

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 03.06.2022 11:23:43
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Физиология физического воспитания и спорта

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент спортивной индустрии)
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Профессор	доктор биологических наук, доцент		Мамулина Наталья Владимировна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	10	13.06.2019	
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	1	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	15
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	16
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	22
7. Перечень образовательных технологий	24
8. Описание материально-технической базы	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Анатомия», «Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Возрастная физиология», «Здоровый и безопасный образ жизни».

1.4 Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Гигиена физического воспитания и спорта», «Лечебная физическая культура и массаж», «Медицинское сопровождение спортсменов», «Рекреационная и реабилитационная физическая культура», «Спортивная медицина».

1.5 Цель изучения дисциплины:

сформировать у студентов целостное представление об единстве строения и функционирования организма, физиологических механизмах мышечной деятельности в процессе занятий физической культурой и спортом

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) изучить физиологические механизмы адаптации систем организма человека к мышечной деятельности;
- 2) ознакомиться с физиологическими состояниями организма человека при занятиях физической культурой и спортом;
- 3) рассмотреть физиологические принципы занятий физическими упражнениями и спортом, направленные на сохранение и укрепление здоровья занимающихся различными видами спорта

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
	ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.
	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений
	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
2	УК-8 способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
	УК.8.1 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда.
	УК.8.2 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи.
	УК.8.3 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной образовательной среды, формирования культуры безопасного и ответственного поведения

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.	3.1 Знать физиологические закономерности и принципы осуществления педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	У.1 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательного и тренировочного процессов по физической культуре и спорту

3	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	В.1 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ по физической культуре и спорту, основываясь на знаниях физиологии физического воспитания и спорта
1	УК.8.1 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда.	3.2 Знать физиологические принципы организации безопасности занятий физической культурой и спортом
2	УК.8.2 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи.	У.2 Уметь создавать и поддерживать безопасные условия занятий физической культурой и спортом с учётом возрастных особенностей функционирования организма
3	УК.8.3 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной образовательной среды, формирования культуры безопасного и ответственного поведения	В.2 Владеть физиологически обоснованными навыками создания комфортной и безопасной среды для занятий физической культурой и спортом

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ЛЗ	СРС	
Итого по дисциплине	18	30	60	108
Первый период контроля				
<i>Реакции висцеральных систем организма на физическую нагрузку</i>	6	12	24	42
Введение в физиологию спорта	2		3	5
Физиология двигательного аппарата	2		3	5
Физиологические основы формирования и развития двигательных навыков		2	3	5
Физиологические реакции крови и сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку		2	3	5
Физиология дыхания при мышечной деятельности		2	3	5
Организация и методика проведения физиологического эксперимента		2	3	5
Пищеварение, обмен веществ и энергии при мышечной деятельности		2	3	5
Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	2	2	3	7
<i>Физиологические основы физической культуры и спорта</i>	12	18	36	66
Энергообеспечение при мышечной деятельности	2	2	2	6
Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности	2		4	6
Физическая работоспособность и физиологические основы утомления спортсменов	2		2	4
Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений		2	2	4
Физиологические основы тренировки физических качеств	2		2	4
Физиолого-генетические критерии спортивного отбора и ориентации	2		2	4
Исследование физиологических показателей организма при выполнении статических усилий		2	2	4
Исследование физиологических показателей организма при выполнении динамической нагрузки максимальной и субмаксимальной мощности		2	2	4
Исследование влияния разминки на физиологические показатели организма человека		2	2	4
Исследование силовых способностей человека и восстановления после нагрузки		2	2	4
Определение физической работоспособности		2	2	4
Физиологические основы оздоровительной физической культуры	2		4	6
Особенности занятий физической культурой с различными категориями населения		2	4	6
Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды		2	4	6
Итого по видам учебной работы	18	30	60	108
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				108

