

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Геберт В.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.01.02.Физиология

на 252 часа(ов), 7 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 49.03.02– Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Адаптивное физическое воспитание (для набора 2020)

Форма обучения очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Предметная:

- создание целостного представления о единстве строения и функции живого организма;
- изучение закономерностей функционирования организма занимающихся адаптивной физической культурой в покое и мышечной работе различного вида, мощности и продолжительности с учётом гендерных и возрастных особенностей;

- изучение физиологических механизмов восстановления и компенсации нарушенных функций организма у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидов

Личностная:

- развитие способности к логическому, аналитическому и критическому мышлению;
- формирование мотивационной готовности к изучению физиологических механизмов жизнедеятельности организма как медико-биологической основы профессиональной деятельности
- развитие теоретической и практической готовности к использованию полученных знаний в решении реабилитационных задач
- развитие общих способностей: общения и сотрудничества, точности и продуктивности в решении задач

Задачи изучения дисциплины:

- 1) изучить общие закономерности деятельности организма, физиологические процессы и механизмы, обеспечивающие состояние покоя, двигательную активность и мышечную работоспособность;
- 2) сформировать современные представления о развитии двигательных навыков и физических качеств, роль генотипических и средовых факторов;
- 3) выявить влияние адаптивной физической культуры с учётом возрастных особенностей развития организма, полового диморфизма, экологических условий на физиологические особенности функционирования организма при мышечной работе;
- 4) сформировать представления о функциональном состоянии и работоспособности организма;
- 5) изучить физиологические механизмы компенсации нарушенных функций организма;
- 6) привить умения и навыки, необходимые для использования физиологических знаний в практической деятельности в контексте содержания будущей профессии

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Блок 1 Часть, формируемая участниками образовательных отношений Б1.В.01. Модуль «Медико-биологические основы адаптивной физической культуры Б1.В.01. 02 Физиология

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 7 зачетных(ые) единиц(ы), 252 часов.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам		Всего часов
	2 семестр	3 семестр	
Общая трудоемкость			252
Аудиторные занятия, в т.ч.	32	51	83

лекционные (ЛК)	16	17	33
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0	0
лабораторные (ЛР)	16	34	50
Самостоятельная работа студентов (СРС)	49	57	106
Форма промежуточной аттестации в семестре	Экзамен		36
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)			

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
		<p>Знать: Пороговый: базовые термины и критерии физиологических особенностей организма человека; обследования физического развития и физического состояния организма, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, основные направления, технологии оценки воздействия спортивной тренировки на функции и системы организма занимающихся; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных</p>

ОПК – 13.1 Знает: - анатомо-морфологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий адаптивной физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - терминологию и классификацию физических упражнений в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и видах адаптивного спорта; ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся

различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; физиологические основы развития физических качеств
Стандартный: закономерности функционирования организма человека в покое и мышечной деятельности различного вида, мощности и продолжительности в условиях действия факторов внешней среды; значение медико-биологических методов в оценке воздействия адаптивной физической культуры на организм занимающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Эталонные новейшие теории, интерпретации, методы и технологии физиологической науки; фундаментальные концепции физиологической науки, моделирование теоретических и экспериментальных исследований в профессиональной области; возможности использования медико-биологических методов исследований по физиологии спорта для повышения качества учебно-воспитательного процесса в адаптивной физической культуре. Уметь: пороговый дифференцировать лиц ОВЗ и инвалидов по уровню функционального

ОПК – 13.
Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических

дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом; - планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки; - определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки; - использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - использовать методику обучения технике

функционального состояния, по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин нагрузок адаптивной физической культуры; применять знание основных физиологических законов в учебной деятельности; оценивать собственные образовательные достижения и проблемы; работать с базовыми методами обследования физического состояния организма занимающихся адаптивной физической культуры; анализировать и выявлять основные направления, технологии оценки воздействия спортивной тренировки на функции и системы организма занимающихся; проводить оценку состояния здоровья детей и подростков, взрослого населения и пожилых людей с оценкой физических качеств и давать рекомендации по коррекции средствами физической культуры и спорта; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности. Стандартный: определять физиологические и биохимические особенности адаптивной физической культуры и характер ее влияния на организм человека с учетом пола

