

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Механизмы двигательной активности рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	49.03.01_2025_1145-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ

Часов по учебному плану	144	Виды контроля на курсах:
в том числе:		экзамены 1
аудиторные занятия	16	
самостоятельная работа	118,6	
часов на контроль	7,75	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Практические	12	12	12	12
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,4	0,4
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
В том числе инт.	10	10	10	10
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	17,65	17,65	17,65	17,65
Сам. работа	118,6	118,6	118,6	118,6
Часы на контроль	7,75	7,75	7,75	7,75
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Симонова О.И.

Рабочая программа дисциплины

Механизмы двигательной активности

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2025 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.04.2025 протокол № 8

Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2029 г. № ____
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование комплекса физиологических знаний об анатомических, биомеханических и функциональных характеристиках двигательной системы
1.2	<i>Задачи:</i> 1) изучение двигательной координации и регуляции как системы механизмов, обеспечивающих управляемость двигательного аппарата и позволяющих исследовать его подвижность; 2) установление информативности морфофункциональных признаков как критериев контроля за состоянием тренированности спортсмена; 3) изучение закономерностей работы мышц и регуляции движения, а также адаптацию к физическим нагрузкам.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.18
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Анатомия человека
2.1.2	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Гигиена физического воспитания и спорта
2.2.2	Физиология физического воспитания и спорта

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД-1.УК-7: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	
Знает: практические основы здорового образа жизни. Умеет: применять на практике основные способы улучшения функций мышечной системы для формирования показателей физического развития и физической подготовленности. Владет: навыками улучшения двигательных функций средствами физической культуры.	
ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	
ИД-1.ОПК-6: Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности	
Знает -основы функциональной характеристики мышечной работы, анатомо-морфологические особенности двигательного аппарата спортсменов - физиологические особенности работы двигательного аппарата; - закономерности работы мышц и механизм регуляции двигательной активности Умеет -использовать знания о двигательном акте в профессиональной деятельности - использовать полученные теоретические и практические навыки для организации научно-методической и тренерской деятельности; - применять разнообразные современные методы и формы обучения по основным разделам дисциплины «Механизм двигательной активности» Владет -навыками разработки и проведения занятий физической культурой с учётом знаний о механизмах двигательного акта	
ИД-3.ОПК-6: Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни	
Знает - механизмы двигательной активности, как ведущего компонента здорового образа жизни Умеет - развивать познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение ЗОЖ Владет -методами способствующими развитию познавательной активности, ценностных ориентаций способов мотивации на ведение ЗОЖ	
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	

ИД-2.ОПК-7: Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь	
Знает:	
- нормативно - правовые акты в сфере физкультурно-спортивного образования для профессиональной деятельности; - средства индивидуальной и коллективной защиты для обеспечения безопасности в спорте; - перечень неотложных состояний, при которых оказывается первая помощь; - перечень мероприятий по оказанию первой помощи; - способы оказания первой помощи пострадавшим; - приёмы оказания экстренной допсихологической помощи.	
Умеет:	
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях; - осуществлять поиск и подбор необходимых нормативно - правовых актов в сфере образования для профессиональной деятельности; - обеспечивать безопасные и/или комфортные условия занятий спортом, в т.ч. с помощью средств защиты; - выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности в спорте; - определять и оценивать последствия возможных решений задач; - находить и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	
Владеет:	
- навыками осуществления профессиональной деятельности в соответствии с нормами профессиональной этики; - навыками оказания первой помощи пострадавшим: проведения противошоковых мероприятий, остановки кровотечений, первичной обработки ран и наложения повязок, транспортной иммобилизации, реанимационных мероприятий и др;	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. История изучения движения. Строение мышц. Химический состав мышечной ткани. Основные свойства мышечных тканей						
1.1	Строение мышц. Химический состав мышечной ткани. Основные свойства мышечной ткани /Лек/	1	2	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	2	лекция-визуализация
1.2	История изучения физиологии движения /Ср/	1	22,6	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	рефераты, тестирование
1.3	Строение гладких и поперечно-полосатых мышц. Химический состав мышечной ткани /Пр/	1	2	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	2	тестирование
1.4	Свойства мышечной ткани и история изучения биоэлектрических явлений в мышцах /Пр/	1	2	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	ответы на экзамене
1.5	Свойства мышечных тканей и история изучения биоэлектрических явлений в мышцах /Ср/	1	20	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	

