ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины
	СМК. ОП-2/РК-7.3.3

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ИФК и дзюдо
Бгуашев А.Б. _____
«3» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.04. Физиология спорта высших достижений

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа «Спорт и система подготовки спортсменов»

Институт физической культуры и дзюдо
Кафедра биомеханики и медико-биологических дисциплин

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры биомеханики и медико-биологических дисциплин протокол № 1 « 28 » 08. 2018 г.

Заведующий кафедрой: доцент, канд. пед. наук Коломийцева Н.С. _____
Составитель программы: к.б.н. Петрова Т.Г. _____

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Содержание

Пояснительная записка 3
1. Цели и задачи дисциплины 4
2. Объем дисциплины по видам учебной работы 5
3. Содержание дисциплины 6
4. Самостоятельная работа обучающихся. 8
5. Учебно-методическое обеспеченье дисциплины 9
6. Методические рекомендации по дисциплине. 10
7. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов 15
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины 16
9. Лист регистрации изменений 18

Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования ФГОС ВО) по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (степень «Магистр»).

Рабочая программа представляет собой совокупность дидактических материалов, направленных на реализацию содержательных, методических и организационных условий подготовки по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура.

Дисциплина относится к *вариативной* части дисциплин Блока 1 (Б1) структуры образовательной программы.

Трудоемкость дисциплины: зачетные единицы 3 / 108 ч.

Очная форма обучения

Контактная работа:

Занятия практического типа – 10 ч.;

КСР – 2 ч.;

ИКР – 0,25 ч.

СР – 95,75 ч.

Заочная форма обучения

Контактная работа:

Занятия лабораторного типа – 20 ч.;

ИКР – 0,25 ч.

СР – 84 ч.

Контроль – 3,75 ч.

Ключевые слова: физиология спорта, функциональные системы, регуляция функций организма, адаптация к тренировочной деятельности.

Составитель: Петрова Т.Г., к.б.н, доцент кафедры биомеханики и медико-биологических дисциплин.

1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины «Физиология спорта высших достижений» является ознакомление студентов с основными представлениями о функциях организма человека в условиях покоя и при различных видах деятельности, о механизмах их регуляции, а также научить будущих специалистов использовать полученные знания в области физиологии в своей практической деятельности при разработке конкретных и эффективных программ в сфере физической культуры и спортивной тренировки.

Задачи дисциплины:

- изучить основы физиологических процессов происходящих в организме при физической деятельности, механизмов развития физических качеств;
- ознакомить студентов с закономерностями деятельности отдельных органов и систем организма и организма в целом,
- изучить механизмы адаптации к физическим нагрузкам;
- овладеть основными методиками контроля за состоянием организма спортсменов;
- формировать комплексный подход к процессу тренировки с учетом возрастно-половых особенностей организма занимающихся.

Изучение дисциплины направленно на формирование следующих компетенций выпускников:

- способность творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления (ОПК-3).

Профессиональные компетенции:

- способность управлять своим физическим и психическим состояниями в целях повышения результативности тренерской деятельности (ПК-11).

Показателями компетенций являются:

Знания студентов в области:

- основных понятий, определений и физиологических реакций, возникающие при физической нагрузке в органах и системах человеческого организма;
- механизмов адаптации к физическим нагрузкам и адаптивныех реакций при развитии мышечной силы, быстроты движений, выносливости к длительной работе;
- возрастно-половых различий в физиологических реакциях на физическую нагрузку;

Умения студентов

- давать оценку физической работоспособности;
- определять артериальное давление; проводить спирометрию, динамометрию, расчет основного и общего обмена;
- оценивать двигательные особенности;
- диагностировать уровень тренированности; проводить контроль физиологических изменений развившихся вследствие тренировочного процесса;
- оценивать объем и интенсивность физических нагрузок; определять признаки перетренированности и перегрузки.

Навыки студентов работы с медицинским и техническим оборудованием;
одномоментной регистрации различных функций в процессе моделирования физических нагрузок в лабораторных условиях; работы со специальной литературой и библиографией; оформления результатов в таблицах, гистограммах и рисунках.

