Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной и
научной работе
_____М.И.Салимов
«25» апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Екатеринбург 2019 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Спортивная физиология»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры естественнонаучных дисциплин
протокол № 9 от «19» апреля 2019 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8 от «25» апреля 2019 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):
доцент кафедры, к.б.н. М.Г.Фарафонтов

Заведующий кафедрой _____ О.С.Рогов
подпис

Проверил:
Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая
подпись

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов: анатомия человека, биохимия человека, биомеханика двигательной деятельности. Набор входящих знаний и умений, состоящий в знании основных понятия и общие закономерности строения организма, механизмы регуляции функций в процессе жизнедеятельности и выполнении мышечной работы различного вида, характера, мощности; анатомические основы формирования механизмов двигательных навыков, физиологических резервов организма, физиологические закономерности формирования физических качеств; анатомические особенности развития организма людей различного возраста и механизмы адаптации к физическим нагрузкам; проводить оценку сформированности организма человека на различных этапах развития; определять проекцию органов на кожные покровы; контролировать динамику морфофункциональных изменений в организме человека при выполнении физической деятельности; обеспечивает требуемый знаниевый фундамент для изучения физиологии

Полученные в процессе обучения студентом знания необходимы для освоения таких дисциплин как базовые виды двигательной деятельности, дисциплины специализаций, а также для практики по специальности и специализации. Полученные в процессе обучения студентом знания необходимы для освоения таких дисциплин как ТиМ ИВС, ТиМ ФК и С и др.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ПК-3	Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма, организовывать воспитательные мероприятия с учётом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа	Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма… Курс 3/ Семестр 5	**ПК-3.1** **Знает** - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде **ПК-3.2** **Умеет** - учитывать факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение и исправность оборудования и спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий) - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах. **ПК-3.3** **Имеет опыт** - рационального использования специальной аппаратуры и инвентаря владения способами обеспечения техники безопасности	**Профессиональный стандарт** **Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов. **Содержание трудовой функции:** **ПК-3** **Код 05.003** D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры			
		3	4	5	6
Зачетные единицы	з.е.			3	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час			108	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен			экзамен	
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час			62,4	
Лекции (Лек)	час			12	
Практические занятия (Пр)	час			36	
Семинары	час				
Лабораторные работы (Лаб)	час			14	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час			0,4	
Самостоятельная работа, в том числе	час			10	
Курсовая работа (КР)	час				
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час			35,6	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час			12	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры			
			6		
Зачетные единицы	з.е.		3		
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час		108		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		экзамен		
Контактная работа (Контакт.часы), в том числе	час		16,4		
Лекции (Лек)	час		6		
Практические занятия (Пр)	час		10		
Семинары	час				
Лабораторные работы (Лаб)	час				
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час		0,4		
Самостоятельная работа, в том числе:	час		82,6		
Курсовая работа (КР)	час				
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час		9		
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час		4		

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1			30	5
	Название раздела 1	Общая спортивная физиология		
1.1.	Спортивная физиология, её содержание и задачи.	*Лекции* История состояние и перспектива развития спортивной физиологии. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация *Практические/семинарские / лабораторные занятия* История состояние и перспектива развития спортивной физиологии.	5	
1.2.	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.	*Лекции* Изменения функций различных органов и систем организма. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной и переменной мощности. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация. *Самостоятельная работа студентов* Значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов.	5	1
1.3	**С**остояния организма при спортивной деятельности.	*Лекции* Предстартовые состояния. Разминка и врабатывание. Устойчивое состояние при циклических упражнениях. Особые состояния организма при циклических, ациклических, статических, и упражнениях переменной мощности. *Практические/семинарские / лабораторные занятия*	5	1

		Изменения функций различных органов и систем организма. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной и переменной мощности. Значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов. *Самостоятельная работа студентов* Виды работы по мощности.		
1.4	Работоспособность.	*Лекции* Понятие о физической работоспособности. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Предстартовые состояния. Разминка и врабатывание. Устойчивое состояние при циклических упражнениях. Виды работы по мощности. Особые состояния организма при циклических, ациклических, статических, и упражнениях переменной мощности. *Самостоятельная работа студентов* Резервы физической работоспособности	5	1
1.5	Утомление.	*Лекции* Определение и физиологические механизмы развития утомления. Факторы утомления и состояния функций организма. Особенности утомления при различных видах физической деятельности. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Определение и физиологические механизмы развтия утомления. Факторы утомления и состояния функций организма. Особенности утомления при различных видах физической деятельности. Преду-томление, хроническое утомление и переутомление *Самостоятельная работа студентов* Предутомление, хроническое утомление и переутомление.	5	1
1.6	Восстановление.	*Лекции* Общая характеристика процессов восстановления. Физиологические механизмы восстановительных процессов. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Понятие о физической работоспособности. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. Резервы физической работоспособности *Самостоятельная работа студентов* Физиологические закономерности восстановительных процессов.	5	1