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Реакции висцеральных систем организма на физическую нагрузку	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-8: 3.2 (УК.8.1), У.2 (УК.8.2), В.2 (УК.8.3)	
1.1. Введение в физиологию спорта 1. Системные понятия физиологии. 2. Понятие о регуляции функций. Гомеостаз. 3. Основы нервной регуляции функций организма. 4. Морфологическая и функциональная характеристика нервной системы . Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2
1.2. Физиология двигательного аппарата 1. Анатомо-физиологические основы мышечного сокращения. 2. Физиологические и биохимические основы мышечного сокращения. 3. Биохимия мышечных белков. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6	2
1.3. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма 1. Общее представление об адаптации. 2. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии. 3. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. 4. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. 5. Функциональная система адаптации. 6. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2. Физиологические основы физической культуры и спорта	12
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3)	
2.1. Энергообеспечение при мышечной деятельности 1. Фосфагенная система энергообеспечения мышечной деятельности. 2. Лактацидная система энергообеспечения. 3. Окислительная система энергообеспечения Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6	2
2.2. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности 1. Роль эмоций при спортивной деятельности и механизмы их проявления. 2. Характеристика предстартового периода при спортивной деятельности: предстартовое состояние, разминка. 3. Характеристика основного (рабочего) периода при спортивной деятельности: вработывание, «мертвая точка» и «второе дыхание», устойчивое состояние, утомление. 4. Физиологическая характеристика перетренированности и пере-напряжения. 5. Характеристика восстановительного периода при спортивной деятельности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	2

<p>2.3. Физическая работоспособность и физиологические основы утомления спортсменов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о физической работоспособности и методах ее регистрации. 2. Методы тестирования физической работоспособности 3. Физиологические механизмы развития утомления. Фазы утомления 4. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок 5. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. 6. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
<p>2.4. Физиологические основы тренировки физических качеств</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические основы тренировки мышечной силы. 2. Физиологические механизмы развития скорости движений 3. Механизмы и резервы развития выносливости. 4. Понятие о ловкости и гибкости. Механизмы и закономерности их развития. 5. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.5. Физиолого-генетические критерии спортивного отбора и ориентации</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наследственные влияния на морфофункциональные особенности и физические качества человека. 2. Наследуемость 3. Критические и сенситивные периоды <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.6. Физиологические основы оздоровительной физической культуры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры в условиях современной жизни. 2. Влияние гиподинамии, повышенного нервно-психического напряжения, монотонной деятельности на организм человека 3. Основные формы оздоровительной физической культуры <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

3.2 Лабораторные

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Реакции висцеральных систем организма на физическую нагрузку	12
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-8: 3.2 (УК.8.1), У.2 (УК.8.2), В.2 (УК.8.3)	
<p>1.1. Физиологические основы формирования и развития двигательных навыков</p> <p>Цель занятия: изучить физиологические основы формирования двигательных навыков у человека</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие двигательный навык и двигательные умения. 2. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков 3. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка 4. Стадии формирования двигательных навыков. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2

<p>1.2. Физиологические реакции крови и сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку Цель занятия: изучить методические подходы к оценке физиологических реакций крови и сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая характеристика крови. Буферные системы крови. 2. Форменные элементы крови. 3. Общая характеристика эритроцитов. 4. Общая характеристика лейкоцитов. 5. Общая характеристика тромбоцитов. 6. Свертывание крови. Противосвертывающая система крови 7. Реакция крови и сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
<p>1.3. Физиология дыхания при мышечной деятельности Цель занятия: научить студентов давать физиологическую оценку дыхания при мышечной деятельности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические аспекты функционирования дыхательной системы человека. 3. Система внешнего дыхания в различные возрастные периоды и факторы риска. 3. Дыхание при мышечной деятельности <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
<p>1.4. Организация и методика проведения физиологического эксперимента Цель занятия: изучить организацию и методику проведения физиологического эксперимента</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие физиологического эксперимента. 2. Исследование сердечно-сосудистой системы. 3. Исследование системы дыхания <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4</p>	2
<p>1.5. Пищеварение, обмен веществ и энергии при мышечной деятельности Цель занятия: изучить пищеварение, обмен веществ и энергии при мышечной деятельности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анатомо-физиологические особенности органов пищеварения. 2. Пищеварение в полости рта, желудке, кишечнике. 3. Функции печени и пищеварительных желез. 4. Пищеварение, обмен веществ и энергии при мышечной деятельности. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
<p>1.6. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма Цель занятия: изучить особенности адаптации систем организма человека при мышечной деятельности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие и механизмы адаптации организма при физической нагрузке. 2. Принцип обратимости действия. 3. Принцип положительного взаимодействия. 4. Принцип цикличности <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
2. Физиологические основы физической культуры и спорта	18
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3)	