2. Объем дисциплины по видам учебной работы

Таблица 1. Объем дисциплины по видам учебной работы 3 з.е. / 108 часов
Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		2 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	108	108
Контактная работа:	12,25	12,25
Практические работы (ПР)	10	10
КСР	2	2
ИКР	0,25	0,25
Самостоятельная работа студента	95,75	95,75
Вид итогового контроля	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой

Таблица 1.1. Объем дисциплины по видам учебной работы 3 з.е. / 108 часов
Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		3 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	108	108
Контактная работа:	20,25	20,25
Лабораторные работы (ЛР)	20	20
ИКР	0,25	0,25
Самостоятельная работа студента	84	84
Контроль	3,75	3,75
Вид итогового контроля	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой

3. Содержание дисциплины

Таблица 2. Распределение часов по темам и видам учебной работы
Очная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов и тем дисциплины	Объем в часах				
		Всего	ПЗ	КСР	ИКР	СРС
Раздел 1.						
1.	Введение. Основные понятия и термины учебного курса «Физиология спорта высших достижений». Цель и задачи дисциплины.	10	-	-	-	10
2.	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений Физиологические основы утомления и восстановительных процессов.	13	2	-	-	11
3.	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Физиологические основы развития тренированности	13	2	-	-	11
Раздел 2.						
4.	Влияние образа жизни и условия внешней среды на здоровье и работоспособность современного человека	11	-	-	-	11
5.	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	13	2	-	-	11
6.	Роль физической культуры в условиях современной жизни Эффекты оздоровительной физической культуры.	11	-	-	-	11
Раздел 3.						
7.	Современные методы и технологии тестирования физической работоспособности спортсмена	14	4	-	-	10
8.	Методы и технологии определения состояния сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма спортсменов.	12,75	-	2	-	10,75
9.	Информационные технологии проведения мониторинга физического состояния спортсменов.	10,25	-	-	0,25	10
	Всего:	108	10	2	0,25	95,75

Таблица 2.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы
Заочная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Объем в часах				
		Всего	ПЗ	ИКР	СРС	К
Раздел 1.						
1.	Тема 1. Введение. Основные понятия и термины учебного курса «Физиология спорта высших достижений». Цель и задачи дисциплины.	11	2	-	9	-
2.	Тема 2. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений Физиологические основы утомления и восстановительных процессов.	11	2	-	9	-
3.	Тема 2. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Физиологические основы развития тренированности	11	2	-	9	-
Раздел 2						
4.	Влияние образа жизни и условия внешней среды на здоровье и работоспособность современного человека	11	2	-	9	-
5.	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	11	2	-	9	-
6.	Роль физической культуры в условиях современной жизни Эффекты оздоровительной физической культуры	12	2	-	9	1
Раздел 3						
7.	Современные методы и технологии тестирования физической работоспособности спортсмена	15	4	-	10	1
8.	Методы и технологии определения состояния сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма спортсменов.	13	2	-	10	1
9.	Информационные технологии проведения мониторинга физического состояния спортсменов.	13	2	0,25	10	0,75
	Всего:	108	20	0,25	84	3,75

4. Самостоятельная работа обучающихся.

Таблица 3. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Разделы или темы рабочей программы	Форма отчетности
1	*Реферат*	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические основы утомления и восстановительных процессов. Физиологические основы оздоровительной тренировки	Письменное изложение материала
2	*Подготовка к собеседованию*	Влияние образа жизни и условия внешней среды на здоровье и работоспособность современного человека Роль физической культуры в условиях современной жизни Эффекты оздоровительной физической культуры Методы и технологии определения состояния сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма спортсменов. Информационные технологии проведения мониторинга физического состояния спортсменов.	Устный ответ
3	*Тестирование*	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические основы утомления и восстановительных процессов. Физиологические основы оздоровительной тренировки Влияние образа жизни и условия внешней среды на здоровье и работоспособность современного человека	Письменный ответ

4.1 Перечень курсовых работ (проектов) – не предусмотрено

4.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам **windows.edu.ru**
2. Электронная библиотека портала «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» http://www.ict.edu.ru/lib
3. eLIBRARY.RU www.elibrary.ru
4. Социальная образовательная сеть nsportal.ru - https://nsportal.ru
5. Wiley www.wiley.com;www.onlinelibrary.wiley.com
6. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
7. ЭБС «Юрайт» www.biblio-online.ru
8. ФГБУ «Российская государственная библиотека» http://dvs.rsl.ru

5. Учебно-методическое обеспеченье дисциплины

Таблица 4. Основная литература

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1	Чинкин, А. С. Физиология спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. - М.: Спорт, 2016. - 120 стр.https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430410
2	Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник [Электронный ресурс] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - 7-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2017. - 621 с. - ISBN: 978-5-906839-86-2. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461361.
3	Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Издательство СибГУФК, 2014 [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075

Таблица 5. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1	Сапего, А.В. Физиология спорта: учебное пособие / А.В. Сапего. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 187 с. – ISBN 978-5-8353-1165-1 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471
2	Черапкина, Л.П. Физиологические основы водных видов спорта / Л.П. Черапкина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2005. - 92 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274557
3	Корягина, Ю.В. Физиология силовых видов спорта : учебное пособие / Ю.В. Корягина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГУФК, 2003. - 60 с. : схем., табл. -

	Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274604
4	Назаренко Л.Д., Колесник И.С. Физиология физических упражнений [Текст] : [учеб. пособие]. - Ульяновск : УлГПУ, 2011. - 255 с

Таблица 6. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Название (адрес в Интернет)
1	Университетская библиотека online: http:// www.biblioclub.ru.
2	www.rsu.edu.ru/files/e-learning/Belova_Anatomy/
3	fictionbook.ru/author/s_i_kuzina/normalnaya_fiziologiya_konspekt_lekciyi/read_online.html?page=1
4	http://www.sportmedicine.ru/phisio_fear.php
5	http://www.hormone.com.ua/
6	www.4medic.ru/list-c-physiology.htm

6. Методические рекомендации по дисциплине.

В процессе преподавания дисциплины **лекционный материал** излагается от простого к сложному; в нем прослеживается логичность, четкость и ясность в изложении каждой темы. С целью активизации деятельности студентов применяются методы проблемного обучения (дискуссия, диалог, диспут).

Отбор материала для лекционных занятий, его организацию рекомендуется производить в соответствии со следующими принципами:

1. Содержательные принципы обучения: гражданственности; научности; воспитывающего обучения; фундаментальности и прикладной направленности обучения;
2. Организационно-методические принципы обучения: преемственности, последовательности и систематичности; единства группового и индивидуального обучения; соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям обучаемых; сознательности и творческой активности; доступности при достаточном уровне трудности; наглядности; продуктивности и надежности.

Структура **практических занятий** заключается в следующем:

- в начале занятия выявляются отсутствующие студенты и причины их отсутствия;
- производится опрос по теоретическому материалу, разобранному на предыдущем занятии, опросом охватываются все студенты группы; - студенты активно привлекаются к проведению опроса: преподаватель предлагает им самим формулировать вопросы и задавать их своим товарищам, корректность вопроса обсуждается всей группой; - наряду с устным опросом по многим темам практикуется проведение короткого тестового контроля знаний, в некоторых случаях студентам предлагается ответить на вопросы в письменной форме.
- выявляется степень усвоения сути практической работы, проведенной на прошлом занятии, и глубина понимания трактовки полученных результатов; - затем преподаватель разбирает новый теоретический материал, на базе которого планируется проведение практической работы.

В этот процесс также активно вовлекается вся группа, так как студенты на предыдущем занятии получили задание самостоятельно изучить дома материал

прочитанной накануне лекции. - Наконец, преподаватель объясняет ход новой лабораторной работы, работа проводится под контролем преподавателя, студенты фиксируют ее результаты и обсуждают выводы; - практическая работа кратко оформляется в тетрадях для лабораторных работ; - в конце занятия студенты получают задание на следующее занятие.

Методические рекомендации обучающимся

Самостоятельная работа студентов направлена на решение следующих задач: 1) выработка навыков восприятия и анализа профессиональной информации; 2) развитие и совершенствование способностей к принятию решений и их реализации; 3) развитие и совершенствование творческих способностей при самостоятельном изучении профессиональных проблем. Для решения первой задачи студентам предлагаются к прочтению и содержательному анализу монографии и научные статьи по проблемам безопасности жизнедеятельности человека. Результаты работы с текстами обсуждаются на практических занятиях и коллоквиумах. Для развития навыков самостоятельной работы студенты выполняют задания, самостоятельно обращаясь к учебной, справочной и научно-методической литературе. Проверка выполнения заданий осуществляется на практических занятиях с помощью устных выступлений студентов и их коллективного обсуждения. Для развития и совершенствования коммуникативных способностей студентов организуются специальные учебные занятия в виде «деловых игр», «круглого стола», «диспута» или «конференции», при подготовке к которым студенты заранее распределяются по группам, отстаивающим ту или иную точку зрения по обсуждаемой проблеме.

При подготовке *к лекционным занятиям* студенту необходимо:

- тщательно изучить содержание программы и теоретический материал, изложенный в предыдущей лекции;
- изучить основные термины и понятия по теме, при необходимости дополнить новыми определениями;
- изучить материал, не рассмотренный на лекциях и практических занятиях, и предложенный преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на задания для самостоятельной работы.

По всем разделам предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы:

- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, лабораторных работ);
- самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций и творческих контактов;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

Одной из форм самостоятельной работы студента является подготовка научного *доклада*, для обсуждения его на лабораторном (семинарском) занятии. Цель научного доклада - развитие у студентов навыков аналитической работы с научной литературой, анализа дискуссионных научных позиций, аргументации собственных взглядов. Подготовка научных докладов также развивает творческий потенциал студентов. Научный доклад готовится под руководством преподавателя, который ведет практические (семинарские) занятия.