Модуль №2			32	5
	Название раздела 1	Частная спортивная физиология		
2.1.	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.	*Лекции* Различные критерии классификации упражнений. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. Физиологическая характеристика нестандартных движений. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Различные критерии классификации упражнений. Современная классификация физических упражнений. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. Физиологическая характеристика нестандартных движений. *Самостоятельная работа студентов* Современная классификация физических упражнений.	5	
2.2.	Физические качества.	*Лекции* Формы проявления, механизмы и резервы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Формы проявления, механизмы и резервы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Механизмы и закономерности их развития. *Самостоятельная работа студентов* Механизмы и закономерности их развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	5	1
2.3	Двигательные навыки, умения и методы их исследования.	*Лекции* Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические закономерности. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков. *Самостоятельная работа студентов* Стадии формирования двигательных навыков	5	1
2.4	Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности.	*Лекции* Тестирование функциональной подготовленности спортсменов в покое. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандарт-	4	1

		ных и предельных нагрузках. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Тестирование функциональной подготовленности спортсменов в покое. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках. Физиологические характеристики перетренированности и перенапряжения. *Самостоятельная работа студентов* Физиологические характеристики перетренированности и перенапряжения.		
2.5	Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.	*Лекции* Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Спортивная работоспособность в условиях изменённого барометрического давления, при смене поясно-климатических условий *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Спортивная работоспособность в условиях изменённого барометрического давления, при смене поясно-климатических условий. Физиологические изменения в организме при плавании. *Самостоятельная работа студентов* . Физиологические изменения в организме при плавании.	4	
2.6	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	*Лекции* Морфофункциональные особенности женского организма. Изменения функций организма в процессе тренировок. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Морфофункциональные особенности женского организма. Изменения функций организма в процессе тренировок. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин. Индивидуализация тренировочного процесса с учётом фаз биологического цикла. *Самостоятельная работа студентов* Индивидуализация тренировочного процесса с учётом фаз биологического цикла.	4	1
2.7	Особенности физиологии детей и подростков.	*Лекции* Акселерация и ретардация роста и развития детей и подростков. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Сенситивные периоды. Акселерация и ретардация роста и развития детей и	5	1

		подростков. *Самостоятельная работа студентов* Сенситивные периоды.		
			62	10

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1			8	46
	Название раздела 1	Общая спортивная физиология		
1.1.	Спортивная физиология, её содержание и задачи.	*Лекции* История состояние и перспектива развития спортивной физиологии. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации *Практические/семинарские / лабораторные занятия* История состояние и перспектива развития спортивной физиологии. *Самостоятельная работа студентов* Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация	2	7
1.2.	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.	*Лекции* Изменения функций различных органов и систем организма. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной и переменной мощности. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация. *Самостоятельная работа студентов* Значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов.	1	8

1.3	**С**остояния организма при спортивной деятельности.	*Лекции* Предстартовые состояния. Разминка и врабатывание. Устойчивое состояние при циклических упражнениях. Особые состояния организма при циклических, ациклических, статических, и упражнениях переменной мощности. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Изменения функций различных органов и систем организма. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной и переменной мощности. Значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов. *Самостоятельная работа студентов* Виды работы по мощности.	2	8
1.4	Работоспособность.	*Лекции* Понятие о физической работоспособности. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Предстартовые состояния. Разминка и врабатывание. Устойчивое состояние при циклических упражнениях. Виды работы по мощности. Особые состояния организма при циклических, ациклических, статических, и упражнениях переменной мощности. *Самостоятельная работа студентов* Резервы физической работоспособности	1	8
1.5	Утомление.	*Лекции* Определение и физиологические механизмы развития утомления. Факторы утомления и состояния функций организма. Особенности утомления при различных видах физической деятельности. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Определение и физиологические механизмы развтия утомления. Факторы утомления и состояния функций организма. Особенности утомления при различных видах физической деятельности. Преду-томление, хроническое утомление и переутомление *Самостоятельная работа студентов* Предутомление, хроническое утомление и переутомление.	1	8
1.6	Восстановление.	*Лекции* Общая характеристика процессов восстановления. Физиологические механизмы восстановительных процессов. Физиологические мероприятия повы-	1	7

		шения эффективности восстановления. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Понятие о физической работоспособности. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. Резервы физической работоспособности *Самостоятельная работа студентов* Физиологические закономерности восстановительных процессов.		
Модуль №2			8	46
	Название раздела 1	Частная спортивная физиология		
2.1.	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.	*Лекции* Различные критерии классификации упражнений. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. Физиологическая характеристика нестандартных движений. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Различные критерии классификации упражнений. Современная классификация физических упражнений. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. Физиологическая характеристика нестандартных движений. *Самостоятельная работа студентов* Современная классификация физических упражнений.	2	6
2.2.	Физические качества.	*Лекции* Формы проявления, механизмы и резервы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Формы проявления, механизмы и резервы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Механизмы и закономерности их развития. *Самостоятельная работа студентов* Механизмы и закономерности их развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	1	7
2.3	Двигательные навыки, умения и методы их исследования.	*Лекции* Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические закономерности. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физио-	1	7