	Раздел 2. Законы и механизмы проведения возбуждения по нервным волокнам к мышцам. Механизм мышечного сокращения и расслабления						
2.1	Проведение возбуждения к мышцам. Механизм мышечного сокращения и расслабления /Лек/	1	2	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	2	лекция-визуализация
2.2	Механизм мышечного сокращения и расслабления /Пр/	1	2	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	2	ответы на экзамене
2.3	Нервные и гуморальные механизмы регуляции двигательного акта. /Ср/	1	20	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	рефераты, тестирование
2.4	Рецепторы мышц и сухожилий /Ср/	1	20	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
	Раздел 3. Механизмы регуляции двигательной активности. Скелетно-мышечная сенсорная система.						
3.1	Механизмы регуляции двигательной активности. Скелетно-мышечная сенсорная система /Пр/	1	4	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
3.2	Скелетно-мышечная сенсорная система /Ср/	1	10	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
	Раздел 4. Мышечная работа. Работоспособность, факторы влияющие на работоспособность. Адаптация человека к физическим нагрузкам						
4.1	Работоспособность, динамика работоспособности. Факторы, влияющие на работоспособность спортсмена /Пр/	1	2	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	2	практическая работа с элементами демонстрации
4.2	Мышечная работа. Адаптация человека к физическим нагрузкам. /Ср/	1	14	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	рефераты, тестирование
4.3	Факторы влияющие на работоспособность спортсмена /Ср/	1	12	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
	Раздел 5. Консультации						
5.1	Консультация по дисциплине /Конс/	1	0,4	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7 ИД-1.УК-7		0	

	Раздел 6. Промежуточная аттестация (экзамен)						
6.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	1	7,75	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7 ИД-1.УК-7		0	
6.2	Контроль СР /КСРАТТ/	1	0,25	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7 ИД-1.УК-7		0	
6.3	Контактная работа /КонсЭк/	1	1	ИД-1.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6 ИД-2.ОПК-7 ИД-1.УК-7		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Механизмы двигательной активности».

2. Фонд оценочных средств включает для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий, рефератов, вопросов к зачёту.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий и в виде выполнения тестовых заданий.

Текущий контроль за самостоятельным изучением некоторых разделов дисциплины осуществляется в форме реферата.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Контрольные тесты и задания

Название вопроса: 1. (УК -7)

Формулировка вопроса: Физическая активность основана на одной из биологических потребностей человека, впишите в ответ одно слово, потребность в... :

Ключ: движении

Название вопроса: 2. (УК -7)

Формулировка вопроса:

1. Найдите соответствие физических свойств мышц с их характеристикой

1 сила Способность мышц изменять длину под влиянием приложенной силы

2 эластичность Способность восстанавливать первоначальную форму, после прекращения действия сил, вызвавших её деформацию

3 растяжимость Определяется максимальным грузом, который мышца поднимает

Ключ: 3,2,1

Название вопроса: 3. (УК -7)

Формулировка вопроса: Верно ли утверждение: под влиянием физических нагрузок происходит повышение обмена веществ, усиление газообмена, активизация кровообращения

Ключ: верно

Название вопроса: 4. (ОПК -6)

Формулировка вопроса: Выберите один ответ . Взаимосвязь движений с функцией органов и систем раскрывает теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича, её суть в том, что мышечные сокращения сопровождаются изменениями в состоянии внутренних органов.

верно

не верно

Ключ: верно

Название вопроса: 5. (ОПК -6)

Формулировка вопроса: Впишите в ответ фамилию учёного разработавшего учение о гетерохронии и вытекающее из него учение о системогенезе:

Ключ: Анохин

Название вопроса: 6. (ОПК -6)

Формулировка вопроса: Выберите из списка функции, которые выполняет двигательная система. В общей форме таких функций 4:

Ключ: поддержание определенной позы; ориентация на источник сигнала и поддержание равновесия; перемещение; манипулирование.

Название вопроса: 7. (ОПК-7)

Формулировка вопроса: Верно ли утверждение: Согласно приказу Министерства здравоохранения РФ 220н «Оказание первой помощи могут осуществлять только специалисты имеющие медицинское образование», т.о. учащиеся не имеют права выполнять действия по оказанию помощи пострадавшему

Ключ: не верно

Название вопроса: 8. (ОПК-7)

Формулировка вопроса: Впишите ответ: Быстрые движения программируются преимущественно....

Ключ: мозжечком

Название вопроса: 9. (ОПК-7)

Формулировка вопроса: Впишите ответ: Медленные движения программируются преимущественно....