<p>2.1. Энергообеспечение при мышечной деятельности Цель занятия: изучить энергообеспечение при мышечной деятельности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фосфагенная и гликолитическая системы энергообеспечения мышечной деятельности. 2. Аэробный механизм ресинтеза АТФ. 3. Соотношение аэробных и анаэробных механизмов ресинтеза АТФ при мышечной деятельности. 4. Биохимические факторы спортивной работоспособности. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
<p>2.2. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений Цель занятия: изучить физиологическую классификацию и характеристику физических упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Критерии классификации упражнений. 2. Современная классификация физических упражнений. 3. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. 4. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. 5. Физиологическая характеристика нестандартных движений <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
<p>2.3. Исследование физиологических показателей организма при выполнении статических усилий Цель занятия: изучить гигиенические физиологические показатели организма при выполнении статических усилий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 2. Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем на статическую нагрузку. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6</p>	2
<p>2.4. Исследование физиологических показателей организма при выполнении динамической нагрузки максимальной и субмаксимальной мощности Цель занятия: изучить физиологические показатели организма при выполнении динамической нагрузки максимальной и субмаксимальной мощности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая характеристика динамических нагрузок. 2. Механизмы реакции систем организма на динамические нагрузки. 3. Особенности восстановления организма при выполнении нагрузки максимальной интенсивности. 4. Типы предстартовой реакции организма. 5. Особенности встраивания и момент наступления устойчивого состояния. 6. Восстановление различных физиологических систем организма при выполнении динамической нагрузки субмаксимальной мощности <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
<p>2.5. Исследование влияния разминки на физиологические показатели организма человека Цель занятия: изучить влияние разминки на физиологические показатели организма человека</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая характеристика предстартового состояния, встраивания. 2. Устойчивое состояние: общая характеристика, функции. 3. Восстановительные процессы при разминке и основной работе в условиях лабораторного эксперимента <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2

<p>2.6. Исследование силовых способностей человека и восстановления после нагрузки</p> <p>Цель занятия: исследование силовых способностей человека и восстановления после нагрузки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая характеристика силовых способностей, методов их развития. 2. Взаимосвязь мышечной и становой силы человека. 3. Восстановление после нагрузок до отказа, выполняемых с различными по длительности интервалами отдыха. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.7. Определение физической работоспособности</p> <p>Цель занятия: научиться определять физическую работоспособность человека при мышечной деятельности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие физической работоспособности, методы ее оценки. 2. Определение физической работоспособности с помощью теста PWC170. 3. Физиологическое обоснование физической работоспособности при мышечной деятельности. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
<p>2.8. Особенности занятий физической культурой с различными категориями населения</p> <p>Цель занятия: изучить особенности занятий физической культурой с различными категориями населения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Морфофункциональные особенности женского организма. 2. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин. 3. Физиологические особенности переработки информации у спортсменов различных категорий. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.9. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды</p> <p>Цель занятия: изучить основы спортивной работоспособности человека в особых условиях внешней среды</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние температуры и влажности на спортивную работоспособность. 2. Основы акклиматизации. 3. Спортивная деятельность в условиях изменения температуры и атмосферного давления <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Реакции висцеральных систем организма на физическую нагрузку	24
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-8: 3.2 (УК.8.1), У.2 (УК.8.2), В.2 (УК.8.3)	
<p>1.1. Введение в физиологию спорта</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лекции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Системные понятия физиологии. 2. Понятие о регуляции функций. Гомеостаз. 3. Основы нервной регуляции функций организма. 4. Морфологическая и функциональная характеристика нервной системы <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4</p>	3

