

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 20.05.2025 00:39:38 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323	МИНИСТЕРСТВА НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Физиология человека" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Экскурсионная и инструкторская деятельность ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	--	---	--------

## **Рабочая программа дисциплины (модуля)\***

**Физиология человека**

Направление подготовки (специальность)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Экскурсионная и инструкторская деятельность

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2024

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2024 г.



## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 1.1 Цель преподавания дисциплины

сформировать у студентов представление о принципах системной организации, дифференциации, интеграции функций организма человека в покое и при мышечной деятельности; изучить функции организма и механизмы регуляции физиологических функций в условиях покоя и при различных видах деятельности.

#### 1.2 Задачи изучения дисциплины

1. научить студентов выявлять физиологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и ее влияние на организм человека с учетом пола и возраста;
2. сформировать у студентов умение оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся;
3. формировать навыки и способность пропагандировать здоровый образ жизни;
4. изучить воздействие на человека различных риск-геофакторов и механизмы адаптации к меняющимся условиям внешней среды.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.О.01.05

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Анатомия и морфология человека  
Физическая культура и спорт

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Теория и методика физической культуры и спорта  
Фитнес-технологии  
Волейбол  
Физическая реабилитация  
Баскетбол  
Доступный туризм  
Тренерская практика  
Массаж  
Профессионально-ориентированная практика  
Биомеханика двигательной деятельности

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь**

#### Знать:

роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие основы здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни

#### Уметь:

проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентаций и установок на здоровый образ жизни

#### Владеть:

навыками формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно



ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни

**ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся**

**Знать:**

методы измерения и оценки морфо-функционального состояния, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и механических движений тела человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму

**Уметь:**

интерпретировать результаты морфо-функциональных измерений и показателей, а также анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам.

**Владеть:**

методами проведения морфо-функциональных измерений, биомеханического контроля движений и физических способностей человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	- роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие основы здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни;
3.1.2	-методы измерения и оценки морфо-функционального состояния, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и механических движений тела человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	- проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентаций и установок на здоровый образ жизни;
3.2.2	- интерпретировать результаты морфо-функциональных измерений и показателей, а также анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам.
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	- навыки формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни;
3.3.2	- опыт проведения морфо-функциональных измерений, биомеханического контроля движений и физических способностей человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Общая трудоемкость</b>	<b>3 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 108 в том числе : аудиторные занятия : 32 самостоятельная работа : 72,7 : контактная работа: 35,3 ИКР: 3,3	Виды контроля в семестрах:  зачеты с оценкой 3

**5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Лекции			



Рабочая программа дисциплины "Физиология человека" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03  
"Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Экскурсионная и инструкторская  
деятельность ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 5

1.1	Физиология как наука. История физиологии. Физиология нервной системы и анализаторов. Высшая нервная деятельность. /Лек/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э6 Э7 Э8 Э9
1.2	Физиология кровеносной системы. Физиология кардиореспираторной системы. /Лек/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
1.3	Физиология пищеварения и обмена веществ. Физиология выделительной и репродуктивной систем. /Лек/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
1.4	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. /Лек/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
1.5	Определение типа ВНД. Особенности ВНД спортсменов. /ИКР/	3	3,3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э6 Э7 Э8 Э9
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>				
2.1	Физическая работоспособность спортсмена. Физиологические основы утомления спортсменов. /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э3 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
2.2	Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
2.3	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств. Физиологические основы развития тренированности. /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9



Рабочая программа дисциплины "Физиология человека" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Экскурсионная и инструкторская деятельность ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 6		
2.4	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>				
3.1	Физиология как наука. История физиологии. Физиология нервной системы и анализаторов. Высшая нервная деятельность. /Ср/	3	9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
3.2	Физиология кровеносной системы. Физиология кардиореспираторной системы. /Ср/	3	9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
3.3	Физиология пищеварения и обмена веществ. Физиология выделительной и репродуктивной систем. /Ср/	3	9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
3.4	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. /Ср/	3	9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
3.5	Физическая работоспособность спортсмена. Физиологические основы утомления спортсменов. /Ср/	3	9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
3.6	Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. /Ср/	3	9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
3.7	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств. Физиологические основы развития тренированности. /Ср/	3	9,3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9