Ключ: базальными ганглиями

Примерные тесты для входного контроля.

1. Двигательная активность – это...

- А) особенность позвоночных;
- Б) особенность беспозвоночных;
- В) важнейшая черта живых организмов;
- Г) характерна только для высших организмов.

2. У спортсменов масса мышц:

- А) такая-же как и у не спортсменов;
- Б) не изменяется под действием физических нагрузок;
- В) уменьшается;
- Г) больше чем у не спортсменов.

3. Свойство мышечных клеток активно отвечать на внешнее воздействие сокращением

- А) Раздражимость;
- Б) Сократимость;
- В) Реактивность;
- Г) Мобильность.

4. Раздражитель, который соответствует данному виду клетки, и вызывает возбуждение даже при малой дозе воздействия

- А) Неадекватный;
- Б) Адекватный;
- В) Кратный;
- Г) Соответствующий.

5. Утомление это:

- А) Временное снижение функциональных возможностей организма;
- Б) Состояние, выражающее безразличие, безучастие;
- В) Состояние, выражающее нервозность, агрессивность
- Г) Состояние близкое к болезни.

Примерные тесты для промежуточной аттестации 1

1. Выберите три категории продолжительности работы:

- А) моментальная работа, максимальная работа, пессимальная работа;
- Б) работа не вызывающая утомления, утомительная работа; сверхмаксимальные нагрузки;
- В) кратковременная работа, работа средней длительности, наиболее продолжительная; работа.
- Г) кратковременная работа, работа средней длительности, максимальная работа.

2. Кратковременная работа обеспечивается энергией за счёт...

- А) анаэробного процесса (гликолиза);
- Б) запасов АТФ и креатинфосфата внутри клеток;
- В) каталитических процессов окисления;
- Г) аэробных процессов метаболизма.

3. Работа средней длительности обеспечивается энергией за счёт...

- А) анаэробного процесса (гликолиза);
- Б) запасов АТФ и креатинфосфата внутри клеток;

- В) каталитических процессов окисления;
 Г) аэробных процессов метаболизма.

4. Источником энергии для мышечной работы служит

- А) АМФ;
 Б) АДФ;
 В) АТФ;
 Г) Миоглобин.

5. Расщепление АТФ при работе мышц сопровождается

- А) Выделением энергии;
 Б) Выделением ацетилхолина;
 В) Выделением медиаторов;
 Г) Выделением кислорода.

Примерные тесты для промежуточной аттестации 2

1. Ткань, полностью контролируемая центральной нервной системой:

- А) скелетные мышцы;
 Б) гладкая мускулатура;
 В) соединительная ткань;
 Г) костная ткань.

2. Произвольной мускулатурой называют:

- А) скелетные мышцы;
 Б) гладкая мускулатура;
 В) соединительная ткань;
 Г) костная ткань.

3. Система поперечных трубочек в мышечном волокне –Т-система способствует

- А) выделению гормонов для реализации сокращения;
 Б) накоплению белка;
 В) быстрому распространению импульсов в мышечном волокне;
 Г) выделению энергии.

4. Тёмные участки (диски) миофибрилл состоят из:

- А) толстых нитей с расположенными между ними концами тонких нитей белка;
 Б) аденозинтрифосфорной кислоты;
 В) центральных частей тонких нитей белка;
 Г) фосфолипидов.

5. Светлые участки (диски) миофибрилл состоят из:

- А) толстых нитей с расположенными между ними концами тонких нитей белка;
 Б) аденозинтрифосфорной кислоты;
 В) центральных частей тонких нитей белка;
 Г) фосфолипидов.

Критерии оценки:

«отлично», 84-100%, повышенный уровень: студент показал: прочные знания изученных тем; умеет доказательно обсуждать теоретические и практические проблемы физиологии двигательного акта, способен применить изученный материал для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности самостоятельно, свободно использовать справочную литературу.

«хорошо», 66-83%, пороговый уровень: студент показал: прочные знания, умение самостоятельно ориентироваться в рекомендованной справочной литературе.

«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень: студент показал: поверхностное знание; умение с помощью преподавателя ориентироваться в основных понятиях; знакомство с рекомендованной справочной литературой.

«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован.

При ответе студента выявились существенные

пробелы в знаниях.

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Темы рефератов/докладов:

1. Пропорции тела на разных возрастных этапах.
2. Сенситивные и критические периоды развития мышечной системы ребенка.
3. Календарный и биологический возраст.
4. Критерии определения биологического возраста по состоянию скелетно-мышечной системы на разных этапах онтогенеза.
5. Физическое развитие – важный показатель состояния здоровья.
6. Естественные факторы природы в системе физического воспитания.