<p>1.2. Физиология двигательного аппарата Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лекции</p> <p>1. Анатомо-физиологические основы мышечного сокращения. 2. Физиологические и биохимические основы мышечного сокращения. 3. Биохимия мышечных белков. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	3
<p>1.3. Физиологические основы формирования и развития двигательных навыков Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лабораторной работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Понятие двигательный навык и двигательные умения. 2. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков 3. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка 4. Стадии формирования двигательных навыков. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	3
<p>1.4. Физиологические реакции крови и сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лабораторной работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Общая характеристика крови. Буферные системы крови. 2. Форменные элементы крови. 3. Общая характеристика эритроцитов. 4. Общая характеристика лейкоцитов. 5. Общая характеристика тромбоцитов. 6. Свертывание крови. Противосвертывающая система крови 7. Реакция крови и сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	3
<p>1.5. Физиология дыхания при мышечной деятельности Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лабораторной работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Физиологические аспекты функционирования дыхательной системы человека. 3. Система внешнего дыхания в различные возрастные периоды и факторы риска. 3. Дыхание при мышечной деятельности Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	3
<p>1.6. Организация и методика проведения физиологического эксперимента Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лабораторной работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Понятие физиологического эксперимента. 2. Исследование сердечно-сосудистой системы. 3. Исследование системы дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6</p>	3
<p>1.7. Пищеварение, обмен веществ и энергии при мышечной деятельности Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лабораторной работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Анатомо-физиологические особенности органов пищеварения. 2. Пищеварение в полости рта, желудке, кишечнике. 3. Функции печени и пищеварительных желез. 4. Пищеварение, обмен веществ и энергии при мышечной деятельности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6</p>	3

1.8. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лекции	3
1. Понятие и механизмы адаптации организма при физической нагрузке. 2. Принцип обратимости действия. 3. Принцип положительного взаимодействия. 4. Принцип цикличности	
Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	
2. Физиологические основы физической культуры и спорта	36
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3)	
2.1. Энергообеспечение при мышечной деятельности Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лекции	2
1. Фосфагенная система энергообеспечения мышечной деятельности. 2. Лактацидная система энергообеспечения. 3. Окислительная система энергообеспечения. 4. Соотношение аэробных и анаэробных механизмов ресинтеза АТФ при мышечной деятельности. 5. Биохимические факторы спортивной работоспособности.	
Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	
2.2. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лекции	4
1. Роль эмоций при спортивной деятельности и механизмы их проявления. 2. Характеристика предстартового периода при спортивной деятельности: предстартовое состояние, разминка. 3. Характеристика основного (рабочего) периода при спортивной деятельности: вбрасывание, «мертвая точка» и «второе дыхание», устойчивое состояние, утомление. 4. Физиологическая характеристика перетренированности и пере-напряжения. 5. Характеристика восстановительного периода при спортивной деятельности.	
Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	
2.3. Физическая работоспособность и физиологические основы утомления спортсменов Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лекции	2
1. Понятие о физической работоспособности и методах ее регистрации. 2. Методы тестирования физической работоспособности 3. Физиологические механизмы развития утомления. Фазы утомления 4. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок 5. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. 6. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды	
Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	