<p>и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта; - планировать содержание учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся; - планировать содержание тренировочных занятий по адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся. ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики обучающихся и занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - планирования тренировочных занятий по адаптивному виду спорта; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - определения цели и задач, осуществления подбора средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту; - решения поставленных задач занятия, подбора методики проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определения средств и величины физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач; - использования на занятиях педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - определения</p>	<p>и возраста., проводить оценку функционального состояния организма в состоянии покоя и при мышечной работе; оценивать воздействие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на состояние здоровья и функциональное состояние органов и систем; анализировать изменения функционального состояния организма в процессе выполнения мышечной работы лиц с ограниченными возможностями здоровья; оценивать уровень адаптационных процессов к физическим нагрузкам для медико-биологического обеспечения современного спорта Эталонный устанавливать наиболее эффективные современные инновационные направления и технологии исследования воздействия спортивной тренировки на организм занимающихся с использованием компьютерных программ; оценивать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; экстраполировать физиологические законы функционирования организма человека на область профессиональной деятельности; выдвигать гипотезы экспериментального</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

форм, методов и средств оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки; - использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта; - планирования содержания учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся; - планирования содержания тренировочных занятий по адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

исследования, проводить исследования функционального состояния организма и уровня здоровья и презентовать результаты
Владеть: Пороговый: - физиологической терминологией, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, - основными методами, категориями и концепциями современной физиологии для использования в профессиональной деятельности; базовыми медико-биологическими методами в оценке физического состояния организма ЛОВЗ и инвалидов; базовыми здоровьесберегающими технологиями адаптивной физической культуры Стандартный: современными здоровьесберегающими технологиями адаптивной физической культуры; методами исследования закономерностей физического развития для оптимального функционирования организма и профилактики функциональных нарушений; навыками использования физиологических законов жизнедеятельности организма человека в профессиональной деятельности; навыками разработки программы обследования организма ЛОВЗ и инвалидов на основе медико-биологических

		методов исследования. Эталонный - современными методами проектной деятельности в области адаптивной физической культуры, - навыками использования инновационными технологиями обследования организма занимающихся спортом; технологиями современных традиционных и нетрадиционных здоровьесберегающих технологий адаптивной физической культуры; моделировать научные исследования с учётом современных методик оценки возрастного, гендерного и генетического компонента.
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
					ЛК	ПЗ (СЗ)	ЛР	
1	1.1.	Введение. Физиологические закономерности жизнедеятельности организма	Предмет и задачи и методы физиологии Организм как гомеостатическая саморегулирующаяся система	8	3		1	4
	1.2.	Основы электрофизиологии	Механизмы генерации биопотенциалов.	13	4		1	8
2	2.1.	Физиология нервно-мышечной системы	Морфо-функциональная организация двигательного аппарата	39	6		11	22

	2.2.	Физиология высшей нервной деятельности (ВНД) и сенсорных систем (СС)	Физиологические механизмы формирования двигательных умений (ДУ) и двигательных навыков (ДН). Сенсорные системы.	18	2		8	8
3	3.1	Физиология висцеральных систем.	Физиологические системы энергообеспечения и поддержания гомеостаза	46	8		13	25
	3.2	Физиология эндокринной системы (ЭС)	Роль эндокринной системы в адаптации к мышечной деятельности	14	2		4	8
4	4.1.	Адаптация к мышечной работе	Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности и функциональные резервы организма	26	4		8	14
	4.2.	Физиологические основы физического воспитания	Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной работе. Формирование двигательных качеств в онтогенезе	16	4		4	8
Итого				180	33	0	50	97

