укреплении защитных сил организма.</p> <p>Физиологические основы оздоровительной тренировки силы и быстроты.</p> <p>Практическое занятие 8</p> <p>Факторы, влияющие на аэробную выносливость организма. Механизмы развития определяющие аэробную выносливость.</p> <p>Практическое занятие 9</p> <p>Определение и характеристика уровня физического здоровья населения. Методы оценки тренированности.</p> <p>Практическое занятие 10.</p> <p>Роль мониторинга здоровья.</p> <p>Практическое занятие 11.</p> <p>Факторы, влияющие на состояние здоровья человека в различные возрастные периоды.</p> <p>Практическое занятие 12</p> <p>Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для детей.</p> <p>Физиологические основы, цели и средства оздоровительной физкультуры для взрослых и пожилых людей.</p> <p>Практическое занятие 13.</p> <p>Половые и конституциональные особенности человека. Принципы выбора индивидуально-оптимального режима оздоровительной тренировки.</p>
ПК-1.3	осуществляет контроль за подготовленностью и мотивацией обучающихся	<p>Практические задания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каких физиологических механизмах основано оздоровительное действие физических упражнений? 2. Охарактеризуйте биологические и социальные эффекты рациональной двигательной активности

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>человека</p> <p>3. Перечислите важнейшие принципы здорового образа жизни</p> <p>4. Охарактеризуйте оздоровительную эффективность различных видов двигательной активности</p> <p>5. Какие существуют способы организации оздоровительной двигательной активности? Сопоставьте их по эффективности.</p> <p>6. Перечислите важнейшие физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности</p> <p>7. Опишите один из биохимических механизмов адаптации к мышечной деятельности</p> <p>8. Как изменяется обмен веществ и энергии в процессе выполнения физических упражнений?</p> <p>9. В чем состоят особенности рационального питания физкультурника?</p> <p>10. Каким образом оздоровительный эффект упражнений зависит от их энергетической структуры?</p> <p>11. Опишите важнейшие изменения, происходящие в работе сердца под влиянием оздоровительной тренировки на выносливость?</p> <p>12. Опишите важнейшие изменения, происходящие в работе органов дыхания под влиянием оздоровительной тренировки на выносливость?</p> <p>13. Как влияет силовая тренировка на работу кардиореспираторной системы?</p> <p>14. Как и почему изменяется иммунитет под влиянием оздоровительной тренировки?</p> <p>15. Перечислите физиологические принципы оздоровительной тренировки силы</p> <p>16. Перечислите физиологические принципы оздоровительной тренировки быстроты</p> <p>17. Перечислите физиологические принципы оздоровительной тренировки выносливости</p> <p>18. Дайте классификацию методов оценки тренированности</p> <p>19. Охарактеризуйте существующие подходы к</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		количественной оценке физического здоровья населения
ПК-3 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе		
ПК-3.1	осуществляет планирование тренировочного процесса по избранному виду спорта и управление им	<p>Тестовые вопросы</p> <p>1. Истоки оздоровления идут из глубины веков. Наибольших успехов было достигнуто:</p> <p>А) на Руси</p> <p>Б) в Древней Греции</p> <p>В) в Европе</p> <p>Г) на Востоке</p> <p>2. Известные учёные – гигиенисты:</p> <p>А) М.И. Виноградова</p> <p>Б) Ф.Ф. Эрисман</p> <p>В) И.П. Павлов</p> <p>Г) И.И. Мечников</p> <p>3. Употребление алкоголя способствует:</p> <p>А) повышению спортивной работоспособности</p> <p>Б) согреванию в холодную погоду</p> <p>В) снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований</p> <p>Г) угнетению центральной нервной системы.</p> <p>4. Закаливание – это:</p> <p>А) повышение двигательной активности</p> <p>Б) снижение работоспособности</p> <p>В) ускорение роста и развития</p> <p>Г) повышение устойчивости организма к развитию неблагоприятных климатических факторов.</p> <p>5. Из растительных белков высокой биологической ценностью</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>обладает:</p> <p>А) белки белого хлеба</p> <p>Б) сои, фасоли, картофеля</p> <p>В) кукурузы</p> <p>Г) грибов.</p> <p>6. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:</p> <p>А) витамин С</p> <p>Б) витамин А</p> <p>В) витамин В2</p> <p>Г) витамин РР.</p> <p>7. Жиры – основной источник энергии для человека при длительной физической нагрузке умеренной интенсивности? Это характерно для видов спорта?</p> <p>А) гимнастика, акробатика</p> <p>Б) плавание и водное поло, велогонки</p> <p>В) борьба, бокс</p> <p>Г) фигурное катание</p> <p>8. Пищевые углеводы делятся на простые и сложные. К простым относятся:</p> <p>А) крахмал</p> <p>Б) пектины</p> <p>В) глюкоза, фруктоза</p> <p>Г) лигнин</p> <p>9. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К жирорастворимым относят:</p> <p>А) витамин С</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>Б) витамин Д</p> <p>В) витамин В12</p> <p>Г) витамин В6</p> <p>10. Калорийность пищевого рациона спортсмена определяется по:</p> <p>А) массе тела спортсмена</p> <p>Б) меню-раскладке</p> <p>В) хронометражно-табличному методу</p> <p>Г) тренировочным нагрузкам</p> <p>11. В условиях жаркого климата повышается потребность организма</p> <p>в:</p> <p>А) белках, витаминах и минеральных солях</p> <p>Б) углеводах, витаминах и микроэлементах</p> <p>В) жирах, витаминах, микроэлементах</p> <p>Г) белках, жирах, витаминах.</p> <p>12. Наиболее увеличение роста и массы тела у детей происходит на:</p> <p>А) 7-ом году жизни</p> <p>Б) 1-ом и в период полового созревания (13-14 лет)</p> <p>В) в 10 лет</p> <p>Г) в 17-18 лет.</p> <p>13. В связи с перестройкой эндокринного аппарата в подростковом периоде наблюдается:</p> <p>А) снижение интенсивности обменных процессов</p> <p>Б) понижение лабильности процессов возбуждения и торможения</p> <p>В) ускорение темпов роста и развития</p> <p>Г) несклонность к усталости, раздражительности.</p> <p>14. В борьбе за здоровье людей среднего и пожилого возраста какую</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>роль играют физическая культура и спорт:</p> <p>А) снижают аппетит</p> <p>Б) активируют обмен веществ и улучшают работу сердечно-сосудистой системы</p> <p>В) вызывают обострение хронических заболеваний</p> <p>Г) бессонницу</p> <p>15. В суточном режиме спортсмена наибольшая работоспособность в:</p> <p>А) обеденные часы</p> <p>Б) утренние и послеобеденные</p> <p>В) вечерние</p> <p>Г) ночные</p> <p>16. Основные гигиенические принципы построения любого рациона питания. Пища должна быть:</p> <p>А) по калорийности удовлетворять энергетические потребности человека</p> <p>Б) неполноценной в качественном отношении</p> <p>В) несбалансированной</p> <p>Г) неразнообразной</p> <p>17. От чего зависит физиологическая суточная норма белка:</p> <p>А) от аппетита</p> <p>Б) возраста, пола, профессиональной деятельности</p> <p>В) состояния здоровья</p> <p>Г) белки животные или растительные.</p> <p>18. Какие продукты служат источником животных жиров:</p> <p>А) кедровые орехи</p> <p>Б) сливочное масло</p> <p>В) оливковое масло</p> <p>Г) кукурузное</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>19. При нормальной массе тела количество жиров должно покрывать:</p> <p>А) 10% дневного рациона</p> <p>Б) 20%</p> <p>В) 30-35%</p> <p>Г) 50%</p> <p>20. К сложным углеводам относятся:</p> <p>А) галактоза</p> <p>Б) фруктоза</p> <p>В) клетчатка</p> <p>Г) глюкоза</p> <p>21. При растворимости витамины делятся на жирорастворимые и водорастворимые. К водорастворимым относятся:</p> <p>А) витамин Д</p> <p>Б) витамин С</p> <p>В) витамин Е</p> <p>Г) витамин К</p> <p>22. Качественная полноценность пищевого рациона достигается</p> <p>правильным соотношением белков, жиров и углеводов. Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме примерно:</p> <p>А) 2,3,1</p> <p>Б) 4,2,5</p> <p>В) 1,1,4</p> <p>Г) 1,4,2</p> <p>23. Укажите, какой возраст детей и подростков наиболее благоприятен для занятий физическими упражнениями:</p> <p>А) от 10 до 12 лет</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>Б) от 6 до 14 лет</p> <p>В) от 4 до 7 лет</p> <p>Г) от 14 до 18 лет</p> <p>24. Частота сердечных сокращений с возрастом:</p> <p>А) учащается</p> <p>Б) урежается</p> <p>В) появляется аритмия</p> <p>Г) не изменяется</p> <p>25. Акселерация – это:</p> <p>А) задержка роста детей</p> <p>Б) повышенная чувствительность организма к факторам окружающей среды</p> <p>В) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды</p> <p>Г) ускорение роста и физического развития детей и подростков.</p>
ПК-3.2	осуществляет учет, контроль за подготовленностью занимающихся, анализирует результаты подготовки в избранном виде спорта на разных этапах тренировочного процесса	<p>Практические задания</p> <p>20. Что такое мониторинг физического здоровья и как он осуществляется</p> <p>21. Выделите специфические особенности оздоровительной физической тренировки детей и подростков</p> <p>22. Выделите специфические особенности оздоровительной физической тренировки лиц среднего возраста</p> <p>23. Выделите специфические особенности оздоровительной физической тренировки пожилых людей</p> <p>24. Опишите главные критерии при выборе оптимального режима оздоровительной тренировки для конкретного человека</p> <p>25. В чем состоят основные различия построения оздоровительной тренировки для мужчин и женщин?</p>

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

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

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

Показатели и критерии оценивания экзамена:

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

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

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

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

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