<p>2.4. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лабораторной работе и сдайте письменный отчет</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Критерии классификации упражнений. 2. Современная классификация физических упражнений. 3. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. 4. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. 5. Физиологическая характеристика нестандартных движений <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
<p>2.5. Физиологические основы тренировки физических качеств Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лекции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические основы тренировки мышечной силы. 2. Физиологические механизмы развития скорости движений 3. Механизмы и резервы развития выносливости. 4. Понятие о ловкости и гибкости. Механизмы и закономерности их развития. 5. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.6. Физиолого-генетические критерии спортивного отбора и ориентации Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лекции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наследственные влияния на морфофункциональные особенности и физические качества человека. 2. Наследуемость 3. Критические и сенситивные периоды <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.7. Исследование физиологических показателей организма при выполнении статических усилий Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лабораторной работе и сдайте письменный отчет</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 2. Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем на статическую нагрузку. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4</p>	2
<p>2.8. Исследование физиологических показателей организма при выполнении динамической нагрузки максимальной и субмаксимальной мощности Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лабораторной работе и сдайте письменный отчет</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая характеристика динамических нагрузок. 2. Механизмы реакции систем организма на динамические нагрузки. 3. Особенности восстановления организма при выполнении нагрузки максимальной интенсивности. 4. Типы предстартовой реакции организма. 5. Особенности встраивания и момент наступления устойчивого состояния. 6. Восстановление различных физиологических систем организма при выполнении динамической нагрузки субмаксимальной мощности <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2

<p>2.9. Исследование влияния разминки на физиологические показатели организма человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лабораторной работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Общая характеристика предстартового состояния, вработывания. 2. Устойчивое состояние: общая характеристика, функции. 3. Восстановительные процессы при разминке и основной работе в условиях лабораторного</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
<p>2.10. Исследование силовых способностей человека и восстановления после нагрузки Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лабораторной работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Общая характеристика силовых способностей, методов их развития. 2. Взаимосвязь мышечной и становой силы человека. 3. Восстановление после нагрузок до отказа, выполняемых с различными по длительности интервалами отдыха.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
<p>2.11. Определение физической работоспособности Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лабораторной работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Понятие физической работоспособности, методы ее оценки. 2. Определение физической работоспособности с помощью теста PWC170. 3. Физиологическое обоснование физической работоспособности при мышечной деятельности.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	2
<p>2.12. Физиологические основы оздоровительной физической культуры Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лекции</p> <p>1. Роль физической культуры в условиях современной жизни. 2. Влияние гиподинамии, повышенного нервно-психического напряжения, монотонной деятельности на организм человека 3. Основные формы оздоровительной физической культуры</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>2.13. Особенности занятий физической культурой с различными категориями населения Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лабораторной работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Морфофункциональные особенности женского организма. 2. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин. 3. Физиологические особенности переработки информации у спортсменов различных категорий.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>2.14. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды Задание для самостоятельного выполнения студентом: Выполните задания к лабораторной работе и сдайте письменный отчет</p> <p>1. Влияние температуры и влажности на спортивную работоспособность. 2. Основы акклиматизации. 3. Спортивная деятельность в условиях изменения температуры и атмосферного давления.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник/ Солодков А.С., Сологуб Е.Б. – Электрон. текстовые данные. – М.: Человек, Спорт, 2015. – 620 с.	http://www.iprbookshop.ru/44022.html .
2	Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 120 с. — ISBN 978-5-9907239-2-4	http://www.iprbookshop.ru/43922.html
Дополнительная литература		
3	Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск : Томский политехнический университет, 2011. — 142 с. — ISBN 978-5-98298-834-8.	http://www.iprbookshop.ru/34729.html
4	Физиологические основы физического воспитания и видов спорта : учебное пособие / А. Б. Еланцев, С. Т. Тулеуханов, А. А. Маутенбаев, Г. Б. Мадиева. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2011. — 130 с. — ISBN 9965-29-705-3.	http://www.iprbookshop.ru/58494.html
5	Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — ISBN 2227-8397.	http://www.iprbookshop.ru/64982.html
6	Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с. — ISBN 2227-8397.	http://www.iprbookshop.ru/64983.html