		логические закономерности и стадии формирования двигательных навыков. *Самостоятельная работа студентов* Стадии формирования двигательных навыков		
2.4	Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности.	*Лекции* Тестирование функциональной подготовленности спортсменов в покое. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Тестирование функциональной подготовленности спортсменов в покое. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках. Физиологические характеристики перетренированности и перенапряжения. *Самостоятельная работа студентов* Физиологические характеристики перетренированности и перенапряжения.	1	7
2.5	Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.	*Лекции* Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Спортивная работоспособность в условиях изменённого барометрического давления, при смене поясно-климатических условий *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Спортивная работоспособность в условиях изменённого барометрического давления, при смене поясно-климатических условий. Физиологические изменения в организме при плавании. *Самостоятельная работа студентов* Физиологические изменения в организме при плавании.	1	7
2.6	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	*Лекции* Морфофункциональные особенности женского организма. Изменения функций организма в процессе тренировок. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Морфофункциональные особенности женского организма. Изменения функций организма в процессе тренировок. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин. Индивидуализация тренировочного процесса с учётом фаз биологического цикла. *Самостоятельная работа студентов*	1	6

		Индивидуализация тренировочного процесса с учётом фаз биологического цикла.		
2.7	Особенности физиологии детей и подростков.	*Лекции* Акселерация и ретардация роста и развития детей и подростков. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Сенситивные периоды. Акселерация и ретардация роста и развития детей и подростков. *Самостоятельная работа студентов* Сенситивные периоды.	1	6
			16	92

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий	Трудоемкость (час)
1.3 Состояния организма при спортивной деятельности.	Интернет-тренажеры	4
1.4 Работоспособность.	Интернет-тренажеры	4
1.5 Утомление.	Интернет-тренажеры	4

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя в лаборатории информационно-коммуникационных технологий, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения. Подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала и письменных ответах на теоретические вопросы по теме работы.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, практических занятиях и самостоятельная работа по изучению дисциплины. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к аттестации. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если студент сможет ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

5.1. Рекомендуемая тематика самостоятельной работы студентов

Очная форма обучения

Содержание и форма отчётности
Модуль №1 Общая спортивная физиология
Тема Спортивная физиология, её содержание и задачи *Самостоятельная работа студентов* Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация *Форма отчетности* конспект в тетради
Тема Функциональные изменения в организме при физических нагрузках *Самостоятельная работа студентов* Значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов. *Форма отчетности* конспект в тетради
Тема Состояния организма при спортивной деятельности *Самостоятельная работа студентов* Виды работы по мощности. *Форма отчетности* конспект в тетради
Тема Работоспособность *Самостоятельная работа студентов*

Резервы физической работоспособности *Форма отчетности* конспект в тетради
Тема Утомление ***Самостоятельная работа студентов*** Предутомление, хроническое утомление и переутомление. *Форма отчетности* конспект в тетради
Тема Восстановление *Самостоятельная работа студентов* Физиологические закономерности восстановительных процессов. *Форма отчетности* конспект в тетради
Модуль №2 Частная спортивная физиология
Тема Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений *Самостоятельная работа студентов* Современная классификация физических упражнений. *Форма отчетности* конспект в тетради
Тема Физические качества *Самостоятельная работа студентов* Стадии формирования двигательных навыков *Форма отчетности* конспект в тетради
Тема Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды *Самостоятельная работа студентов* Физиологические изменения в организме при плавании. *Форма отчетности* конспект в тетради
Тема Особенности физиологии детей и подростков *Самостоятельная работа студентов* Сенситивные периоды. *Форма отчетности* конспект в тетради

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В данном разделе приводятся примеры оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Сами оценочные средства (оценочные материалы) представлены в фонде оценочных средств (оценочных материалов), который является составной частью учебно-методического ком- плекса по дисциплине (модулю), практике, прилагается к рабочей программе дисциплины (моду- ля), практики и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения – освоенных компетенций.

Примерные тестовые задания для оценки знаниевого компонента компетентностной составляющей с элементами умениевой и владениевой составляющей структуры специалиста

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОГРАММИРОВАННОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИОЛОГИИ СПОРТА

1	**Что изучает физиология спорта?** А) строение и функции физиологических органов и систем; Б) изменение физиологических систем при занятиях оздоровительной физической культурой; В) физиологическую характеристику видов двигательной деятельности, механизмы физических качеств и степени тренированности; Г) физиологическую характеристику видов спорта.	1	В
2	**Какая форма предстартового состояния является положительной?** А) предстартовая апатия; Б) предстартовая лихорадка; В) боевая готовность; Г) бессонница накануне старта.	2	В
3	**Какую разминку Вы проведете при наличии предстартовой лихорадки?** А) интенсивную (на спортивной площадке, в спортзале, на беговой дорожке), когда противники находятся перед глазами; Б) малоинтенсивную (на спортивной площадке, в спортивном зале, на беговой дорожке), когда противники находятся перед глазами; В) интенсивную, вдали от спортивной площадки (спортзала, беговой дорожки), когда нет противников перед глазами; Г) малоинтенсивную , вдали от спортплощадки (спортзала, беговой дорожки), когда нет противников перед глазами.	3	Г
4	**От чего зависит скорость врабатывания спортсмена?** А) от характера выполняемой работы, от уровня кислородного долга в начале работы; Б) от характера выполняемой работы, степени тренированности, от калорийности питания; В) от характера выполняемой работы, степени тренированности, от режима отдыха перед соревнованиями; Г) от характера выполняемой работы, от степени тренированности, от индивидуальных особенностей и функционального состояния в день работы.	4	Г
5	**Чем характеризуется истинное устойчивое состояние при длительной работе?** А) кислородным долгом; Б) равенством кислородного запроса и потребления кислорода; В) неудовлетворенным кислородным запросом; Г) наличием молочной кислоты в крови.	5	Б
6	**Чем характеризуется кажущееся (ложное) устойчивое состояние?** А) равенством кислородного запроса и потребления кислорода; Б) снижением сахара в крови; В) отсутствием равенства кислородного запроса и потребления кислорода; Г) отсутствием кислородного долга	6	В