7. Исследование состояния мышечной системы детей и подростков.
8. Развитие двигательных навыков, совершенствование координации движений с возрастом.
9. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.
10. Функциональные возможности мышечной системы организма в связи с его возрастными особенностями.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям
- оценка «хорошо» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает основным требованиям, но при этом имеются не принципиальные замечания
- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает не всем требованиям, имеются принципиальные замечания
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, не выполнившим работу.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство вопросы к экзамену:

Экзамен по учебной дисциплине проводится по билетам:

1. История изучения механизмов регуляции двигательной активности
2. Строение мышц. Химический состав мышечной ткани.
3. Основные свойства мышечных тканей.
4. Механизм мышечного возбуждения.
5. Механизм мышечного сокращения.
6. Мышечное расслабление.
7. Скелетно-мышечная система.
8. Нервные механизмы регуляции двигательной активности.
9. Работоспособность, динамика работоспособности. Факторы, влияющие на работоспособность спортсмена.
10. Физиологическая характеристика мышечной работы.
11. Адаптивные процессы при тренировке.
12. Концепция Н. А. Бернштейна «Проблема механизмов организации движений и действий человека.
13. Какой двигательный режим необходимо рекомендовать после усиленных физических нагрузок - гиподинамию или постепенное снижение нагрузок.
14. Изменения в скелетных мышцах при нагрузках приводящих к состоянию хронического переутомления. Обратимые и необратимые процессы. Влияние их на функцию мышц.
15. Изменения в скелетных мышцах при субмаксимальных нагрузках, под влиянием которых развивается состояние оптимальной тренированности (на макроскопическом уровне - в мышце, как целом органе, на микроскопическом уровне — в мышечных волокнах, сосудистом и нервном аппарате мышц).
16. Влияние умеренных физических нагрузок на строение скелетных мышц: мышечных волокон, сосудистого и нервного аппарата.
17. Влияние гиподинамии на строение скелетных мышц: мышечных волокон, сосудистого и нервного аппарата.
18. Изменения в скелетных мышцах на макроскопическом и микроскопическом уровнях.
19. Изменение развития и роста костей при систематических занятиях спортом.
20. Влияние систематических занятий спортом на строение и функцию суставов (общие и локальные изменения в зависимости от занятий тем или иным видом спорта).
21. Понятия: гибкость, подвижность. Активная подвижность, пассивная подвижность.
22. Какое значение имеет оптимальная подвижность в суставах при занятиях спортом.
23. Влияние на величину подвижности в суставах состояния нервной системы, времени дня, температуры окружающей среды, возраста, пола.
24. Морфофункциональные методы исследования мышечной системы спортсменов.

Пример билета:

УТВЕРЖДЕНО

Горно-Алтайский государственный университет

на заседании кафедры

от 09.03.2023 г.

Протокол № 7

Зав. кафедрой _____

подпись

Дисциплина: Механизмы двигательной активности

Кафедра: Физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Факультет: Психолого-педагогический

Экзаменационный билет № 1

1. Влияние умеренных физических нагрузок на строение скелетных мышц: мышечных волокон, сосудистого и

нервного аппарата.

2. Адаптивные процессы при тренировке.

Подпись экзаменатора _____

Критерии оценки ответов на экзамен

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые раскрыли в полном объеме все вопросы экзаменационного билета, при ответе использовали необходимые термины и знания физиологических механизмов двигательной активности, свободно ориентировались во всех вопросах физиологии движения, осознавали значимость дисциплины для будущей профессии педагога.
- оценка «хорошо» выставляется студентам за основные знания программного материала, за ответы на все вопросы экзаменационного билета с незначительными замечаниями
- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности непринципиального характера в ответах, раскрывшим вопросы экзаменационного билета не в полном объеме
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, имеющим слабое понимание предмета, либо вовсе не имеющим никаких знаний

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Семенович А.А.	Физиология человека: учебное пособие	Минск: Вышэйшая школа, 2012	http://www.iprbookshop.ru/20294.html
Л1.2	Симонова О.И., Попова Е.В.	Курс лекций по дисциплине механизмы двигательной активности: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 профиль "Физическая культура" и 44.03.05 профили "Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура", Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности"	Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2017	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=2154:kurs-lektsij-po-distsipline-mekhanizmy-dvigatelnoj-aktivnosti&catid=25:sport&Itemid=179
Л1.3	Симонова О.И., Попова Е.В.	Механизмы двигательной активности: практикум	Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2018	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=2238:meh-dvig-aktivn18&catid=3:biology&Itemid=161

