ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726
Владелец: Иванченко Ирина Вениаминовна
Должность: И.о. директора Филиала
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 31.05.2024
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Ф о бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
и научной работе
_____ Т.А. Пономаренко
«28» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА Б1.В.01

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль(и)) «Физическая культура»

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 мес.

Год начала обучения 2020

Заведующий кафедрой _____/М.Н. Арутюнян/

Декан факультета _____/Э.С.Таболова/

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Ситак Л.А, доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, кандидат педагогических наук

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»
Заведующий выпускающей кафедрой
АрутюнянМ.Н.,
кандидат философ. наук

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«28» мая 2024 г.

«Согласовано»
И.о. заведующего
библиотекой
Клименко А.В.

ФИО, подпись

«28» мая 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине 4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий 6
6. Контроль качества освоения дисциплины 6
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины 8
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы 8
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины 11
Приложения 12

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» в системе педагогов является подготовить выпускника, способного к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

Задачи дисциплины:

- сформировать способность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;

-сформировать умения определять личный уровень сформированности показателей физического развития в соответствии с возрастными нормами и физической подготовленности;

сформировать способность раскрывать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные предшествующими дисциплинами: Биология (школьный курс).

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин «Методика обучения физической культуре», «Спортивная медицина».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Результаты обучения по дисциплине**
Универсальные компетенции		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Принимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	- знает терминологию и основные понятия, используемые в теории и практике физиологии физического воспитания и спорта. - способен провести анализ уровеня физической подготовленности.
	УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показатели физического развития и физической подготовленности	- знает основы выявления различных элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов; - способен выявлять и оценивать риски влияния на жизнедеятельность различных элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов -
	УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные	- владеет готовностью своевременно выявлять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте

	и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укреплениея здоровья	
	УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	Применяет комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Общепрофессиональные компетенции		
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	-способен выявлять и обе спечивать охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
	ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма	способен применять меры профилактики детского травматизма
	ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	способен применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часов), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			1
Контактные часы	**Всего:**	8,3	8,3
	Лекции (Лек)	4	4
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	4	4
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,3	0,3
	Консультация к экзамену (Конс)		
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов (СР)		63,7	63,7
Подготовка к экзамену (Контроль)			

Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет
Общая трудоемкость (по плану)	72	72

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результата обучения	Формы текущего контроля
Семестр 1							
Физиологические основы занятий физической культурой и спортом				10	10	УК-7 ПК-5	собеседование
Физиология спортивных упражнений	2			10	12	УК-7 ПК-5	Реферат
Физиология мышечного сокращения и расслабления		2		10	12	УК-7 ПК-5	Практическая работа
Физиология мышечной деятельности	2			10	12	УК-7 ПК-5	тестирование
Физиология спортивной тренировки		2		10	12	УК-7 ПК-5	Практическая работа
Физиологические особенности основных видов спорта (соревновательная и тренировочная деятельность)				10	10	УК-7 ПК-5	Реферат
Физиологические особенности детей, подростков, юношей и взрослых				3,7	3,7	УК-7 ПК-5	тестирование
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3		Контрольные вопросы
Всего за семестр:	**4**	**4**		**63,7**	**72**		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	**сформирована частично**	**сформирована в целом**	**сформирована полностью**
«Не зачтено»	**«Зачтено»**		
«Неудовлетворительно»	**«Удовлетворительно»**	**«Хорошо»**	**«Отлично»**
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия,	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность

- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск

(подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (доклада, реферата); выполнение индивидуальных заданий; подготовка к лабораторным занятиям и др.;

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Корольков, А. Н. Физическая работоспособность в спорте : учебное пособие для вузов / А. Н. Корольков. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15671-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/520546.
2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/490267.

Дополнительная литература:

1. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/45580.
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511502.
3. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519722.
4. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514550.
5. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебное пособие для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12321-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518251.
6. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495692.
7. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15477-1.

— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/520507.
8. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514551.
9. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/490267.
10. Пожарова, Г. В. Современные проблемы физиологии физического воспитания и спорта : учебное пособие / Г. В. Пожарова. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 201 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/74477.
11. Физиология физического воспитания и спорта. Тестовый контроль знаний : учебно-методическое пособие / составитель Е. В. Волынская. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/111985.
12. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений.- М.: Владос-Пресс.2002.-608 с.
13. Дубровский В.И. Спортивная физиология: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В.И. Дубровский.- М.: Владос,2005.-462 с.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2004. - 480с.
15. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология: уч. для бакалавров.- М.: Юрайт, 2012.- 527 с.
16. Тинькова, Е.Л., Сейфулина, Г.В. Физиология спорта: учебное пособие/ авт.- сост.: Е.Л. Тинькова, Г.В. Сейфулина.- Ставрополь: Ставролит, 2019.- 116 с.
17. Тихонова И.Н., Лега С.Н., Квартыч Е.И., Смородинова И.В. Методические рекомендации к выполнению практических занятий по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учебно-методическое пособие.- Пятигорск: РИА- КМВ, 2019.-56 с.
18. Общие методические указания по изучению гуманитарных и социально-экономических , дисциплин естественнонаучного цикла: учебно-методическое пособие / авт.-сост.; И.С. Буракова, Л.А. Ситак, С.С.Бочаров.- 2-е изд., доп. – Ставрополь: изд-во «Тимченко О.Г.». 2022.- 93 с.

Периодические издания:

1) Журнал «Здоровье»
2) Журнал «Здоровый образ жизни »

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru

	(раздел «Легендарные книги»)	
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
2.	Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru
3.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
4.	Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
5.	Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
6.	Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
7.	Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
8.	Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
9.	Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
10.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
11.	Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru
12.	Цифровая образовательная платформа «Media» (LECTA), ГК «Просвещение»	https://media.prosv.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты: «МойОфис», «MicrosoftOffice», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice»).

2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».

3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).

4. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).

5. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «MytestX»).

6. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).

Приложение 1

Методические материалы по дисциплине
«ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»

1. Планы практических работ и методические рекомендации

Раздел 3 Физиология мышечного сокращения и расслабления
1.Двигательные умения и навыки.
2.Физиологические механизмы и стадии формирования двигательного навыка. Автоматизация движений.
3.Роль коры больших полушарий головного мозга и второй сигнальной системы в формировании двигательного навыка.
4.Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.

Раздел 5 Физиология спортивной тренировки
1. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс. 2.Физиологическая характеристика тренированности, перетренированности и перенапряжения. 3.Проявление состояния тренированности в покое, при выполнении стандартной и предельной работы.
4.Понятие о спортивной форме.
5.Оценка аэробных и анаэробных возможностей.
6.Тестирование общей физической работоспособности по функциональным показателям.

Тема 2. Задания для самостоятельной работы

2. Примерные темы рефератов

1. Исторические сведения о развитии физиологии спорта.
2. Методы исследования физиологических процессов у человека при мышечной деятельности.
3. Средства ускоряющие процессы восстановления: педагогические, медицинские, физические.
4. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе.
5. Физиологическое обоснование возрастных границ для допуска к занятиям различными видами спорта.
6. Физиологическая природа эмоциональных состояний – тревоги, неуверенности, страха.
7. Физиологическое обоснование организации проведения физкультурного праздника или других массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.
8. Физиологическая характеристика **легкой атлетики**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
9. Физиологическая характеристика **лыжного спорта**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
10. Физиологическая характеристика **плавания**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
11. Физиологическая характеристика **гребли**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
12. Физиологическая характеристика **конькобежного спорта**. Особенности

деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

13. Физиологическая характеристика **велоспорта**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
14. Физиологическая характеристика **гимнастики.** Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
15. Физиологическая характеристика **спортивных игр**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
16. Физиологическая характеристика **тяжелой атлетики**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии

Приложение 2

Оценочные материалы по дисциплине
«Физиология физического воспитания и спорта»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1 Тестовые материалы

БАНК ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ
ТЕСТ-БИЛЕТ
для проверки знаний по «Физиологии физического воспитания и спорта» Всего заданий 30. Время выполнения 40 минут.
Указание: в каждом задании выберите один ответ. Номер выбранного ответа обведите кружочком в специальном листе для ответов.

1. Гипокинезия это:

1) пониженная двигательная активность;
2) полное отсутствие движений;
3) понижение мышечных усилий;
4) повышенная двигательная активность.

2. При недостаточной двигательной активности:

1) уменьшается ЧСС; 2) увеличивается ударный и минутный объем кровообращения;
3) уменьшается глубина дыхания и ЖЕЛ; 4) улучшается кровоснабжение мышц.