3.4. Содержание разделов дисциплины

3.4.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ОФО
1.	1.1.	Введение Физиологические закономерности жизнедеятельности организма.	Предмет, задачи методы физиологии. Организм как гомеостатическая саморегулирующая система.	3
	1.2.	Основы электрофизиологии	Основные категории электрофизиологии. Механизмы генерации биопотенциалов. Возбудимость и рефрактерность. Законы силы, длительности и градиента. Парабиоз.	4

2.	2.1.	Физиология нервно-мышечной системы.	Морфофункциональная организация двигательного аппарата. Композиция двигательных единиц(ДЕ) и спортивный отбор. Биоэнергетика мышечного сокращения. Морфофункциональная организация нервной. Вегетативная нервная система. Адаптационно-трофическая роль симпатической нервной системы	6
	2.2.	Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем	Нейрофизиологические механизмы формирования двигательных умений (ДУ) и двигательных навыков (ДН). Типы ВНД и спортивный отбор. Сенсорные системы, роль в формировании и совершенствовании ДУ и ДН	2
3.	3.1.	Физиология висцеральных систем энергообеспечения и поддержания гомеостаза с учётом гендерных и возрастных аспектов.	Физиология системы крови и сердечно-сосудистой системы крови. Физиология дыхательной системы и обмена веществ и энергии. Физиология пищеварительной системы. Физиология питания. Физиология выделительной системы, теплообмена и теплопродукции	8
	3.2.	Физиология эндокринной системы.	Роль эндокринной системы в адаптации к мышечной деятельности. Роль гормонов в регуляции обмена веществ и энергии	2
4.	4.1	Физиологические закономерности адаптации к мышечной работе	Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности и функциональные резервы организма. Физиологические принципы классификации и характеристика физических упражнений	4
	4.2	Физиологические основы физического воспитания .	Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной работе. Физиологическая характеристика двигательных качеств в онтогенезе	4

3.4.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ОФО

3.4.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ОФО
1.	1.1.	Физиологические закономерности жизнедеятельности	Знакомство и правила работы с микроскопом. Ткани и клетки организма человека	1
	1.2.	Основы электрофизиологии	Определение порога тактильной чувствительности. Биопотенциалы возбудимых тканей	1
2.	2.1.	Физиология нервно-мышечной системы	Изучения строения нервной и мышечной клетки. Определение силы мышц кисти и спины (становой силы). Оценка функционального состояния нервно-мышечного аппарата. 4. Исследование вегетативных и соматических рефлексов.	11
	2.2.	Физиология высшей нервной деятельности (ВНД) и сенсорных систем	Нейрофизиологические механизмы формирования ДУ и ДН. Исследование латерального фенотипа спортсменов различной спортивной специализации Определение функционального состояния зрительного и слухового анализаторов. Определение функционального состояния двигательного и вестибулярного анализаторов.	8
3.	3.1.	Физиология висцеральных систем энергообеспечения и поддержания гомеостаза с учётом гендерных и возрастных групп	Исследование показателей работы сердца в покое и мышечной работе. Электрокардиография как метод исследования работы сердца в покое и мышечной работе. Исследование показателей гемодинамики в покое и мышечной работе. Исследование функционального состояния внешнего дыхания	13
	3.2.	Физиология эндокринной системы	Исследование функционального состояния щитовидной железы по формуле Рида. Исследование уровня основного и общего обмена энергии	4

4.	4.1.	Физиологические закономерности адаптации к мышечной работе	Исследование уровня адаптации в состоянии покоя с использованием КП «Варикард». Исследование динамики функциональных изменений при выполнении статической и динамической работы максимальной мощности.	8
	4.2.	Физиологические основы физического воспитания	Исследование уровня физического развития детей и подростков. Исследование физической работоспособности методом PWC170 и аэробных возможностей организма по показателю МПК	4