7	**Что понимается под понятием «мёртвая точка»?** а) увеличение скорости движения до предела; б) временное ощущение невозможности продолжать циклическую работу; в) снижение дыхания до минимальных величин; г) ощущение облегчения после предельной работы.	7	Б
8	**Какой из факторов является основным в проявлении утомления при циклической работе максимальной интенсивности?** А) значительное снижение сахара в крови; Б) значительное накопление молочной кислоты в крови; В) развитие запредельного торможения в двигательных нервных центрах; Г) длительное действие недостатка кислорода на нервные центры и внутренние органы.	8	В
9	**Какой из факторов является основным в проявлении утомления при циклической работе субмаксимальной интенсивности?** А) значительное снижение сахара в крови; Б) значительное накопление молочной кислоты в крови; В) развитие запредельного торможения в нервных центрах; Г) длительное действие недостатка кислорода на нервные центры и внутренние органы.	9	Б
10	**Какой из факторов является основным в проявлении утомления при циклической работе большой интенсивности?** А) значительное снижение сахара в крови; Б) значительное накопление молочной кислоты в крови; В) запредельное торможение в нервных центрах; Г) длительное действие недостатка кислорода на нервные центры и внутренние органы.	10	Г
11	**Какой из факторов является основным в проявлении утомления при работе умеренной интенсивности?** А) значительное снижение сахара в крови; Б) значительное накопление молочной кислоты в крови; в) запредельное торможение в нервных центрах; Г) длительное действие недостатка кислорода на нервные центры и внутренние органы.	11	А
12	**В какую фазу восстановления работоспособности желательно давать повторную работу?** А) в фазу снижения работоспособности; Б) в фазу неполного восстановления работоспособности; В) в фазу сверхвосстановления; Г) в фазу волнообразного возвращения работоспособности к норме.	12	В
13	**Какие средства восстановления наиболее эффективны после физической работы средней тяжести?** А) пассивный отдых; Б) активный отдых; В) активный отдых, гидропроцедуры; Г) активный отдых, гидропроцедуры, массаж, вдыхание кислородной воздушной смеси.	13	Г
14	**На финише какой из перечисленных дистанций наблюдается явное снижение концентрации глюкозы в крови?** А) 42 км 195 м; Б) 10000 м ; В) 1500 м; Г) 100 м..	14	А
15	**В беге на какие спортивные дистанции кислородный долг составляет наибольшую часть кислородного запроса?** А) на средние; Б) на длинные; В) на короткие; Г) на сверхдлинные.	15	В
16	**В беге на какие дистанции кислородный долг достигает наибольших абсолютных величин?** А) на короткие; Б) на сверхдлинные;	16	В

	В) на средние; Г) на длинные.		
17	**Какие особенности не наблюдаются при работе в зоне большой мощности?** А) непрерывный рост лёгочной вентиляции; Б) нарастание кислородного долга на протяжении всей работы; В) постепенное нарастание частоты сердцебиений на протяжении всей работы; Г) равенство кислородного запроса и потребления кислорода.	17	Г
18	**Какая из четырёх правильно указанных особенностей статического усилия называется «феноменом статического усилия»?** а) быстрое развитие утомления; б) незначительный расход энергии по сравнению с динамической работой; в) наличие натуживания или поверхностного дыхания; г) усиление дыхания и кровообращения по окончании работы.	18	Г
19	**Относительно какой из названных легкоатлетических дистанций неверно указан уровень потребления кислорода?** А) на дистанции 100 м достигается максимальное потребление кислорода; Б) на дистанции 10000 м потребление кислорода близко к МПК; В) при марафонском беге потребление кислорода составляет не более 80% от МПК; Г) в беге на 1500 м МПК может быть достигнуто.	19	А
20	**Укажите примерный минутный объём крови у человека в покое.** А) 0,26-0,30 л/мин; Б) 2-3 л/мин; В) 10-20 л/мин; Г) 4-6 л/мин.	20	Г
21	**В каком из ответов правильно указаны все слагаемые потери веса при мышечной деятельности?** А) выделенные организмом вода и соли + израсходованная энергия; Б) потоотделение + респираторное испарение + потеря тепла; В) потоотделение + респираторное испарение + выделенный CO_2 + потребленный кислород; Г) потоотделение + респираторное испарение + израсходованные организмом питательные вещества.	21	Г
22	**Какие изменения в организме не характерны для марафонского бега?** А) значительное снижение концентрации глюкозы в крови; Б) значительное уменьшение запасов гликогена в печени и мышцах; В) значительное повышение температуры тела; Г) значительное повышение концентрации молочной кислоты в крови.	22	Г
23	**В беге на какую из перечисленных спортивных дистанций наблюдается наибольшая концентрация молочной кислоты в крови?** А) 10000 м ; Б) 1500 м ; В) 100 м ; Г) 42 км 195 м.	23	Б
24	**В беге на какую из перечисленных дистанций наблюдается наибольшее снижение pH крови?** А) 100 м; Б) 10000 м ; В) 42 км 195 м ; Г) 800 м.	24	Г
25	**Какие изменения происходят в состоянии «натуживания» при выполнении максимальных силовых усилий?** А) систолический и минутный объёмы крови увеличиваются, артериальное давление повышается; Б) происходит повышение потребления кислорода; В) происходит повышение артериального давления и минутного объёма крови; Г) происходит повышение внутригрудного и внутрибрюшного давления, приток крови к сердцу уменьшается, артериальное давление снижается.	25	Г