Рабочая программа дисциплины "Физиология человека" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Экскурсионная и инструкторская деятельность ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 7

3.8	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. /Ср/	3	9,4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9
-----	--	---	-----	--

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

- А) Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.  
Б) Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний по дисциплине.  
В) Письменная работа (реферат).

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

А) В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду в семестре. Б) Письменная работа (реферат).

Б) Темы для письменной работы (реферат) по дисциплине

Б.1 Основы физиологии человека

1. Предмет физиологии.
2. Классификация физиологических дисциплин.
3. Связь физиологии с другими науками.
4. Основные методы физиологических исследований.
5. История развития физиологии.
6. Живые системы и их организация.
7. Общие свойства биологических систем.
8. Характеристика процессов ассимиляции и диссимиляции.
9. Физиологическое значение белков и нуклеиновых кислот.
10. Процессы обмена веществ (синтез и распад).
11. Биологические реакции (раздражитель, возбудимость, возбуждение).
12. Адекватные (специфические) и неадекватные (неспецифические) раздражители.
13. Процесс распространения возбуждения.
14. Принципы работы калий-натриевого (К/Na) насоса в клетке.
15. Общее понятие о рефлекторной реакции. Рефлекторная дуга.
16. Рецептор. Разновидности рецепторов, их физиологическая роль.
17. Безусловные и условные рефлексы.
18. Физиологическое значение афферентной и эфферентной импульсации.
19. Двойное значение афферентной и эфферентной импульсации.
20. Понятие о нервном центре.
21. Физиологическая роль обратной связи.
22. Нервная регуляция функций организма.
23. Гуморальная регуляция функций организма.
24. Саморегуляция физиологических функций.
25. Основные функции крови.
26. Состав, количество и вязкость крови.
27. Форменные элементы крови, их функции.
28. Кислотно-щелочное состояние крови (ацидоз, алкалоз).
29. Буферные системы крови.
30. Состав плазмы крови.
31. Механизм свертывания крови.
32. Иммунитет.
33. Основные процессы дыхания.
34. Внешнее дыхание (механизм вдоха и выдоха).
35. Изменение объема легких при дыхании.
36. Легочные объемы.
37. Содержание газов в крови.
38. Транспорт кислорода кровью.