Рекомендации студенту:

- перед началом работы по написанию научного доклада согласовать с преподавателем тему, структуру, литературу, а также обсудить ключевые вопросы, которые следует раскрыть в докладе;

представить доклад научному руководителю в письменной форме;

выступить на занятии с 10-минутной презентацией своего научного доклада, ответить на вопросы студентов группы.

Требования: - к оформлению научного доклада: шрифт - Times New Roman, размер шрифта -14, межстрочный интервал -1,5, размер полей- 2,5 см, отступ в начале абзаца - 1,25 см, форматирование по ширине); листы доклада скреплены скоросшивателем.

На титульном листе указывается наименование учебного заведения, название кафедры, наименование дисциплины, тема доклада, ФИО студента; - к структуре доклада - оглавление, введение (указывается актуальность, цель и задачи), основная часть, выводы автора, список литературы (не менее 5 позиций). Объем согласовывается с преподавателем. В конце работы ставится дата ее выполнения и подпись студента, выполнившего работу. Общая оценка за доклад учитывает содержание доклада, его презентацию, а также ответы на вопросы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце. е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке рефератов

Под рефератом подразумевается творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: 1. титульный лист; 2. содержание; 3. введение; 4. основная часть; 5. заключение; 6. список использованных источников; 7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание

решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка «ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ» в содержании реферата быть не должно.

Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии требованиям ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы…», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении приводятся выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата, раскрывающие поставленные во введении задачи.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Объем реферата должен быть не менее 12 и более 20 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее -2, правое – 1,5, левое – 3 см. Шрифт – 14. Реферат может быть и рукописным, написанным ровными строками (не менее 30 на страницу), ясно читаемым почерком. Абзацный отступ – 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй – оглавление. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы. Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов.

Литература обычно группируется в списке в такой последовательности: 1. источники, законодательные и нормативно-методические документы и материалы; 2. специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.); Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово «Приложение» и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами.

На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Методические рекомендации по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов пропорционально содержанию и

продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки: на слайды помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования: ▪ выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию; ▪ использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому).

Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеет осознать содержание слайда.

Слайд с анимациями в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Для подготовки к аттестации рекомендуется:

- изучить лекционный и практический материал;
- изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке или воспользоваться электронной библиотекой;
- использовать самообучающие программы;
- контролировать уровень своих знаний тестами-тренингами.

Контроль над самостоятельной работой осуществляется преподавателем как на занятиях, так и в дополнительное время, представленное для индивидуальной работы со студентами.

Методические рекомендации по работе с литературой

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к семинарскому занятию, написание эссе, курсовой работы, доклада и т.п.) начинается с изучения соответствующей литературы как в библиотеке, так и дома. К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература.

Основная литература - это учебники и учебные пособия.

Дополнительная литература - это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы.

Рекомендации студенту: выбранную монографию или статью целесообразно внимательно просмотреть. В книгах следует ознакомиться с оглавлением и научно-справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие прочитать быстро; - в книге или журнале, принадлежащие самому студенту, ключевые позиции можно выделять маркером или делать пометки на полях.

При работе с Интернет -источником целесообразно также выделять важную информацию; - если книга или журнал не являются собственностью студента, то целесообразно записывать номера страниц, которые привлекли внимание. Позже следует возвратиться к ним, перечитать или переписать нужную информацию. Физическое действие по записыванию помогает прочно заложить данную информацию в «банк памяти».

Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:

Конспект - краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

Цитата - точное воспроизведение текста. Заключается в кавычки. Точно указывается страница источника.

Тезисы - концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

Аннотация - очень краткое изложение содержания прочитанной работы.

Резюме - наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги. Записи в той или иной форме не только способствуют пониманию и усвоению изучаемого материала, но и помогают вырабатывать навыки ясного изложения в письменной форме тех или иных теоретических вопросов.

7. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

- зачёт проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;

- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Обучение дисциплине «Физиология спорта высших достижений» проходит в учебной аудитории 104С кафедры биомеханики и медико-биологических дисциплин

Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

1. Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN…(лицензия № 48824880);
2. Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN… (лицензия № 46408087).

3. Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN… (лицензия № 47234707).

4. Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN… (лицензия № 47357933).

9. Лист регистрации изменений

Номер изменения	Номера листов			Основание для внесения изменения	Подпись	Расшифровка подписи	Дата	Дата введения изменения
	замененных	новых	аннулированных					
1.	9-16			Приведение в соответствие с ФГОС		Коломийцева Н.С. Петрова Т.Г.	16.03.21	16.03.21