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Симонова О.И.	Механизм двигательной активности: учебное пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=528:mekhanizm-dvigatelnoj-aktivnosti&catid=25:sport&Itemid=179

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	Яндекс.Браузер
6.3.1.3	MS Office
6.3.1.4	MS WINDOWS
6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA
6.3.1.7	РЕД ОС

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.4	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

презентация

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
310 A1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран
207 A4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Данная дисциплина проводится в форме лекций и практических занятий.

Лекции

Лекции – это одна из основных форм учебных занятий в высших учебных заведениях, представляющая собой систематическое, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела конкретной науки или учебной дисциплины, с другой – это особая форма самостоятельной работы с учебным материалом. Лекция не заменяет собой книгу, она только подталкивает к ней, раскрывая тему, проблему, выделяя главное, существенное, на что следует обратить внимание, указывает пути, которым нужно следовать, добиваясь глубокого понимания поставленной проблемы, а не общей картины.

Работа на лекции – это сложный процесс, который включает в себя такие элементы, как слушание, осмысление и собственно конспектирование. Для того, чтобы лекция выполнила свое назначение, важно подготовиться к ней и ее записи еще до прихода преподавателя в аудиторию. Без этого дальнейшее восприятие лекции становится сложным. Лекция в университете рассчитана на подготовленную аудиторию. Преподаватель излагает любой вопрос, ориентируясь на те знания, которые должны быть у студентов, усвоивших материал всех предыдущих лекций. Важно научиться слушать преподавателя во время лекции, поддерживать непрерывное внимание к выступающему.

Однако, одного слушания недостаточно. Необходимо фиксировать, записывать тот поток информации, который сообщается во время лекции – научиться вести конспект лекции, где формулировались бы наиболее важные моменты, основные положения, излагаемые лектором. Для ведения конспекта лекции следует использовать тетрадь. Ведение конспекта на листочках не рекомендуется, поскольку они не так удобны в использовании и часто теряются. При оформлении конспекта лекции необходимо оставлять поля, где студент может записать свои собственные мысли, возникающие параллельно с мыслями, высказанными лектором, а также вопросы, которые могут возникнуть в процессе слушания, чтобы получить на них ответы при самостоятельной проработке материала лекции, при изучении рекомендованной литературы или непосредственно у преподавателя в конце лекции. Составляя конспект лекции, следует оставлять значительный интервал между строчками. Это связано с тем, что иногда возникает необходимость вписать в первоначальный текст лекции одну или несколько строчек, имеющих принципиальное значение и почерпнутых из других источников. Расстояние между строками необходимо также для подчеркивания слов или целых групп слов (такое подчеркивание вызывается необходимостью привлечь внимание к данному месту в тексте при повторном чтении). Обычно подчеркивают определения, выводы.

Также важно полностью без всяких изменений вносить в тетрадь схемы, таблицы, чертежи и т.п., если они предполагаются в лекции. Для того, чтобы совместить механическую запись с почти дословным фиксированием наиболее важных положений, можно использовать системы условных сокращений. В первую очередь сокращаются длинные слова и те, что повторяются в речи лектора чаще всего. При этом само сокращение должно быть по возможности кратким.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;

4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

В ходе практического занятия необходимо выполнить практические задания из практикума Симонова, О. И. Механизмы двигательной активности: практикум / О. И. Симонова, Е. В. Попова. - Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2018. - 43 с

Методические указания по подготовке к самостоятельной работе

1. Цель самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время. Настоящие методические указания позволяют студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке и написанию рефератов