3. Что восстанавливает, закрепляет и расширяет физиологические резервы спортсмена?

1) наследственность; 2) тренировки; 3) питание; 4) пассивный отдых.

4. Проблема адаптации в спорте определяется:

1) приспособлением организма спортсмена к физическим нагрузкам;
2) оздоровлением спортсмена;
3) успешным выступлением в соревнованиях;
4) хорошим самочувствием.

5. Адаптация, возникающая непосредственно после начала действия раздражителя:

1) срочная; 2) быстрая; 3) долговременная; 4) медленная.

6. К стандартным ациклическим движениям относят:

1) прыжки; 2) велоспорт; 3) кросс; 4) лыжи.

7. Каким путем осуществляется энергообеспечение при работе максимальной мощности?

1) анаэробно-алактатным; 2) анаэробно-аэробным; 3) аэробно-анаэробным; 4) аэробным.

8. Сколько продолжается работа умеренной мощности?

1) до 20-30 с; 2) от 20-30 с до 3-5 мин; 3) от 5-6 мин до 20-30 мин.;

4) от 30-40 мин. до нескольких часов.

9. При какой форме проявления предстартового состояния чрезмерно повышена возбудимость мозга?

1) боевая готовность; 2) предстартовая лихорадка;3) предстартовая апатия; 4) смена настроения.

10. Какая форма проявления предстартового состояния наиболее эффективна?

1) боевая готовность; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) хорошее настроение.

11. Оптимальная длительность разминки:

1) 10-30 мин; 2) 30-40 мин; 3) 40-50 мин; 4) 1час.

12. Врабатывание различных функций происходит:

1)гетерохронно; 2) одновременно; 3) последовательно; 4) медленно.

13. При работе какой мощности возникает кажущееся (ложное) устойчивое состояние?

1)умеренной; 2) субмаксимальной и большой; 3) максимальной, 4) переменной.

14. Утомление является:

I) нормальной реакцией организма на работу; 2) патологическим состоянием;

3) травмирующим воздействием; 4) состоянием предболезни.

15. Что является главным и объективным признаком утомления?

1) снижение работоспособности; 2) чувство усталости; 3) желание прекратить работу;

4) головная боль.

16. Когда начинаются процессы восстановления в организме?

1) до начала работы; 2) во время работы;3) через несколько минут после работы; 4) через несколько часов после работы.

17. Способность на моторном уровне справляться с новыми задачами поведения:

1) двигательное умение; 2) двигательный навык; 3) физическое упражнение; 4) динамический стереотип.

18. Назовите первую стадию формирования двигательного навыка:

1) стадия генерализации, 2) стадия концентрации; 3) стадия стабилизации и автоматизации

4) стадия управления.

19. Урежение ЧСС в покое:

1) брадикардия; 2) тахикардия; 3) гипертония; 4) гипотония.

20. В состоянии покоя для спортсменов характерно:

1) низкая ЧСС, высокий УО и МОК, высокая ЖЕЛ;
2) высокая ЧСС, низкий УО и МОК, низкая ЖЕЛ;
3) низкая ЧСС, низкий УО и МОК, низкая ЖЕЛ;
4) высокая ЧСС, низкий УО, высокий МОК, низкая ЖЕЛ.

21. При выполнении стандартных нагрузок расход энергии у тренированных:

1) больше, чем у нетренированных; 2) такой как у нетренированных;
3) меньше, чем у нетренированных; 4) не изменяется.

22. При выполнении предельных нагрузок спортсмен:

1) работает с большей мощностью, чем нетренированный;
2) работает с меньшей мощностью, чем нетренированный;
3) с такой же, как нетренированный;
4) не может выполнять работу

23. Назовите главную причину перетренированности?

1) недостаточная нагрузка; 2) заболевание;
3) недостаточный отдых между нагрузками; 4) травма.

24. Важную роль в развитии силы играет:

1) адреналин; 2) андрогены; 3) витамины; 4) минеральные соли.

25. Физиологические механизмы развития быстроты зависят от:

1) отдыха; 2) лабильности и подвижности нервных процессов; 3) питания;
4) эмоционального состояния.

26. Гибкость бывает:

1) общая и специальная; 2) активная и пассивная; 3) большая и малая; 4) общая и частная.