- 39.Кривая диссоциации оксигемоглобина. Факторы, влияющие на оксигенацию.
  - 40.Транспорт углекислого газа кровью.
  - 41.Регуляция функции внешнего дыхания.
  - 42.Регуляция тканевого дыхания.
  - 43.Сердце и его физиологические свойства.
  - 44.Строение и функции проводящей системы сердца. Автоматизм сердца.
  - 45.Фазовая структура сердечного цикла.
  - 46.Регуляция деятельности сердца (миогенная, нервная, гуморальная).
  - 47.Движение крови по сосудам (гемодинамика).
  - 48.Строение и функции сосудистой системы.
  - 49.Движение крови по сосудам (гемодинамика).
  - 50.Артериальное давление крови, его регуляция.
  - 51.Физиология капиллярного кровотока.
  - 52.Движение крови по венам.
  - 53.Механизмы регуляции сосудистой системы (нервный и гуморальный механизмы).
  - 54.Обмен энергии в организме.
  - 55.Физиология обмена белков.
  - 56.Физиология обмена углеводов.
  - 57.Физиология обмена липидов.
  - 58.Физиология обмена воды и минеральных солей.
  - 59.Регуляция обмена веществ и энергии.
  - 60.Энергетический обмен в покое и при мышечной работе.
  - 61.Общая характеристика пищеварительных процессов.
  - 62.Пищеварение в различных отделах желудочно-кишечного тракта.
  - 63.Общая характеристика выделительных процессов.
  - 64.Почки и их функции.
  - 65.Процесс мочеобразования и его регуляция.
  - 66.Выделение мочи.
  - 67.Гомеостатическая функция почек.
  - 68.Температурный гомеостаз.
  - 69.Механизмы теплообразования.
  - 70.Механизмы теплоотдачи.
  - 71.Регуляция теплового баланса организма.
  - 72.Потоотделение.
  - 73.Центральные (мозговые) механизмы терморегуляции.
  - 74.Периферическая терморцепция.
  - 75.Вегетативная нервная система.
  - 76.Основные функции ЦНС.
  - 77.Процесс возбуждения и торможения в ЦНС.
  - 78.Основные функции и взаимодействия нейронов.
  - 79.Особенности деятельности нервных центров.
  - 80.Координационная функция ЦНС.
  - 81.Физиология спинного мозга.
  - 82.Физиология продолговатого мозга и варолиева моста.
  - 83.Физиология среднего мозга.
  - 84.Физиология промежуточного мозга.
  - 85.Физиология мозжечка.
  - 86.Физиология базальных ядер.
  - 87.Лимбическая система.
  - 88.Функции коры больших полушарий.
  - 89.Условия образования, разновидности условных рефлексов.
  - 90.Внешнее и внутреннее торможение условных рефлексов.
  - 91.Динамический стереотип.
  - 92.Типы высшей нервной деятельности, I и II сигнальная системы.
- Б.2. Основы физиологии спорта
- 1.Функциональная организация деятельности скелетных мышц.
  - 2.Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна.
  - 3.Одиночное и тетаническое сокращение мышцы.
  - 4.Типы двигательных единиц и их функциональные характеристики.



5. Морфофункциональные основы мышечной силы.
6. Режимы работы мышцы.
7. Энергетика мышечного сокращения.
8. Общая организация и функции сенсорных систем.
9. Классификация и механизмы возбуждения рецепторов.
10. Свойства рецепторов.
11. Зрительная сенсорная система.
12. Слуховая сенсорная система.
13. Вестибулярная сенсорная система.
14. Двигательная сенсорная система.
15. Сенсорные системы кожи, внутренних органов, вкуса и обоняния.
16. Переработка, взаимодействие и значение сенсорной информации.
17. Общая характеристика эндокринной системы.
18. Функции гипофиза.
19. Функции надпочечников.
20. Функции щитовидной и околощитовидных желез.
21. Функции вилочковой железы и эпифиза.
22. Эндокринные функции поджелудочной железы.
23. Функции половых желез.
24. Изменения эндокринных функций при различных состояниях.

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, Тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний по дисциплине.

А. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов

#### Б.1. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тестовые задания

1. Физиология изучает:
  - а) строение организма человека;
  - б) функции организма человека;
  - в) внешние формы и пропорции.
2. Функцию органа можно изучать не только в целом организме, но и изолировано от него. Этот метод называется
  - а) перфузии;
  - б) хронический эксперимент;
  - в) электроэнцефалография;
  - г) соматометрический метод.
3. Живая клетка, как сложная функциональная система обладает рядом свойств (дополните ответ):
  - а) обмен веществ;
  - б) рост;
  - в) движение;
  - г) раздражимость;
  - д) .....
4. Возбудимыми являются ткани, способные генерировать потенциал действия (возбуждаться) - это .....
  - а) эпителиальная и соединительная ткани;
  - б) хрящевая и кровь;
  - в) нервная и мышечная;
  - г) ретикулярная и костная.
5. Сущность процесса возбуждения заключается в том, что.
  - а) все клетки организма имеют электрический заряд, обеспечиваемый неодинаковой концентрацией анионов и катионов внутри и вне клетки;
  - б) все клетки организма имеют электрический заряд, обеспечиваемый одинаковой концентрацией анионов и катионов внутри и вне клетки;
  - в) кальций в свободном состоянии находится в основном вне клетки;
  - г) К<sup>+</sup>из клетки выходит в значительно большем количестве.
6. Рефлекс -это...
  - а) ответная реакция на внешние и внутренние раздражения;