1. Под рефератом понимают продукт самостоятельной работы, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определённой научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на неё.
2. Подготовка и написание реферата является одной из активных форм обучения, задача состоит в том, чтобы с достаточной глубиной и полнотой раскрыть избранную тему, проявив при этом хорошие знание первоисточников, научной, учебной литературы, умение пользоваться ими.
3. Реферат должен удовлетворять следующим требованиям:
 - а) в нем должна излагаться теория вопроса, раскрываться значение проблемы для современного этапа развития науки и практики;
 - б) реферат не должен быть перегружен цитатами, изложен доказательно, логически последовательно, стилистически и орфографически грамотно;
 - в) написание реферата должно быть творческим процессом, предполагающим самостоятельность мышления и наличие определенных навыков работы;
 - г) в реферате необходимо выразить свое отношение к рассматриваемой проблеме, а также к позициям авторов использованных работ;
 - д) общий объем реферата не должен превышать 25 страниц машинописного текста (реферат должен быть аккуратно оформлен, иметь достаточно большие поля, страницы необходимо пронумеровать и скрепить).
4. Работа над рефератом включает ряд этапов:
 - а) выбор темы. В примерной тематике рефератов с учетом профиля специальности представлен широкий перечень тем, и студент в соответствии со своими интересами может выбрать тему, согласовав ее с научным консультантом;
 - б) отбор литературы, которая может быть использована в процессе написания реферата. При отборе литературы рекомендуется пользоваться библиографическими пособиями, каталогами, списками произведений, указанных в программе;
 - в) изучение отобранной литературы. Здесь следует иметь в виду, что простое чтение учебной, политической, научной литературы недостаточно для усвоения ее содержания. Поэтому рекомендуется использовать специальные приемы и методы работы с печатным словом (выписка цитат, составление тезисов, конспектов);
 - г) разработка плана, который должен включить четко сформулированные вопросы, последовательно определяющие ведущие идеи и положения темы реферата.

Как правило, реферат состоит из трех частей: введения, основной части и заключения.

Во введении следует дать краткое обоснование актуальности и значимости избранной темы, необходимо обозначить объект и предмет, цель и задачи исследования и, если это необходимо, раскрыть историю излагаемой проблемы.

В основной части раскрывается основное содержание темы, освещаются ее теоретические проблемы, показывается, какое отражение они нашли в истории философии. Если этого требует тема, необходимо дать сравнительный анализ имеющихся в литературе представлений по данному вопросу.

В заключительной части делается необходимый вывод и обобщение (Примечание: вводная и заключительная части реферата в совокупности не должны составлять более одной четверти его объема).

Завершается реферат списком использованной литературы с указанием авторов, полного названия произведений, места и года их издания. Литература размещается по алфавиту.

5. Оформление реферата.

- а) титульный лист;
 - б) на второй странице дается оглавление (план) реферата с указанием глав (параграфов) и страниц. Название глав должно быть указано в тексте реферата.
6. Объем реферата должен быть не менее 15 и не более 25 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. Абзадный отступ - 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй - оглавление.
- Критерии оценки реферата:

Срок сдачи готового реферата определяется преподавателем.

В случае отрицательного заключения преподавателя студент обязан доработать или переработать реферат. Срок доработки реферата устанавливается руководителем с учетом сущности замечаний и объема необходимой доработки.

Оценка "отлично" выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.

Оценка "хорошо" выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.

Оценка "удовлетворительно" выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

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.

Тестирование - позволяет оценить знание фактического материала, умение логически мыслить, способность к рефлексии и творчески подходить к решению поставленной задачи.

При проверке знаний, умений, качества овладения компетенциями используются две группы тестов:

а) тесты специальных способностей и достижений (задания с несколькими вариантами выбора).

в) тесты со свободными ответами (предполагают элементы творчества и личностного самовыражения, проявляют сверх нормативные знания и умения обучающихся).

Критерии оценки:

- «отлично», 84-100%, повышенный уровень;
- «хорошо», 66-83%, пороговый уровень;
- «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень;
- «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Изучение дисциплины «Механизмы двигательной активности» завершается сдачей экзамена. Экзамен является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, семинарских, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

В период подготовки к экзамену студенты вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые. Подготовка студента к экзамену включает в себя три этапа:

- аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в вопросах зачёта.

Литература для подготовки к экзамену рекомендуется преподавателем либо указана в рабочей программе дисциплины.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к экзамену студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

Экзамен проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель может задать дополнительные и уточняющие знания студента вопросы.

Критерии оценки ответа на экзамене:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые раскрыли в полном объеме все вопросы экзаменационного билета, при ответе использовали необходимые термины и знания физиологических механизмов двигательной активности, свободно ориентировались во всех вопросах физиологии движения, осознавали значимость дисциплины для будущей профессии педагога.
- оценка «хорошо» выставляется студентам за основные знания программного материала, за ответы на все вопросы экзаменационного билета с незначительными замечаниями

- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности непринципиального характера в ответах, раскрывшим вопросы экзаменационного билета не в полном объеме
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, имеющим слабое понимание предмета, либо вовсе не имеющим никаких знаний