3.6. Самостоятельная работа студентов

Модуль	Номер раздела	Содержание материала, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (в часах)
				ОФО
1.	1	Уровни организации организма . внутренняя среда организма и гомеостаз. Обмен информации, веществ и энергии как условие поддержания организма	Работа с электронными образовательными ресурсами. Собеседование	12
2.	2.	Координация и торможение в центральной нервной системе. Композиция мышц и спортивный отбор. Функциональная система (П.К. Анохин) как физиологическая основа совершенствования двигательных умений и навыков.	Составить тезаурус Работа с кейсами по тематике преподавателя. Собеседование	30
3.	3.	Биоэнергетика мышечного сокращения. Влияние мышечной работы на функциональное состояние и биологический цикл женского организма. Возрастное развитие обмена веществ, системы крови, кардиореспираторной системы детей и подростков	Составить опорный конспект. Собеседование	33
4.	4.	Двигательные функции человека и его физическое здоровье. Физиологические закономерности адаптации к мышечной деятельности.	Проектная работа , представленная в форме электронных презентаций	22

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам

освоения дисциплины представлен в приложении.

Фонд оценочных средств

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. Солодков, Алексей Сергеевич. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / Солодков Алексей Сергеевич, Сологуб Елена Борисовна. - Москва : ТЕРРА-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. - 520 с. : ил. - ISBN 5-93127-113-9 : 100-00. Количество экземпляров: 24.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. Капилевич, Леонид Владимирович. Физиология человека. Спорт : Учебное пособие / Капилевич Леонид Владимирович; Капилевич Л.В. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 141. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-00472-4 : 63.88.

2. Сергеев, Игорь Юрьевич. Физиология человека и животных в 3 т. Т. 1 нервная система: анатомия, физиология, нейрофармакология : Учебник и практикум / Сергеев Игорь Юрьевич; Сергеев И.Ю., Дубынин В.А., Каменский А.А. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 393. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-03574-2. - ISBN 978-5-9916-8578-8 : 147.42.

3. Сергеев, Игорь Юрьевич. Физиология человека и животных в 3 т. Т. 2 кровь, иммунитет, гормоны, репродукция, кровообращение : Учебник и практикум / Сергеев Игорь Юрьевич; Сергеев И.Ю., Дубынин В.А., Каменский А.А. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 258. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-03574-2. - ISBN 978-5-9916-8760-7 : 102.38.

4. Сергеев, Игорь Юрьевич. Физиология человека и животных в 3 т. Т. 3 мышцы, дыхание, выделение, пищеварение, питание : Учебник и практикум / Сергеев Игорь Юрьевич; Сергеев И.Ю., Дубынин В.А., Каменский А.А. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 211. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-03574-2. - ISBN 978-5-9916-9077-5 : 86.81.

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. Физиология человека : учебник / под ред. Н.В. Зимкина. - 5-е изд. - Москва : Физкультура и спорт, 1975. - 496 с. : ил. - 1-36. Кол-во экз. - 60

2. Фомин, Николай Андреевич. Физиология человека : учеб. пособие / Фомин Николай Андреевич. - 3-е изд. - Москва : Просвещение : Владос, 1995. - 416 с. : ил. - ISBN 5-09-006839-9 : 9-12. Кол-во экз. - 22

5.2.2. Издания из ЭБС

1. Ляксо, Елена Евгеньевна. Возрастная физиология и психофизиология : Учебник / Ляксо Елена Евгеньевна; Ляксо Е.Е., Ноздрачев А.Д., Соколова Л.В. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 396. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02441-8 : 149.06.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Образовательные ресурсы:

<https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».

<https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт»

<http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»

Научные ресурсы:

<http://diss.rsl.ru/> Электронная библиотека диссертаций Российской государственной

библиотеки.

<https://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

Научно-образовательные ресурсы открытого доступа

<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»

Справочные ресурсы

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных Интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.

<http://www.krugosvet.ru/> Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Кругосвет»

<https://dic.academic.ru/> Словари и энциклопедии

Электронные библиотеки

<http://www.nlr.ru/> Российская национальная библиотека

<http://www.rasl.ru/> Библиотека Российской Академии наук

<http://www.benran.ru/> Библиотека по естественным наукам

<http://studentam.net/> Электронная библиотека учебников

6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	
Помещение для самостоятельной работы	

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Общие методические рекомендации по изучению дисциплины

Практика преподавания дисциплины демонстрирует тот факт, что, несмотря на доступность необходимой информации по дисциплине (наличие учебников, учебных и учебно-методических пособий и печатном виде, в ЭБС, возможность получения информации из ресурсов сети интернет и т.д.), серьезные затруднения у студентов вызывают анализ, синтез, систематизация материала, а также выделение в нем принципиальных и существенных аспектов, отвечающим современным научным концепциям и подходам.