26	**26. Какой из методов силовой тренировки применяется для развития силовых возможностей?** А) повторное поднимание «до отказа» веса 70-85% от максимального; Б) повторное поднимание «до отказа» веса 90-95% от максимального; В) повторное поднимание разного веса; Г) повторное поднимание «до отказа» веса 30-60% от максимального.	26	Б
27	**Какой из методов силовой тренировки применяется для наращивания мышечной массы**? А) повторное поднимание «до отказа» веса 70-85% от максимального; Б) повторное поднимание «до отказа» веса 90-95% от максимального; В) повторное поднимание разного веса; Г) повторное поднимание «до отказа» веса 30-60% от максимального.	27	А
28	**Какой из методов силовой тренировки применяется для развития силовой выносливости?** А) повторное поднимание «до отказа» веса 70-85% от максимального; Б) повторное поднимание «до отказа» веса 90-95% от максимального; В) повторное поднимание разного веса; Г) повторное поднимание «до отказа» веса 30-60% от максимального.	28	Г
29	**Какие методы тренировки применяются для развития быстроты?** А) интервальный метод с повторным пробеганием отрезков со скоростью 60-80% от максимальной; Б) повторный метод с пробеганием отрезков с предельной скоростью; В) повторное пробегание разных отрезков с разной скоростью; Г) равномерный метод тренировки при ЧСС 140-170 уд/мин или переменный метод с непрерывными ускорениями.	29	Б
30	**Какие методы тренировки применяются для развития скоростной выносливости?** А) интервальный метод с повторным пробеганием отрезков со скоростью 60-80% от максимальной; Б) повторный метод с пробеганием отрезков с предельной скоростью; В) повторное пробегание разных отрезков с разной скоростью; Г) равномерный метод тренировки при ЧСС 140-170 уд/мин или переменный метод с непредельными ускорениями.	30	А
31	**Какие методы тренировки применяются для развития общей выносливости**? А) интервальный метод с повторным пробеганием отрезков со скоростью 60-80% от максимальной; Б) повторный метод с пробеганием отрезков с предельной скоростью; В) повторное пробегание разных отрезков с разной скоростью; Г) равномерный метод тренировки при ЧСС 140-170 уд/мин или переменный метод с непредельными ускорениями.	31	Г
32	**Какие изменения происходят у тренированных лиц в сердечно-сосудистой системе в состоянии покоя по сравнению с нетренированными?** А) артериальное давление у тренированных выше; Б) частоты сердечных сокращений и систолический объём крови выше; В) частота сердечных сокращений в покое ниже, систолический объём крови выше, минутный объём крови несколько ниже; Г) систолический и минутный объём крови у тренированных ниже.	32	В
33	**Какие особенности функционирования физиологических систем у тренированных лиц при выполнении стандартной нагрузки**? А) восстановление у тренированных более интенсивное; Б) устойчивое состояние наступает быстрее; В) тренированный заканчивает работу на большем пульсе; Г) у тренированных лиц процесс врабатывания проходит быстрее, в конце работы функции имеют меньшие сдвиги, восстановление физиологических функций проходит быстрее.	33	Г
34	**Какие особенности функционирования физиологических систем у тренированных лиц при выполнении предельной нагрузки?** А) у тренированных накопление молочной кислоты в крови меньше;	34	В