- б) полная невозбудимость клетки;  
в) это скорость протекания одного цикла возбуждения;  
г) это наименьшая сила раздражителя, способная вызвать возбуждение...
7. Лабильность, или функциональная подвижность (Н.Е.Введенский) – это:  
а) повышение тонуса сосудов вследствие повышения возбудимости нервно мышечных элементов;  
б) это скорость протекания одного цикла возбуждения, то есть ПД;  
в) это наименьшая сила тока, способная вызвать импульсное возбуждение;  
г) наименьшее время, в течение которого должен действовать раздражитель пороговой силы, чтобы вызвать возбуждение
8. Количество спинномозговых сегментов у человека?  
а) 12 пар;  
б) 24 пары;  
в) 31 пара;  
д) 7 пар
9. Что происходит при нарушении деятельности мозжечка?  
а) нарушение координации движений ;  
б) понижение чувствительности вкусовых рецепторов;  
в) потеря зрения;  
г) потеря слуха...
10. Временно господствующая рефлекторная система называется:  
а) синапсом ;  
б) автономной;  
в) доминантой;  
г) рецессивой.
11. Крыша, покрывка, ножки, водопровод – образования отдела головного мозга:  
а) средний мозг;  
б) продолговатый мозг;  
в) промежуточный мозг;  
г) конечный мозг
12. Перечислите из чего состоит нервно-мышечный синапс (ответ укажите на схеме, сверху вниз).
13. Как называется участок спинного мозга с 4-мя корешками, 2-мя спинномозговыми узлами, 2-мя спинномозговыми нервами:  
а) синапс;  
б) сегмент;  
в) гипофиз;  
г) отрывок
14. 1) Укажите на рисунке «рефлекторная дуга» афферентный путь, эфферентный путь  
2) Подпишите на рисунке чувствительный нейрон, вставочный нейрон и двигательный нейрон.
15. На рис.3 показано проведение нервного импульса. Какой тип проведения нервного импульса изображен на рисунке?
16. При передаче возбуждения в синапсах выделяются химически активные вещества, которые способны изменять проницаемость мембраны:  
а) медиаторы;  
б) рецепторы;  
в) эффекторы;  
г) витамины
17. С какой скоростью распространяются нервные импульсы?  
а) 100 км/ч;  
б) 200 км/ч;  
в) 300 км/ч;  
г) 50 км/ч
18. Двигательная область коры больших полушарий:  
а) предцентральная извилина;  
б) постцентральная извилина;  
в) височная извилина;  
г) центральная извилина
19. Слуховая зона в коре больших полушарий:  
а) затылочная;  
б) височная;