27. Общая выносливость определяется главным образом функционированием:

1) кислородно-транспортных систем; 2) опорно-двигательным аппаратом;
3) ЦНС; 4) железами внутренней секреции.

28. Для каких показателей выявлена наибольшая наследственная обусловленность?

1) морфологические; 2) функциональные; 3) показатели моторики; 4) психофизиологические

29. Назовите сенситивный период развития мышечной силы:

1) 5-8 лет; 2) 11-14 лет; 3) 14-17 лет; 4) 15-20 лет.

30. Какое из этих физических качеств наименее тренируемое:

1) ловкость; 2) выносливость; 3) быстрота; 4) сила.

ТЕСТ-БИЛЕТ

для проверки знаний по «Физиологии физического воспитания и спорта».

Всего заданий 30.Время выполнения 40 минут.

1. Акинезия это:

1) пониженная двигательная активность; 2) полное отсутствие движений;

3) понижение мышечных усилий; 4) повышенная двигательная активность.

2. При недостаточной двигательной активности:

1) уменьшается ЧСС; 2) уменьшается ударный и минутный объем кровообращения;

3) увеличивается глубина дыхания; 4) увеличивается ЖЕЛ.

3. Физиологические резервы организма это:

1) способность усилить деятельность организма под влиянием нагрузок по сравнению с покоем;

2) способность уменьшить деятельность организма под влиянием нагрузок;

3) способность оставить деятельность организма без изменений;

4) способность нагрузок не влиять на организм.

4. Адаптация, возникающая в результате длительного или многократного действия на организм физической нагрузки

1) долговременная; 2) срочная; 3) быстрая; 4) медленная.

5. Перенапряжение адаптационных механизмов вследствие интенсивны тренировок и недостатка отдыа между ними:

5. Перенапряжение адаптационных механизмов вследствие интенсивных тренировок и недостатка отдыха между ними:

1) адаптация; 2) дизадаптация; 3) реадаптация; 4) физиологическое напряжение.

6. К ситуационным движениям относят:

1) кроссы; 2) тяжелая атлетика;3) фигурное катание;4) метание.

7. Сколько продолжается работа максимальной мощности?

1) до 20-30 с; 2) от 20-30 с до 3-5 мин; 3) от 5-6 мин до 20-30 мин;

4) от 30-40 мин. до нескольких часов.

8. Какие физиологические системы являются ведущими при обеспечении работы умеренной мощности?

1) функциональная устойчивость ЦНС к монотонии и запасы углеводов, 2) сердечно- сосудистая система; 3) двигательный аппарат; 4) дыхательная система.

9. Какое предстартовое состояние характеризуется недостаточным уровнем возбудимости ЦНС?

1) предстартовая лихорадка; 2) предстартовая апатия; 3) боевая готовность;

4) смена настроения.

10. Основное регулирующее воздействие на проявление предстартовых реакций оказывает:

1) активный отдых; 2) пассивный отдых; 3) разминка; 4) настроение.

11. Эффект от разминки снижается, если интервал до работы составляет:

1) более 5 мин; 2) более 10 мин; 3) более 15 мин; 4) более 1 часа.

12. Период врабатывания завершается появлением «мертвой точки»:

1) не всегда (у недостаточно подготовленных спортсменов); 2) всегда; 3) никогда;

4) часто.

13. При каком устойчивом состоянии потребление кислорода достигает максимального уровня, но не покрывает кислородного запроса?

1) истинном; 2) стандартном; 3) кажущемся (ложном); 4) переменном.

14. Что является основным фактором, вызывающим утомление?

1) умственная илифизическая нагрузка; 2) взаимоотношение в команде;

3) изменениетемпературы воздуха; 4) изменение барометрического давления.

15. Какая система имеет ведущее значение в развитии утомления?

1) ЦНС; 2) двигательная; 3) дыхательная; 4) сердечно-сосудистая.

16. Что является интегральным критерием оценки эффективности восстановительных процессов?

1) улучшение настроения; 2) желание продолжать работу;

3) уровень работоспособности; 4) хороший аппетит.

17. Освоенные и упрочненные действия, которые осуществляются без участия сознания:

1) двигательный навык; 2) двигательное умение; 3) физическое упражнение;

4) циклическое движение.

18. Назовите последнюю стадию формирования двигательного навыка:

1) стадия генерализации; 2) стадия концентрации;

3) стадия стабилизации и автоматизации; 4) стадия управления.