	Б) тренированные в конце нагрузки имеют меньшие сдвиги в системах; В) у тренированных проявляется способность систем в конце нагрузки функционировать на более высоком уровне, при больших отрицательных изменениях в составе крови и в большей степени реализовать физические и функциональные возможности; Г) у тренированных восстановительный период длиннее.		
35	**Какой фактор является основным, стимулирующим повышение работоспособности после 20-дневной тренировки в среднегорье?** А) пониженная температура внешней среды; Б) повышенная влажность воздуха; В) пониженное парциальное давление кислорода во вдыхаемом воздухе; Г) эмоциональный подъём, вызванный пребыванием в непривычных условиях.	35	В
36	**сколько времени требуется для ликвидации лактатного компонента кислородной задолженности?** а – 20-30 сек б – 5-10 мин в – 30-120 мин г – 24-48 часов	36	В
37	**сколько времени требуется для ликвидации алактатного компонента кислородной задолженности?** а – 2-3 мин б – 5-10 мин в – 30-120 мин г – 24-48 часов	37	А
38	**в чем суть пресинаптического нервно – мышечного блока?** а - восстановление ацетилхолина отстает от скорости его расходования б - ацетилхолин не успевает разрушиться холинэстеразой в - нарушается движения кальция в саркоплазматическом ретикулуме г – недостаток кислорода в тканях	38	**а**
39	**что нарушается при пресинаптическом нервно – мышечном блоке?** а - проведение импульса в синапсе б - сократительная активность мышечного волокна в – истощение энергетических ресурсов г – сопряжение возбуждения и сокращения	39	**а**
40	**в чем суть постсинаптического нервно – мышечного блока?** а - восстановление ацетилхолина отстает от скорости его расходования б - ацетилхолин не успевает разрушиться холинэстеразой в - нарушается движения кальция в саркоплазматическом ретикулуме г – недостаток кислорода в тканях	40	**б**
41	**что нарушается при постсинаптическом нервно – мышечном блоке?** а - проведение импульса в синапсе б - сократительная активность мышечного волокна в – истощение энергетических ресурсов г – сопряжение возбуждения и сокращения	41	**б**
42	**когда нарушается сопряжение возбуждения и сокращения?** а – при пресинаптическом нервно-мышечном блоке б - при постсинаптическом нервно-мышечном блоке в – при нарушении движения кальция в саркоплазматическом ретикулуме г – при недостатке кислорода	42	**в**
43	**когда нарушается проведение нервного импульса к мышечному волокну?** а – при пресинаптическом нервно-мышечном блоке б - при постсинаптическом нервно-мышечном блоке в – при нарушении движения кальция в саркоплазматическом ретикулуме г – при недостатке кислорода	43	**а**

44	**Какой критерий характеризует адаптацию к работе постоянной мощности?** а -Скорость перестройки функций органов и систем от уровня покоя до оптимального рабочего уровня и обратно б - Длительность удержания рабочих сдвигов функций на оптимальном уровне в - Величина функциональных сдвигов при одинаковой нагрузке г - Соответствие между перестройкой вегетативных функций и двигательной активностью	44	б
45	**Какой критерий характеризует адаптацию к работе переменной мощности?** а -Скорость перестройки функций органов и систем от уровня покоя до оптимального рабочего уровня и обратно б - Длительность удержания рабочих сдвигов функций на оптимальном уровне в - Величина функциональных сдвигов при одинаковой нагрузке г - Соответствие между перестройкой вегетативных функций и двигательной активностью	45	г
46	**как связаны мощность работы и потребление кислорода?** а – никак не связаны б – связаны обратно пропорциональной зависимостью в - связаны прямо пропорциональной зависимостью г – связаны логарифмической зависимостью	46	в
47	**каков основной механизм формирования предстартовых состояний?** а – психологический б – условно-рефлекторный в – безусловно-рефлекторный г - генетический	47	б
48	**когда возникает предстартовое состояние?** а – за 2-3 часа до старта б – за 3 дня до старта в – с момента определения даты и времени старта г – с момента воспоминания о прошлых стартах	48	в
49	**при каких типах нервной системы формируется предстартовая лихорадка?** а – холерик б – сангвиник в – меланхолик г - флегматик	49	а
50	**при каких типах нервной системы формируется предстартовая апатия?** а – холерик б – сангвиник в – меланхолик г – флегматик	50	в
51	**какие формы предстартовых состояний характерны для сангвиников?** а –боевая готовность б – предстартовая лихорадка в – предстартовая апатия г – предстартовая эйфория	51	а
52	**какие формы предстартовых состояний характерны для флегматиков?** а –боевая готовность б – предстартовая лихорадка в – предстартовая апатия г – предстартовая эйфория	52	а
53	**какие формы предстартовых состояний характерны для холериков?** а –боевая готовность б – предстартовая лихорадка в – предстартовая апатия г – предстартовая эйфория	53	б
54	**какие формы предстартовых состояний характерны для меланхоликов?** а –боевая готовность б – предстартовая лихорадка в – предстартовая апатия г – предстартовая эйфория	54	в