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС					
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Задания к лекции	Мультимедийная презентация	Отчет по лабораторной работе	Тест	Зачет/Экзамен
ОПК-7					
3.1 (ОПК.7.1)	+			+	+
У.1 (ОПК.7.2)		+			+
В.1 (ОПК.7.3)			+		+
УК-8					
3.2 (УК.8.1)	+			+	+
У.2 (УК.8.2)		+			+
В.2 (УК.8.3)			+		+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Реакции висцеральных систем организма на физическую нагрузку ":

1. Задания к лекции

Лекция 1. Введение в физиологию спорта

1. Дайте характеристику основных системных понятий физиологии.
2. Понятие о регуляции функций. Гомеостаз.
3. Расскажите об основах нервной регуляции функций организма.
4. Морфологическая и функциональная характеристика нервной системы человека.
5. Дайте характеристику нервной ткани.
6. Дайте характеристику строению, типам, функциям нейронов.

Лекция 2. Тема: Физиология двигательного аппарата

1. Анатомо-физиологические основы мышечного сокращения.
2. Физиологические и биохимические основы мышечного сокращения.
3. Биохимия мышечных белков.

Лекция 3. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма

1. Общее представление об адаптации.
2. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии.
3. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам.
4. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.
5. Функциональная система адаптации.
6. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация

Количество баллов: 10

2. Мультимедийная презентация

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем:

1. Общая характеристика организма спортсмена с позиций системного подхода.
2. Адаптация организма спортсмена к мышечной деятельности.
3. Общая характеристика нервной системы человека.
4. Биологические основы физической культуры и спорта.
5. Структурно-функциональная организация головного мозга человека.
6. Основы нервно-гуморальной регуляции функций организма.
7. Физиологические и биохимические аспекты здоровьесбережения спортсменов.
8. Физиологические реакции систем организма человека на физическую нагрузку.

Количество баллов: 5

3. Отчет по лабораторной работе

Выполните все задания к лабораторным работам по данному разделу и сдайте письменный отчет

Количество баллов: 20

4. Тест

Примеры тестовых заданий по разделу 1:

1. Потенциал покоя – это:
 - а) заряд белков, входящих в состав мембраны клетки;
 - б) заряд ядра клетки;
 - в) разница потенциалов между внешней и внутренней поверхностями мембраны клетки;
 - г) разница потенциалов между органеллами клетки и внутренней поверхностью ее мембраны.
2. Здоровье человека – это:
 - а) состояние физического, психического и социального благополучия индивида;
 - б) отсутствие хронических и наследственных заболеваний;
 - в) нормальное функционирование всех систем организма человека;
 - г) адаптация организма человека к воздействиям окружающей среды.
3. К основным этапам становления и укрепления здоровья НЕ относится:
 - а) кризисный;
 - б) доэмбриональный;
 - в) перинатальный;
 - г) ранние этапы жизни;
4. Выберите верное утверждение:
 - а) концентрации калия и натрия внутри и снаружи клетки одинаковы;
 - б) внутри клетки больше калия, снаружи – натрия;
 - в) внутри клетки больше натрия, снаружи – калия;
 - г) внутри клетки больше и калия, и натрия, чем снаружи;
 - д) снаружи клетки больше и калия, и натрия, чем внутри.
5. Для подготовки организма к выполнению интенсивных физических нагрузок на разминке нужно повысить функцию:
 - а) анаэробной системы обеспечения обмена веществ;
 - б) аэробной;
 - в) анаэробной - аэробной;
 - г) в зоне низкой интенсивности.
6. Натрий-калиевый насос необходим для:
 - а) формирования белковых структур мембраны клетки;
 - б) удаления из клетки лишних ионов калия;
 - в) поддержания разницы концентраций ионов натрия и калия по сторонам мембраны;
 - г) работы воротных белков ионных каналов.
7. Термин "физиология спорта" включает:
 - а) метод определения функционального состояния спортсменов
 - б) изучение функциональных состояний организма при мышечной деятельности
 - в) система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом
 - г) изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников
 - д) все перечисленное
8. Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме:
 - а) специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов
 - б) содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности
 - в) организации и проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом
 - г) выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом
9. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы:
 - а) сильная, ослабленная, специальная
 - б) основная, подготовительная, специальная
 - в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные
 - г) первая - без отклонений в состоянии здоровья; вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья; третья - больные
10. Мышцы подразделяются на:
 - а) поперечнополосатые и продольнополосатые;
 - б) гладкие и поперечнополосатые;
 - в) гладкие и шероховатые;
 - г) все ответы неверны.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Физиологические основы физической культуры и спорта ":