19. Брадикардия это:

1) урежение ЧСС в покое; 2) увеличение ЧСС впокое; 3) понижение АД;

4) головная боль.

20. В состоянии покоя для спортсменов характерно:

1) низкая ЖЕЛ; 2) низкая ЧСС, низкие УО и МОК; 3) малое количество капилляров в мышцах; 4) большой объем крови, большое количество эритроцитов и гемоглобина.

21. После выполнения стандартных нагрузок восстановление у тренированных происходит:

1) медленнее, чем у нетренированных; 2) так же, как у нетренированных; 3) быстрее, чем у нетренированных; 4) восстановление не происходит.

22. При выполнении предельных нагрузок спортсмен:

1) выполняет больший объем работы, чем нетренированный;
2) выполняет меньший объем работы, чем нетренированный;
3) такой же, как нетренированный;
4) не может выполнять работу.

23. Восстановлению организма при хроническом перенапряжении и перетренированности будет способствовать:

1) крепкий сон; 2) сбалансированное питание; 3) снижение или прекращение физических нагрузок; 4) пассивный отдых.

24. Физиологические механизмы развития силы зависят от:

1) соотношения быстрых и медленных мышечных волокон; 2) питания; 3) отдыха; 4) эмоционального состояния.

25. Скорость нарастания быстроты и пределы ее роста определяются:

1) тренировками; 2) генетически; 3) питанием; 4) режимом труда и отдыха.

26. Проявление гибкости улучшается:

1) с 12 до 17 часов; 2) утром; 3) вечером; 4) ночью.

27. Назовите формы выносливости:

1) общая и частная; 2) общая и специальная; 3) большая и маленькая; 4) быстрая и медленная.

28. Наибольшая наследственная обусловленность выявлена для следующих показателей:

1) продольных размеров тела; 2) объемных размеров тела; 3) состава тела; 4) ЭКГ.

29. Назовите сенситивный период развития выносливости:

1) 5-8 лет; 2) 11-14 лет; 3) 14-17 лет; 4) 15-20 лет.

30. Назовите наиболее легко тренируемое физическое качество:

1) выносливость; 2) быстрота; 3) гибкость; 4) сила.

Критерии оценки:

Для **оценки результатов тестирования** предусмотрена следующая система оценивания учебных достижений студентов:

За каждый правильный ответ ставится 1 балл,

За неправильный ответ – 0 баллов.

Если студент набирает

от 85 до 100 % правильных ответов ему выставляется оценка «отлично»;

от 72 до 84 % правильных ответов – оценка «хорошо»,

от 51 до 71 % правильных ответов – оценка «удовлетворительно»,

менее 50 баллов – оценка «неудовлетворительно».

1.2 Вопросы для собеседования

1. Исторические сведения о развитии физиологии спорта.
2. Методы исследования физиологических процессов у человека при мышечной деятельности.
3. Средства ускоряющие процессы восстановления: педагогические, медицинские, физические.
4. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе.
5. Физиологическое обоснование возрастных границ для допуска к занятиям различными видами спорта.
6. Физиологическая природа эмоциональных состояний – тревоги, неуверенности, страха.
7. Физиологическое обоснование организации проведения физкультурного праздника или других массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.
8. Физиологическая характеристика **легкой атлетики**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
9. Физиологическая характеристика **лыжного спорта**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
10. Физиологическая характеристика **плавания**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
11. Физиологическая характеристика **гребли**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
12. Физиологическая характеристика **конькобежного спорта**. Особенности

деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

13. Физиологическая характеристика **велоспорта**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
14. Физиологическая характеристика **гимнастики.** Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
15. Физиологическая характеристика **спортивных игр**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
16. Физиологическая характеристика **тяжелой атлетики**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

1.3 Критерии оценки реферата

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета.

1. Определение спортивной физиологии. Основные задачи спортивной физиологии.
2. Исторические сведения о развитии физиологии спорта. Этапы развития.
3. Физиологические (функциональные) резервы организма. Определение, группы резервных возможностей, порядок включения физиологических резервов, методы их повышения.
4. Роль физической культуры и спорта в условиях НТР.

Причины неблагоприятных последствий НТР. Определения гипокинезии, акинезии, гиподинамии.