В связи с этим основным источником теоретического материала по дисциплине выступают лекции и лабораторных работ, посещение которых является обязательной составляющей успешного освоения дисциплины.

Для эффективного освоения материала дисциплины необходимым является выполнение следующих требований:

- обязательное посещение всех лекционных и лабораторных занятий, способствующее системному овладению материалом курса;
- все вопросы соответствующих разделов и тем по дисциплине необходимо фиксировать (на любых носителях информации);
- обязательное выполнение домашних заданий является важнейшим требованием и условием формирования целостного и системного знания по дисциплине;
- обязательность личной активности каждого студента на всех занятиях по дисциплине;
- в случаях неясности каких-либо вопросов, обсуждаемых на занятиях, необходимо задать соответствующие вопросы преподавателю, а не оставлять их непонятыми;
- в случаях пропусков занятий по уважительным причинам студентам предоставляется право подготовки и представления заданий и ответов на вопросы изученного материала, с расчетом на помощь преподавателя в его усвоении;
- в случаях пропусков без уважительной причины студент обязан самостоятельно изучить соответствующий материал и самостоятельно выполнить и оформить протокол лабораторной работы;
- необходимым условием является самостоятельность и инициативность студентов при контроле набора баллов по дисциплине для успешного прохождения промежуточной аттестации.

Порядок организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов предполагает:

- самостоятельный поиск, обработку (анализ, синтез, обобщение и систематизацию), адаптацию необходимой по дисциплине информации;
- выполнение заданий для самостоятельной работы;
- изучение и усвоение теоретического материала, представленного на лекционных занятиях и в соответствующих литературных источниках (рекомендуемая основная и дополнительная литература);
- самостоятельное изучение отдельных вопросов курса;
- подготовка к лабораторным занятиям, в соответствии с рекомендациями преподавателя (выполнение конкретных заданий, соответствующие организационные действия и т.д.).

Как правило, организация самостоятельной работы предполагает:

- постановку цели;
- составление соответствующего плана;
- поиск, обработку информации;
- представление результатов работы.

Методические рекомендации по отдельным видам учебно-познавательной деятельности студентов

Методические рекомендации при подготовке к лабораторным занятиям

Для повышения эффективности проведения лабораторных занятий необходимо учитывать все рекомендации по подготовке к ним, которые даются преподавателем в начале каждого модуля (формулируются соответствующие задания, проблемно-ориентированные вопросы, представляются рекомендации по методике организации выполнения лабораторного занятия и т.д.). Определенные формы и методы работы на занятиях требуют предварительной самостоятельного выполнения экспериментального исследования студентом. Поэтому необходимо фиксировать все рекомендации преподавателя по подготовке к занятиям.

Для эффективного освоения материала дисциплины в ходе практических занятий необходимо выполнение следующих требований:

- четко понимать цели предстоящих занятий (предварительно формулируются преподавателем);
- владеть навыками поиска, обработки, адаптации и презентации необходимого материала;
- уметь четко формулировать и отстаивать собственный взгляд на рассматриваемые проблемные вопросы, который необходимо подкреплять адекватной аргументацией;
- уметь выделять и формулировать противоречия по рассматриваемым проблемам,

понимая их источники;

- владеть навыками публичного выступления (логично, ясно и лаконично излагать свои мысли; адекватно оценивать восприятие и понимание слушателями представляемого материала; отвечать на задаваемые вопросы; приводить адекватные и убедительные аргументы в защиту своей позиции и т.д.);

- уметь критически оценивать собственные знания, умения и навыки в динамике в сравнении с таковыми у других, с целью раскрытия дополнительных возможностей их развития;

- при подготовке к занятиям обязательно изучить рекомендуемую литературу;

- оценить различные точки зрения на проблемные вопросы нескольких исследователей, а не ограничиваться рассмотрением позиции одного автора;

- при формулировке собственной точки зрения предусмотреть убедительную ее аргументацию и возможность возникновения спорных ситуаций;

- владеть навыками выполнения экспериментального исследования в рабочих группах и т.д.).