1. Задания к лекции

Лекция 4. Энергообеспечение при мышечной деятельности

1. Фосфагенная система энергообеспечения мышечной деятельности.
2. Лактацидная система энергообеспечения.
3. Окислительная система энергообеспечения

Лекция 5. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности

1. Расскажите о роли эмоций при спортивной деятельности и механизмах их проявления.
2. Дайте характеристику предстартового периода при спортивной деятельности: предстартового состояния, разминки.
3. Характеристика основного (рабочего) периода при спортивной деятельности: вработывание, «мертвая точка» и «второе дыхание», устойчивое состояние, утомление.
4. Дайте физиологическую характеристику перетренированности и перенапряжения.
5. Характеристика восстановительного периода при спортивной деятельности.

Лекция 6. Тема: Физическая работоспособность и физиологические основы утомления спортсменов

1. Понятие о физической работоспособности и методах ее регистрации.
2. Методы тестирования физической работоспособности.
3. Физиологические механизмы развития утомления. Фазы утомления.
4. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок.
5. Физиологическая характеристика восстановительных процессов.
6. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды

Лекция 7. Тема: Физиологические основы тренировки физических качеств

1. Физиологические основы тренировки мышечной силы.
2. Физиологические механизмы развития скорости движений.
3. Механизмы и резервы развития выносливости.
4. Понятие о ловкости и гибкости. Механизмы и закономерности их развития.
5. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.

Лекция 8. Тема: Физиолого-генетические критерии спортивного отбора и ориентации

1. Наследственные влияния на морфофункциональные особенности и физические качества человека.
2. Современные генетические исследования в спорте.
3. Критические и сенситивные периоды развития физических качеств человека, их наследственная обусловленность.

Лекция 9. Тема: Физиологические основы оздоровительной физической культуры

1. Роль физической культуры в условиях современной жизни.
2. Влияние гиподинамии, повышенного нервно-психического напряжения, монотонной деятельности на организм человека
3. Основные формы оздоровительной физической культуры.

Количество баллов: 20

2. Мультимедийная презентация

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем:

1. Характеристика физиологических состояний организма при мышечной деятельности.
2. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения.
3. Характеристика режима дня спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
4. Характеристика режима учебно-тренировочного процесса спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
5. Физиологические механизмы развития утомления. Фазы утомления.
6. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.
7. Физиологические основы тренировки физических качеств.
8. Физиолого-генетические критерии спортивного отбора.