- в) теменная;  
г) лобная
20. Укажите свойство, которое у скелетной поперечно-полосатой ткани отсутствует:  
а) сократимость;  
б) возбудимость;  
в) автоматия;  
г) проведение возбуждения.
21. Окончание аксона двигательного нерва и расположенный напротив него участок мембраны наружной плазматической мембраны скелетного мышечного волокна образуют сложную структуру, которая обеспечивает химическую передачу возбуждения с нерва на мышцу. Из нервного окончания выделяется низкомолекулярное химическое соединение (ацетилхолин). Мембрана мышечного волокна содержит рецепторы к этому химическому соединению и фермент, который разрушает это химическое соединение. Как называется такое нервно-мышечное соединение?  
а) симпласт;  
б) синапс;  
в) симфиз;  
г) эфас
22. Белое вещество мозга отличается от серого тем, что оно:  
а) состоит в основном из аксонов;  
б) содержит много жироподобного вещества;  
в) осуществляет проводниковую функцию;  
г) все ответы верны
23. Вставочные нейроны:  
а) управляют работой внутренних органов;  
б) находятся вне центральной нервной системы;  
в) осуществляют связь между чувствительными и двигательными нейронами.
24. Продолговатый мозг регулирует:  
а) пищеварение;  
б) дыхание;  
в) сердечную деятельность;  
г) верны все ответы
25. Поверхность мозжечка образована:  
а) серым веществом;  
б) белым веществом;  
в) соединительной тканью;  
г) эпителиальной тканью
26. Поверхность больших полушарий головного мозга образована:  
а) серым веществом;  
б) белым веществом;  
в) соединительной тканью;  
г) эпителиальной тканью
27. Одна из самых глубоких борозд коры больших полушарий:  
а) отделяет лобную долю от теменной;  
б) отделяет теменную долю от затылочной;  
в) делит лобную долю на две половины;  
г) делит теменную долю на две половины
28. Зрительная зона коры головного мозга расположена в:  
а) лобной доле коры;  
б) височной доле коры;  
в) затылочной доле коры;  
г) теменной доле коры
29. Центр рвоты расположен в:  
а) продолговатом мозге;  
б) среднем мозге;  
в) промежуточном мозге;  
г) коре больших полушарий.
30. Центры кашля и чихания находится в:  
а) спинном мозге;  
б) продолговатом мозге;  
в) среднем мозге;



- г) переднем мозге
31. Центры первичной обработки зрительной и слуховой информации расположены в:
- а) спином мозге;
  - б) продолговатом мозге;
  - в) среднем мозге;
  - г) мозжечке
32. Симпатическая нервная система стимулирует:
- а) сердечную деятельность;
  - б) выделительную систему;
  - в) пищеварительную систему;
  - г) слуховое восприятие
33. Блуждающий нерв является частью системы:
- а) парасимпатической;
  - б) симпатической;
  - в) зрительной;
  - г) обонятельной
34. Потенциал действия обусловлен преимущественно пассивным транспортом в клетку ионов?
- а) натрий;
  - б) калий;
  - в) хлора;
  - г) кальция.
35. Величина мембранного потенциала зависит в основном от неравномерного распределения снаружи и внутри клетки ионов:
- а) калий;
  - б) натрий;
  - в) хлор;
  - г) кальций
36. Наибольшей возбудимостью обладает:
- а) секреторная ткань;
  - б) нерв;
  - в) сердечная мышца;
  - г) неисчерченная мышечная ткань
37. Раздражитель такой силы, который не вызывает видимых изменений, но обуславливает возникновение физико-химических сдвигов в возбудимых тканях это?
- а) надпороговый;
  - б) подпороговый;
  - в) пороговый;
  - г) максимальный
38. Раздражитель, сила которого выше чем сила порогового раздражителя, это?
- а) надпороговый;
  - б) подпороговый;
  - в) пороговый;
  - г) максимальный.
39. В каких участках рефлекторной дуги происходит задержка проведения возбуждения? (покажите на рисунке: 1,2,3,4 или 5).
40. Возбуждающий медиатор оказывает влияние на постсинаптическую мембрану:
- а) понижает проницаемость мембраны;
  - б) повышает проницаемость мембраны;
  - в) защищает мембрану;
  - г) ускоряет торможение на постсинаптической мембране.
41. В естественных условиях потенциал действия (ПД) преимущественно возникает на мембране участка нейрона:
- а) тела ней;
  - б) дендрита;
  - в) пресинаптической;
  - г) начального сегмента аксона
42. Возбуждение в безмиелиновых нервных волокнах распространяется:
- а) скачкообразно, «перепрыгивая» через участки волокна, покрытые миелиновой оболочкой;
  - б) непрерывно, в направлении движения аксоплазмы;