5. Изменения в организме, возникающие при недостаточной двигательной активности.
6. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений по Фарфелю.
7. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
8. Физиологическая характеристика работы субмаксимальной мощности.
9. Физиологическая характеристика работы большой мощности.
10. Физиологическая характеристика работы умеренной мощности.
11. Физиологическая характеристика стандартных ациклических и нестандартных упражнений.
12. Адаптация к мышечной работе. Стадии адаптации. Функциональная цена адаптации.
13. Срочная и долговременная адаптация. Этапы долговременной адаптации. Функциональная система адаптации.
14. Определение двигательного навыка. Этапы и стадии формирования двигательного навыка.
15. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
16. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «сила». Сенситивный период его развития.
17. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «быстрота». Сенситивный период его развития.
18. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «выносливость». Сенситивный период его развития.
19. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «ловкость». Сенситивный период его развития.
20. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «гибкость». Сенситивный период его развития.
21. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс. Общие и специфические принципы тренировки.
22. Показатели состояния тренированности в покое.
23. Показатели состояния тренированности при стандартных нагрузках.
24. Показатели состояния тренированности при предельных нагрузках.
25. Понятие тренированности, спортивной формы и тренируемости. Варианты тренируемости.
26. Понятие о перетренированности. Стадии перетренированности.
27. Понятие о перенапряжении. Острое и хроническое перенапряжение.
28. Предстартовые состояния и его разновидности. Способы регуляции предстартовых состояний.
29. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная часть разминки.
30. Физиологическая характеристика врабатывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание», физиологические механизмы их возникновения и преодоления.
31. Состояние устойчивой работоспособности – истинное и кажущееся, их физиологические механизмы.

32. Определение утомления. Объективные и субъективные признаки утомления. Стадии развития утомления при физической работе.
33. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
34. Определение восстановления. Периоды восстановления.
35. Физиологические закономерности процессов восстановления.
36. Средства, ускоряющие процессы восстановления. Физиологическое обоснование активного отдыха.
37. Оптимальные двигательные режимы для различных возрастных групп. Недельный объем двигательной активности, длительность занятий, промежуток между занятиями, тренировочный и пиковый пульс.

2.2. Перечень вопросов для проблемных бесед

ВАРИАНТ № 1.

1. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности.
2. Определение, виды и формы предстартовых состояний. Методы оптимизации предстартового состояния. Понятие собственно стартового состояния.
3. Функциональные резервы организма. Роль функциональных резервов. Виды функциональных резервов.
4. Биологические ритмы у спортсменов. Десинхроноз.
5. Назовите функциональную (структурную) цену адаптации спортсмена к занятиям тяжелой атлетикой.

ВАРИАНТ № 2.

1. Физиологическая характеристика упражнений субмаксимальной мощности.
2. Физиологические механизмы разминки, ее части и продолжительность.
3. Теория функциональных систем П.К.Анохина.
4. Физиологическое обоснование комплекса утренней гигиенической гимнастики. Методика ее составления и проведения.
5. Назовите функциональную (структурную) цену адаптации спортсмена к занятиям плаванием

ВАРИАНТ № 3.

1. Физиологическая характеристика упражнений большой мощности.
2. Физиологические механизмы периода врабатывания. Понятие «мертвой точки» и «второго дыхания».
3. Физиологическая классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю.
4. Физиологическое обоснование производственной гимнастики. Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
5. Укажите причины возникновения дезавтоматизации двигательного навыка.

ВАРИАНТ № 4.

1. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности.
2. Физиологические механизмы возникновения устойчивого состояния и его виды.
3. Показатели состояния тренированности в покое.
4. Понятие и физиологические основы быстроты. Методы развития быстроты.
5. Дайте понятие состояния стабилизации скорости движения и пути его преодоления.

ВАРИАНТ № 5.

1. Физиологическая характеристика стереотипных ациклических упражнений.
2. Утомление. Субъективные и объективные признаки утомления. Стадии утомления.
3. Понятие выносливости. Основные эффекты тренировки выносливости со стороны сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и системы крови.
4. Функциональные резервы организма.
5. Дайте понятие «спортивной формы».

ВАРИАНТ № 6.

1. Физиологическая характеристика нестандартных упражнений.
2. Физиологические механизмы формирования скрытого утомления, хронического утомления и переутомления.
3. Понятие и физиологические основы силы. Методы развития силы
4. Критические и сенситивные периоды в развитии ребенка. Сенситивные периоды проявления различных физических качеств.
5. Укажите тактику тренера при возникновении состояния перетренированности у спортсмена.