7 ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

1. Понятие об адаптации. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам и ее основные функциональные эффекты. Функциональные резервы организма и возможности их использования.
2. Физиологическая классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы, по типу мышечной работы, по силе или мощности сокращений, по энергетической стоимости упражнений.
3. Физиологическая классификация спортивных упражнений по В.С.Фарфелю.Классификация упражнений избранного вида спорта.
4. Физиологическая характеристика максимальной и субмаксимальной зон относительной мощности циклических видов спорта (продолжительность, механизмы энергообеспечения, изменения висцеральных систем, механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Гравитационный шок, механизмы развития, способы предупреждения и ликвидации.
5. Физиологическая характеристика большой и умеренной зоны относительной мощности циклических видов спорта (продолжительность, механизмы энергообеспечения, изменения висцеральных систем, механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Гипогликемический шок, механизмы развития, способы предупреждения и ликвидации.
6. Физиологическая характеристика стереотипных физических упражнений, выполнение которых оценивается в баллах (с примерами из разных видов спорта).
7. Физиологическая характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства).
8. Физиологическая характеристика ациклических упражнений (силовые и скоростно-силовые упражнения). Позы и статические усилия. Феномен статического усилия (Д.Линдгард). Натуживание и его влияние на дыхание, кровообращение, мышечную силу. Взрывные усилия.
9. Физиологическая характеристика предстартового состояния (механизмы возникновения, особенности функциональных изменений).
10. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.
11. Физиологическая характеристика разминки (механизмы и особенности функциональных сдвигов, общая и специальные части разминки, сохранение эффектов разминки). Ее особенности в избранном виде спорта.
12. Физиологические закономерности и механизмы врабатывания. Факторы, его определяющие.
13. «Мертвая точка» и «второе дыхание», механизмы возникновения этих состояний. Пути преодоления «мертвой точки».
14. Устойчивое состояние (понятие о кислородном запросе, потребление кислорода и кислородном долге). Виды устойчивого состояния и механизмы их возникновения.
15. Утомление, как биологический процесс (острое и хроническое, общее и локальное утомление). Признаки утомления. Чувство усталости. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
16. Современные представления о механизмах утомления и теории, объясняющие его возникновение.
17. Основные факторы утомления при упражнениях разного характера и мощности (циклические, ациклические и ситуационные упражнения, движения, оцениваемые в баллах). Проявления утомления в избранном виде спорта.
18. Восстановление и восстановительный период. Их физиологические закономерности. Кислородный долг (его компоненты) и восстановление энергетических запасов организма.
19. Особенности восстановления после спортивных упражнений различного характера. Средства повышения эффективности процессов восстановления. Активный отдых (И.М.Сеченов).

20. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков (условно-рефлекторные механизмы, двигательный динамический стереотип, экстраполяция, двигательная память, сенсорная афферентация).
21. Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка. Особенности формирования двигательного навыка в различных видах спорта.
22. Физиологические механизмы физического качества сила. Максимальная произвольная сила, центральные и периферические факторы, ее определяющие, влияние эмоций и мотиваций. Типы гипертрофии мышц. Физиологическое обоснование тренировки мышечной силы в избранном виде спорта.
23. Физиологические основы тренировки скоростно-силовых качеств. Взрывная сила и ее механизмы. Энергетическая характеристика скоростно-силовых упражнений.
24. Физиологические механизмы физического качества скорости (быстроты) движений и его проявлений (скрытый период двигательной реакции, время одиночного движения, темп движений).
25. Определение физического качества выносливость. Виды выносливости, роль генетических и средовых факторов в их развитии. Особенности проявления выносливости в избранном виде спорта.
26. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Изменения в системах внешнего дыхания, крови и кровообращения, системе микроциркуляции мышц. Максимальное потребление кислорода (величины, методы определения).
27. Физиологические основы развития физических качеств ловкость и гибкость.
28. Морфофункциональные показатели тренированности спортсменов в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартных (тестирующих) и предельных (соревновательных) нагрузок.
29. Факторы, определяющие и лимитирующие максимальное потребление кислорода. Порог анаэробного обмена и его использование в тренировочном процессе.
30. Физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом: принципы специфичности пороговых нагрузок, обратимости, цикличности и другие. Многолетняя тренировка как процесс формирования долговременной адаптации.
31. Морфофункциональные особенности женского организма, лимитирующие спортивную работоспособность и благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Менструальный цикл и его фазы (морфофункциональные «перестройки» в организме, влияние на спортивную работоспособность).
32. Влияние больших физических нагрузок на растущий и зрелый женский организм. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз менструального цикла.
33. Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств в детском, подростковом и юношеском возрасте. Возрастные особенности динамики состояний организма при спортивной деятельности.
34. Физиологические основы отбора и ориентации юных спортсменов. Значение генетического фактора и условий среды в прогнозировании спортивных результатов.
35. Влияние повышенной температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность (физические механизмы теплоотдачи и физиологические механизмы ее усиления).
36. Физиологические проявления тепловой адаптации спортсменов. Потери воды и солей в условиях повышенной температуры и влажности воздуха и их восполнение.
37. Физиологические особенности мышечной работы человека в условиях низкой температуры воздуха (лыжный и конькобежный спорт): изменения функций организма и особенности акклиматизации.
38. Влияние горных условий на организм человека. Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления
39. Горная акклиматизация (адаптация к высоте) – изменения в составе крови, функции дыхания и кровообращения.
40. Спортивная работоспособность в среднегорье при выполнении скоростно-силовых упражнений и упражнений на выносливость и после возвращения на уровень моря.