- в) волнообразно;  
г) вдоль всей мембраны от возбужденного участка к расположенному рядом невозбужденному участку
43. В естественных условиях потенциал действия в нейроне возникает:  
а) в синапсе;  
б) в области дендритов;  
в) в теле нейрона;  
г) в начальном сегменте аксона
44. Нервным центром называется морфо-функциональное объединение нервных клеток:  
а) необходимых для восприятия информации;  
б) необходимых и достаточных для восприятия и сохранения информации;  
в) необходимых и достаточных для регуляции определенной функции
45. Возбуждение в нервном центре распространяется:  
а) от афферентного нейрона через промежуточные к эфферентному  
б) от промежуточных нейронов через афферентный к эфферентному;  
в) от эфферентного нейрона через промежуточные к афферентному  
г) от промежуточных нейронов через эфферентный к афферентному
46. Для нейронов доминантного очага не характерна:  
а) способность к суммации возбуждений;  
б) способность к трансформации ритма;  
в) высокая лабильность;  
г) низкая лабильность.
47. Нервные центры не обладают свойством:  
а) пластичности;  
б) двустороннего проведения возбуждения;  
в) способности к трансформации ритма;  
г) способности к суммации возбуждений;  
д) высокой чувствительности к химическим раздражителям.
48. В каком отделе головного мозга находится «красное ядро»?  
а) средний мозг;  
б) продолговатый мозг;  
в) промежуточный мозг;  
г) конечный мозг.

#### 6.4. Критерии оценивания

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 50 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры и спорта (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут), глубину вовлеченности в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

А. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую (ФО и/или СМ) среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов.

Описание шкалы оценивания:

36–40 баллов (отлично) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или окружных соревнованиях.

28–35 баллов (хорошо) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10–27 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).



Рабочая программа дисциплины "Физиология человека" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Экскурсионная и инструкторская деятельность ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 14

Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

Б. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 20 баллов.

Оценка	Отлично/зачтено/	Хорошо/зачтено/
Удовлетворительно/ зачтено/	Неудовлетворительно /не зачтено	
Баллы	18–20 баллов	14–17 баллов
10–13 баллов 0–9 баллов		
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний
базовый низкий		

Д. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

Максимальный балл за письменную работу – 30 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

Оценка	Отлично/зачтено/	Хорошо/зачтено/
Удовлетворительно/ зачтено/	Неудовлетворительно/не зачтено	
Баллы	25–30 баллов	20–24 баллов
7–19 баллов 0–6 баллов		
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний
базовый низкий		

Критерии оценивания:

25–30 баллов - Знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

20–24 баллов - знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы.

В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

7–19 баллов - знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы.

При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления.

Обучающимся допущены фактические ошибки.

Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

0–6 баллов - не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы.

Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы, суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:

– знание научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического



развития и физической подготовленности;

- знание правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
- знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
- умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
- умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтёра); либо участие во Всероссийских и/или Окружных соревнованиях.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:

- знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
- владение недостаточными навыками выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;
- недостаточное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.).

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:

- знание фрагментарного характера научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- неуверенные знания правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
- недостаточные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
- умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
- опосредованное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:

- незнание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
- отсутствие навыков выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;
- неумение владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Дюкарев И. А.	Практические занятия по курсу "Физиология человека и животных": учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57201">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57201</a> )	Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2003	ЭБС
Л1.2	Солодков А.С., Сологуб Е.Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник ( <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805687.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805687.html</a> )	Москва : Советский спорт, 2023	ЭБС



Рабочая программа дисциплины "Физиология человека" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Экскурсионная и инструкторская деятельность ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 16

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.3	Солодков А. С., Сологуб Е. Б.	Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=699132">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=699132</a> )	Москва : Спорт, 2023	ЭБС
Л1.4	Дробинская А. О.	Анатомия и физиология человека: учебник для спо ( <a href="https://urait.ru/bcode/531720">https://urait.ru/bcode/531720</a> )	Москва : Юрайт, 2023	ЭБС
Л1.5	Капилевич Л. В.	Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/532314">https://urait.ru/bcode/532314</a> )	Москва : Юрайт, 2023	ЭБС
Л1.6	Капилевич Л. В.	Физиология человека. Спорт: учебное пособие для спо ( <a href="https://urait.ru/bcode/533944">https://urait.ru/bcode/533944</a> )	Москва : Юрайт, 2023	ЭБС

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Чиркова Е. Н., Завалева С. М., Садькова Н. Н.	Физиология человека и животных: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481733">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481733</a> )	Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017	ЭБС
Л2.2	Гайворонский И. В., Ничипорук Г. И., Гайворонский А. И.	Анатомия и физиология человека: учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования	Москва: Академия, 2009	
Л2.3	Голубев В. Н., Гибадулин Т. В., Антоненкова Е. В., Даринский Ю. А., Апчел В. Я.	Физиология человека и животных: учебник для вузов	Москва: Академия, 2011	
Л2.4	Федюкович Н. И., Гайнутдинов И. К.	Анатомия и физиология человека: учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования	Ростов-на-Дону: Феникс, 2010	
Л2.5	Голубев В. Н., Гибадулин Т. В., Антоненкова Е. В., Даринский Ю. А., Апчел В. Я.	Физиология человека и животных: учебник для вузов	Москва: Академия, 2013	

#### 7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л3.1	Веденёва А. А.	Физиология человека: методические рекомендации для практических занятий по дисциплине «Физиология человека» для обучающихся по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (уровень бакалавриата): методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576305">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576305</a> )	Санкт- Петербург : Санкт- Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2019	ЭБС

#### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа" ( <a href="https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp">https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp</a> ) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>
Э2	Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России <a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a> <a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a>
Э3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) ( <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> ) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный. <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>
Э4	Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>



Рабочая программа дисциплины "Физиология человека" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Экскурсионная и инструкторская деятельность ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 17

Э5	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a>
Э6	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
Э7	Физиология человека. – URL: <a href="http://human-physiology.ru">http://human-physiology.ru</a> <a href="http://human-physiology.ru">http://human-physiology.ru</a>
Э8	Электронная медицинская библиотека – URL: <a href="http://medpoiskpro.ru/fiziologiya">http://medpoiskpro.ru/fiziologiya</a> <a href="http://medpoiskpro.ru/fiziologiya">http://medpoiskpro.ru/fiziologiya</a>
Э9	Электронные медицинские книги – URL: <a href="http://www.sportmedicine.ru/books.php?id=9566">http://www.sportmedicine.ru/books.php?id=9566</a> <a href="http://www.sportmedicine.ru/books.php?id=9566">http://www.sportmedicine.ru/books.php?id=9566</a>

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Connect Acrobat

LMS Moodle

MS Office365

Adobe Reader

MikTex

WinDjView

Ubuntu Linux

ПО Kaspersky

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо
3. Справочник «Информио» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
4. ЭОК Физиология человека. – URL:<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=9566>
5. Физиология человека. – URL: <http://human-physiology.ru>
6. Электронная медицинская библиотека – URL: <http://medpoiskpro.ru/fiziologiya>
7. Электронные медицинские книги – URL: <http://www.sportmedicine.ru/books.php?id=9566>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100 – 200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).

Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

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

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.

При изучении данной дисциплины используются лекционные, практические занятия и самостоятельная работа



студента. На лекционных занятиях преподаватель излагает основное содержание тем программы.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, и/или навыками составления комплексов упражнений оздоровительно-прикладной направленности, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе дистанционного обучения Moodle, время проведения теста 25 минут), глубину вовлечённости в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта в структуре 100–балльной системы.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объём работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL–адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объёме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применяться компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.



### **ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «EIBraile-W14J G2»; ноутбуки с программной экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации NVDA, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой CleVu с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в



письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);  
б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);  
в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