Лабораторная работа – вид практических занятий, предусматривающий самостоятельную проработку студентами отдельных тем и проблем с содержанием учебной дисциплины и последующим представлением и обсуждением результатов этого изучения (в различных формах), а также отработка мануальных навыков медико-биологических исследований и самоконтроля.

Методические рекомендации при подготовке индивидуальных сообщений (докладов)

Данный вид учебно-познавательной деятельности требует от студентов достаточно высокого базового уровня подготовки, большой степени самостоятельности и целого ряда умений и навыков серьезной интеллектуальной работы.

Работа по подготовке индивидуальных сообщений и докладов предполагает достаточно длительную системную работу студента, а также в случае необходимости консультативную помощь преподавателя.

Работа должна быть тщательно продумана, спланирована и разделена на соответствующие этапы, каждый из которых требует целого ряда определенных умений и навыков:

- определение и формулировка темы сообщения или доклада (либо осмысление темы, сформулированной преподавателем в соответствующих случаях);

- составление плана с использованием анализа, синтеза, обобщения и логики построения изложения материала;

- определение источников информации;

- работа с источниками научной информации (подбор, анализ, обобщение, систематизация, адаптация и т.д.);

- формулировка основных обобщений и выводов по результатам анализа изученного материала.

Структура сообщения (доклада) может обоснованно варьировать, но в большинстве случаев она предполагает наличие следующих частей: вступления (обозначение актуальности и постановка проблемы), основной части (обзор различных точек зрения на проблему и ее решение), заключения (формулировка соответствующих обобщений, выводов, предположений и перспектив), а в соответствующих случаях – перечня используемых источников информации.

Методические рекомендации по подготовке к дискуссии

Дискуссия выступает важнейшим средством активизации познавательной деятельности. Как метод активного обучения дискуссия может использоваться как в рамках традиционных (развернутая беседа, система докладов и рефератов), так и новых форм практических занятий (анализ конкретных ситуаций, ролевая игра, круглый стол и т.д.).

Выделяется особая форма семинарского занятия – семинар-дискуссия. Различают следующие разновидности семинара-дискуссии:

1. По объему охватываемого материала:

- фрагментарные дискуссии («мини-дискуссии») (предназначенные для обсуждения какого-то конкретного вопроса и занимающие, как правило, определенную часть занятия);

- развернутые дискуссии (посвященные изучению раздела (темы) в целом, охватывающие одно или несколько занятий);

2. По реальности существования участников:

- реальные (предполагающие общение с реальными участниками);

- воображаемые (предполагающие общение с воображаемым оппонентом (инсценировка спора)).

Организация дискуссии предполагает последовательность определенных этапов:

- подготовка дискуссии;
- проведение дискуссии;
- анализ итогов дискуссии.

Самым важным этапом при этом является подготовка к дискуссии, т.к. все последующие этапы определяются именно качеством предварительной подготовки. Подготовка к дискуссии, как правило, включает следующие составляющие:

- определение темы дискуссии (тема может быть задана преподавателем, а также обсуждаться и выбираться в процессе изучения материала по критериям наличия противоречий, проблемно-ориентированного характера при высокой актуальности, научной и социальной значимости);
- определение предмета дискуссии (с тем, чтобы не потерять время на обсуждение второстепенных аспектов проблемы);
- определение задач дискуссии (для организации целенаправленности, разделения функций участников дискуссии, экономии времени).