ВАРИАНТ № 7.

1. Физиологические механизмы развития двигательныхнавыков. Стадии формирования навыка. Устойчивость навыка.
2. Активный отдых. Физиологическое обоснование положительного влияния активного отдыха на процессы восстановления.
3. Понятие и физиологические основы ловкости. Критерии ловкости. Методы развития ловкости.
4. Физиологические особенности тренировки женщин.
5. Укажите тактику тренера при возникновении состояния хронического перенапряжения у спортсмена.

ВАРИАНТ № 18.

1. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
2. Функциональные резервы организма.
3. Понятие и физиологические основы гибкости. Методы развития гибкости.

4. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности
5. Укажите пути преодоления «мертвой точки» в процессе врабатывания на уроке физической культуры и физической тренировке.

ВАРИАНТ № 19.

1. Понятие и физиологические основы быстроты. Методы развития быстроты.
2. Функциональные резервы организма. Роль функциональных резервов. Виды функциональных резервов.
3. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности.
4. Физиологические особенности тренировки в жарком климате.
5. Укажите тактику тренера при возникновении состояния хронического утомления у спортсмена.

ВАРИАНТ № 20.

1. Понятие выносливости. Основные эффекты тренировки выносливости со стороны сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и системы крови.
2. Средства и методы восстановления организма в спорте.
3. Физиологическая характеристика упражнений субмаксимальной мощности.
4. Изменения в организме (ЦНС, двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, эндокринная система), возникающие при недостаточной двигательной активности.
5. Укажите тактику тренера при возникновении состояния переутомления у спортсмена.

ВАРИАНТ № 21.

1. Понятие и физиологические основы силы. Методы развития силы.
2. Средства восстановления, их классификация. Физиологическое обоснование применения бани, ванн и душа в процессе восстановления.
3. Физиологическая характеристика упражнений большой мощности.
4. Физиологические особенности тренировки в горах
5. Назовите варианты тренируемости спортсмена.

ВАРИАНТ № 22.

1. Понятие и физиологические основы ловкости. Критерии ловкости. Методы развития ловкости.
2. Восстановление. Общая характеристика процессов восстановления. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
3. Физиологическая классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю.
4. Физиологические сдвиги при гипербарии.

5. Назовите виды генетических маркеров, используемых при спортивных отборах

ВАРИАНТ № 23.

1. Понятие и физиологические основы гибкости. Методы развития гибкости.
2. Восстановление. Общая характеристика процессов восстановления. Восстановление энергетических запасов организма.
3. Физиологическое обоснование комплекса утренней гигиенической гимнастики. Методика ее составления и проведения.
4. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности.
5. Занятия какими видами спорта Вы порекомендуете ребенку с дигистивным соматотипом?

ВАРИАНТ № 24.

1. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс.
2. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Стадии формирования навыка. Устойчивость навыка.
3. Физиологическое обоснование производственной гимнастики. Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
4. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности.
5. Занятия какими видами спорта Вы порекомендуете ребенку с астеноидным соматотипом?

Критерии оценки

0 баллов – задание не выполнено;

1 балл получает студент, демонстрирующий значительные пробелы в знании базового теоретического материала, и низкий уровень практических умений и навыков, допустивший принципиальные ошибки при выполнении практического задания.

2 балла получает студент, демонстрирующий знания базового теоретического материала, нестабильный уровень умений, испытывающий затруднения в выполнении практической работы.

3 балла получает студент, демонстрирующий глубокое знание теоретического материала, высокий уровень умений и способный к их самостоятельному применению, не испытывающему затруднений при выполнении практической работы.

4 баллов получает студент, демонстрирующий глубокое знание теоретического материала, высокий уровень умений и способный к их самостоятельному применению, проявившему способности при выполнении практической работы.

5 баллов получает студент, демонстрирующий глубокое знание базового теоретического материала, высокий уровень умений и способный к их самостоятельному применению, проявившему творческие способности при выполнении практической работы.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование «Физическая культура» № 121 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 1 от «27» августа 2018 г.	27.08.2018 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 27 июня 2019 г.	27.06.2019 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин №8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
5.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин №10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
6.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин №10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.