41. Влияние биоритмов (циркадианных и др.) на работоспособность спортсменов. Физиологические изменения в организме при смене временных поясов.
42. Влияние водной среды на спортивную работоспособность (факторы, действующие на организм, особенности терморегуляции и функции сенсорных систем, систем внешнего дыхания и кровообращения).
43. Гипокинезия и ее влияние на организм человека. Физиологическое обоснование величин физических нагрузок в зрелом и пожилом возрасте.
44. Физиологическая характеристика влияния разных форм физической культуры (ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах и др.) на организм в зрелом и пожилом возрасте.
45. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная и утренняя гимнастика, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.) в зрелом и пожилом возрасте.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Солодков А.С., Со- логуб Е.Б. - М.: Спорт, 2018. - 620с
2. Караулова, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта / Л.К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов.- М.: Академия, 2013. - 384с
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учеб. пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Режим доступа : ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА. СПОРТ. Учебное пособие для СПО (urait.ru)
4. Фарафонтов, М.Г. Спортивная физиология : методические материалы / М.Г.Фарафонтов. – Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2020.

8.2. Дополнительная литература

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник/А. С. Со- лодков, Е. Б. Сологуб.- М.: Олимпия Пресс, 2005.- 528с.

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1 Официальный сайт Президента Российской Федерации – Президент России (kremlin.ru)
2 Министерство спорта РФ https://www.minsport.gov.ru
3 Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
4 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР).
5 Единое окно доступа к образовательным ресурсам Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам" (window.edu.ru)
6 Информационно-справочный портал http://www.library.ru/
7 «Адаптивная физическая культура» – Сайт журнала http://www.afkonline.ru/
8 «Физкультура и спорт» Сайт журнала www.fismag.ru
9 Библиотека Российской академии наук https://www.rasl.ru
10 Некоммерческая электронная библиотека ImWerdenhttps http://imwerden.de/
11 Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина https://www.prlib.ru/
12 Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
13 Электронно-библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/

14 Wikipedia свободная энциклопедия www.wikipedia.org
15 Сайт Библиотекарь.Ру http://www.bibliotekar.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Графический редактор GIMP.
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Лаборатория физической и функциональной диагностики. Научно-исследовательская лаборатория для проведения практических занятий по оценке динамики физической работоспособности, показателей работы органов и систем организма (легочная вентиляция, гемодинамика, биохимические показатели крови, вариативности сердечного ритма, состояния регулятивных систем организма), морфометрических показателей. Велоэргометр «Монарх, Эргомедик 828Е» (Швеция), тредбан «Тунтури 90» (Финляндия), степ-платформа, скользкая слайд-доска, электронный секундомер, напольные электронные весы, ростомер, калипер, компьютерный спирограф SPIRO USB, портативный биохимический анализатор «Акку-тренд», многофункциональная система мониторинга Easy Touch GCHb, диагностического комплекса Поли-Спектр 8/ЕХ, комплекс «Кентавр», прибор «МАРГ», прибор ПКАПФ 02, стабилоплатформа ST 150.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основными видами учебных занятий являются: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Технология обучения носит традиционный характер с использованием презентаций лекционного материала.

Лекции составляют основу теоретического обучения и проводятся с целью дать систематизированные основы теоретических знаний по дисциплине, сконцентрировать внимание студентов на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.

Практические занятия проводятся с целью выработки практических умений и приобретения навыков в решении задач. Главным требованием является практическая работа каждого студента.

Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний. Самостоятельная работа предусматривает как аудиторную, таки внеаудиторную работу.

После изучения каждого раздела темы проводится тестирование студентов.

Оценка учебных достижений студентов осуществляется с использованием балльно-

рейтинговой системы. Формы контроля приведены в приложении 1.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в виде экзамена.

№ Дисципл. модуля	Наименование модуля	образовательные технологии и примеры оценочных средств
1	1.2Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.	Учебники из предложенного списка и УЭМК (содержащий конспекты лекций, иллюстративный материал, вопросы для самопроверки и контрольные вопросы)
1	1.3 **С**остояния организма при спортивной деятельности.	Учебники из предложенного списка и УЭМК (содержащий конспекты лекций, иллюстративный материал, вопросы для самопроверки и контрольные вопросы)
1	1.4 Работоспособность.	Учебники из предложенного списка и УЭМК (содержащий конспекты лекций, иллюстративный материал, вопросы для самопроверки и контрольные вопросы)
2	1.5 Утомление.	Учебники из предложенного списка и УЭМК (содержащий конспекты лекций, иллюстративный материал, вопросы для самопроверки и контрольные вопросы)
2	1.6 Восстановление.	Учебники из предложенного списка и УЭМК (содержащий конспекты лекций, иллюстративный материал, вопросы для самопроверки и контрольные вопросы)
2	1.2Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.	Учебники из предложенного списка и УЭМК (содержащий конспекты лекций, иллюстративный материал, вопросы для самопроверки и контрольные вопросы)
2	2.5 Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды	Учебники из предложенного списка и УЭМК (содержащий конспекты лекций, иллюстративный материал, вопросы для самопроверки и контрольные вопросы)

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально/

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Применением дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий по дисциплине

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форс-мажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работниками лично присутствовать в Институте.

Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в

дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения.

Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой.

Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1				
Посещение занятий	1.1	посещаемость	5	10
Заполнение рабочей тетради	1.2	Заполненность тетради	10	15
Отчет по теме	1.3	Итоговая оценка	15	25
Модуль №2				
Посещение занятий	2.1	посещаемость	5	10
Заполнение рабочей тетради	2.2	Заполненность тетради	10	15
Отчет по теме	2.3	Итоговая оценка	15	25
Итого			**60**	**100**