Подготовка к дискуссии должна предполагать индивидуальные и групповые консультации, предназначенные для задания целенаправленности дискуссии, а также – для активизации самостоятельной работы студентов. При этом преподавателю необходимо избегать детального разъяснения содержания проблемы, т.к. в этом случае не о чем будет спорить, и дискуссия будет сорвана. Задача преподавателя должна состоять в ненавязчивой помощи участникам будущей дискуссии в определении наличия противоречивых точек зрения на рассматриваемую проблему, порекомендовав изучить первоисточники и дополнительную литературу.

Необходимо подчеркнуть особую важность тщательной подготовки к дискуссии самого преподавателя, выступающего в качестве модератора. Цель такой подготовки состоит не только в том, чтобы обрести уверенность при обсуждении научной проблемы, но и в том, чтобы составить ясное представление о качестве подготовки участников дискуссии.

Методические рекомендации по подготовке к выполнению проекта

Метод проектов – это способ достижения дидактических целей через детальную разработку проблемы, которая должна завершиться реальным практическим результатом, представленным тем или иным образом. Данный метод ориентирован на самостоятельную деятельность студентов, которой они занимаются в течение определенного отрезка времени (например, семестра).

Метод проектов предполагает определенную совокупность учебно-познавательных приемов, позволяющих решить ту или иную проблему в результате самостоятельных действий с обязательной презентацией этих результатов. Очевидно, что корректнее говорить не о методе проектов, а о соответствующей технологии, включающей в себя целый комплекс исследовательских, поисковых, проблемных методов, творческих по своей сути.

Требования к использованию метода проектов:

- включение проекта в учебный (учебно-воспитательный) процесс;
- наличие значимой в научном и социальном плане проблемы, требующей исследовательского поиска для ее решения;
- теоретическая, практическая, познавательная значимость предполагаемых результатов;
- самостоятельная деятельность студентов;
- структурирование содержательной части проекта (с выделением поэтапных результатов и распределением функций участников);
- определение методологии исследования (постановка проблемы, формулировка цели, гипотезы, задач, определение методов и т.д.);
- выделение и оценка необходимых условий для реализации проекта;
- наличие у участников грамотной письменной речи;
- оформление и представление результатов;
- анализ полученных результатов, подведение итогов, формулировка выводов.

Методика работы над проектом:

- выделение проблемы;
- постановка цели;
- формулировка темы;

- определение количества участников;
- определение и распределение функций (в соответствии с задачами);
- самостоятельная работа участников проекта в соответствии с задачами и функциями;
- промежуточные обсуждения результатов и заданий;
- оформление результатов проекта;
- презентация и защита проекта;
- обсуждение и анализ полученных результатов (с выделением сильных и слабых сторон проекта, успехов и ошибок);
- формулирование выводов.

Общие критерии оценки проекта:

- актуальность проблемы;
- новизна информации;
- полнота и глубина проникновения в проблему;
- качество представленного материала;
- привлечение знаний из различных научных областей;
- установление межпредметных связей;
- степень активность каждого участника проекта;
- коллективный характер принимаемых решений;
- характер взаимодействия в группе;
- умение аргументировать и делать выводы;
- культура речи;
- использование современных средств представления результатов проекта;
- эстетика оформления результатов проекта;
- умение отвечать на вопросы оппонентов.

Помимо общих критериев в каждом конкретном случае должны выделяться и частные критерии оценки, ориентированные на конкретные дидактические цели. (Например, в рамках дисциплины «Физиология» студентам предлагается проект «Физиологические особенности адаптации (возрастные, социальные) к мышечной работе детей и подростков»; при этом в качестве частных критериев оценки выделяются следующие: владение навыками исследования функционального состояния организма и физического развития; владение формами и методами медико-биологического исследования; четкость выделения специфики адаптивного физического воспитания с разной категорией воспитанников и учащихся здоровые разным уровнем физической активности, детей с ОВЗ и инвалидов).

Важнейшим аспектом в реализации метода проектов является сотрудничество преподавателя и участников.

Разработчик/группа разработчиков: Попова Роза Эрдынеевна, к.пед.н., доцент кафедры СМБД

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 07.09.2020 г. № 1)**

Согласована с выпускающей кафедрой

Заведующий кафедрой

« ____ » _____ 20 ____ г.