Количество баллов: 5

3. Отчет по лабораторной работе

Выполните все задания к лабораторным работам по данному разделу и сдайте письменный отчет

Количество баллов: 30

4. Тест

Примеры тестовых заданий по разделу 2:

1. В энергообеспечении кратковременных упражнений максимальной мощности основную роль играет:
 - а) гликолиз;
 - б) креатинкиназная реакция;
 - в) миокиназная реакция;
 - г) аэробный распад глюкозы.
2. Наибольший выход энергии достигается в:
 - а) гликолизе;
 - б) аэробном распаде глюкозы;
 - в) креатинкиназной реакции;
 - г) миокиназной реакции.
3. При присоединении угарного газа (СО) к гемоглобину образуется:
 - а) карбоксигемоглобин
 - б) карбгемоглобин
 - в) метгемоглобин
4. Общее количество связанного кровью кислорода – это:
 - а) кислородный запрос;
 - б) кислородный долг;
 - в) кислородный дефицит;
 - г) кислородная емкость крови.
5. Разность между кислородным запросом и кислородным приходом – это:
 - а) суперкомпенсация;
 - б) кислородный долг;
 - в) кислородный дефицит;
 - г) кислородная емкость крови.
6. Мощность аэробного энергообразования оценивается величиной:
 - а) кислородного запроса;
 - б) МПК;
 - в) кислородного дефицита;
 - г) кислородной емкостью крови.
7. К анаэробным источникам ресинтеза АТФ относятся все, кроме:
 - а) креатинкиназной реакции;
 - б) миокиназной реакции;
 - в) гликолиза;
 - г) синтеза АТФ, сопряженного с электротранспортной цепью.
8. При интенсивной мышечной работе происходит уменьшение содержания в крови:
 - а) глюкагона;
 - б) вазопрессина;
 - в) норадреналина;
 - г) инсулина.
9. Докажите, что в тренируемых на выносливость мышцах накапливается:
 - а) кислород
 - б) гликоген
 - в) запасной жир
 - г) белок
10. Количество кислорода, которое необходимо организму для полного удовлетворения энергетических потребностей за счет аэробных процессов – это:
 - а) кислородный запрос;
 - б) кислородный долг;
 - в) кислородный дефицит;
 - г) кислородная емкость крови.

Количество баллов: 5

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Значение физических упражнений для функционирования организма человека.
2. Виды мышечной деятельности и особенности их воздействия на организм.
3. Механизм адаптации нервно-мышечного аппарата к физическим нагрузкам.
4. Характеристика адаптивных реакций сердечно - сосудистой системы при физических нагрузках.
5. Физиологическая характеристика зон мощности.
6. Особенности регуляции деятельности сердца при мышечной деятельности.
7. Реакция системы крови на физическую нагрузку.
8. Характеристика максимального потребления кислорода, факторов, влияющих на МПК.
9. Общая характеристика аэробной и анаэробной производительности, кислородного запроса и кислородного долга.
10. Механизм адаптации деятельности дыхательной системы к физическим нагрузкам.
11. Характеристика систем энергообеспечения при мышечной деятельности.
12. Механизм мышечного сокращения.
13. Понятие о двигательном аппарате и рефлекторной природе движений.
14. Механизм срочной и долговременной адаптации вегетативных систем организма к мышечной деятельности.
15. Понятие спортивной тренировки, периодизации этого процесса.
16. Понятие двигательного навыка и механизм его формирования.
17. Характеристика физиологических показателей тренированности.
18. Перетренированность и меры ее предупреждения.
19. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при мышечной деятельности (предстартовое, стартовое состояния, разминка, встраивание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание»), механизм их образования.
20. Физиологическая характеристика процесса утомления.
21. Механизм и значение восстановительных процессов для организма спортсмена.
22. Физиологическая характеристика отдельных видов спорта (на выбор).
23. Механизмы адаптации пищеварительной и эндокринной систем к действию физических нагрузок.
24. Реакция выделительной системы организма на физическую нагрузку.
25. Учение об адаптации к физическим нагрузкам.
26. Роль биоритмов в жизнедеятельности спортсмена.
27. Обмен веществ организма при занятиях спортом.
28. Физиолого-генетические критерии спортивного отбора и ориентации
29. Особенности занятий физической культурой с различными категориями населения
30. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Лабораторные

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.).

При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величины, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранным в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

5. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

6. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

7. Отчет по лабораторной работе

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. лаборатория
5. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC