Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 11.08.2025 15:53:45
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра теоретических основ и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ ПО ПРОФИЛЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физиология физкультурно-спортивной деятельности

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теоретических основ и методики физического воспитания**

Учебный план ФФКС-б25Пз(4г6м)
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 16
самостоятельная работа 128

Виды контроля в семестрах:
зачеты 3
экзамены 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**3(2.1)**		**4(2.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2	4	4
Практические	6	6	6	6	12	12
В том числе инт.	2	2	2	2	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8	16	16
Контактная работа	8	8	8	8	16	16
Сам. работа	64	64	64	64	128	128
Итого	72	72	72	72	144	144

Программу составил(и):

Кодакова Марина Николаевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Физиология физкультурно-спортивной деятельности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 21.03.2025 протокол № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теоретических основ и методики физического воспитания

Протокол от 27.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Майорова Н.В.

Начальник УОП

___ _____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: знакомство обучающихся с физиологическими механизмами адаптации к физическим нагрузкам и резервными возможностями организма; функциональными изменениями и состояниями организма при физических нагрузках; теоретическое обоснование практических мероприятий по повышению эффективности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- ознакомить обучающихся с особенностями адаптации организма человека к физическим нагрузкам;
- освоить комплекс теоретических и практических знаний и умений о физической работоспособности и физиологических механизмах утомления и восстановления в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- формировать у обучающихся необходимые знания для индивидуального подхода к учащимся в процессе физического воспитания;
- ознакомить обучающихся с методиками определения и изучения морфо-функциональных показателей организма, уровня развития физических качеств и уровня физического здоровья

Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Анатомия	
Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья	
Врачебно-педагогический контроль физического воспитания в школе	
Основы медицинских знаний	
Биомеханические основы двигательной деятельности	

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

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету; прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов

Знает: историю, теорию, закономерности и принципы, современное состояние научной области «Физиология», необходимые для организации физкультурно-спортивной деятельности

Владеет способами оценки физиологических характеристик двигательной деятельности.

ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в образовании обучающихся

Умеет применять знания физиологии физкультурно-спортивной деятельности при определении параметров физической нагрузки, при организации с обучающимися воспитательной работы по физической культуре

ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

Умеет строить образовательный процесс по физической культуре с учетом адаптации к мышечной деятельности и функциональных резервов организма при выполнении физических упражнений из разных видов спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Общие вопросы физиологии спорта. Физиологическая характеристика физических упражнений			
1.1	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина. Критерии классификации физических и спортивных упражнений /Лек/	3	2	0
1.2	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина /Ср/	3	10	0
1.3	Адаптация как атрибут живой материи. Понятие о физической работоспособности /Пр/	3	2	0
1.4	Адаптация как атрибут живой материи /Ср/	3	10	0
1.5	Понятие о физической работоспособности /Ср/	3	10	0
1.6	Понятие об утомлении и восстановлении в физкультурно-спортивной деятельности. Критерии классификации физических и спортивных упражнений /Пр/	3	2	0
1.7	Понятие об утомлении и восстановлении в физкультурно-спортивной деятельности /Ср/	3	10	0

1.8	Критерии классификации физических и спортивных упражнений /Ср/	3	10	0
1.9	Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной, большой и умеренной мощности /Пр/	3	2	2
1.10	Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной, большой и умеренной мощности /Ср/	3	14	0
	Раздел 2. Физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности			
2.1	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе Состояние организма при двигательной деятельности: предстартовое состояние, врабатывание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание». Физиологическая характеристика разминки /Лек/	4	2	0
2.2	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе. Состояние организма при двигательной деятельности: предстартовое состояние, врабатывание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание». Физиологическая характеристика разминки /Пр/	4	2	0
2.3	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе /Ср/	4	16	0
2.4	Состояние организма при двигательной деятельности: предстартовое состояние, врабатывание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание». Физиологическая характеристика разминки /Ср/	4	16	0
2.5	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости /Пр/	4	2	2
2.6	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости /Ср/	4	16	0
2.7	Физиологические основы развития тренированности /Пр/	4	2	0
2.8	Физиологические основы развития тренированности /Ср/	4	16	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

3 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия

Раздел 1. Общие вопросы физиологии спорта. Физиологическая характеристика физических упражнений

Лекция № 1 (2 часа)

Физиология спорта как наука и учебная дисциплина. Критерии классификации физических и спортивных упражнений

Вопросы и задания:

1. Объект, предмет, цель, задачи и методы физиологии физического воспитания
2. Движение как атрибут материи. Физиологическая характеристика двигательной деятельности человека
3. Понятие о гипокинезии, ее влияние на организм человека.
4. Классификация физических упражнений по энергетическому критерию и критерию предельной длительности работы
5. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Адаптация как атрибут живой материи. Понятие о физической работоспособности

Вопросы и задания:

1. Эволюция живой материи как совершенствование механизмов адаптации
2. Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система, гормоны адаптации
3. Понятие о системном структурном следе и цене адаптации
4. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация
5. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам
6. Симпато-адреналовая система. Фармакология адреналина
7. Назовите особенности механизмов адаптации к физическим нагрузкам в оздоровительной физической культуре и споте высших достижений.
8. Выполнение Карты-задания по теме.
9. Классификация физической работы, ее критерии
10. Максимальное потребление кислорода (МПК) как основной показатель продуктивности кардиореспираторного аппарата
11. Кислородный долг как показатель анаэробной мощности организма
12. Назовите и обоснуйте пути повышения продуктивности кардиореспираторного аппарата
13. Какие упражнения могут быть использованы для профилактики ишемической болезни сердца. Дайте физиологическое обоснование
14. Подберите методики для исследования физической работоспособности.
15. Выполнение Карты-задания по теме.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Понятие об утомлении и восстановлении в физкультурно-спортивной деятельности. Критерии классификации физических и спортивных упражнений

Вопросы и задания:

1. Объективные и субъективные признаки утомления.
2. Современные представления о механизмах и локализации утомления, факторы способствующие и препятствующие снижению работоспособности
3. Причины и факторы, способствующие развитию хронического утомления, переутомления и перенапряжения. Средства профилактики и лечения
4. Назовите механизмы утомления при работе различной интенсивности
5. Обоснуйте роль процессов утомления в повышении уровня тренированности.
6. Восстановление работоспособности организма как общебиологическая закономерность
7. Фазы восстановления: быстрого восстановления, замедленного восстановления, суперкомпенсация, длительного (позднего) восстановления; Значение фазы суперкомпенсации для повышения уровня тренированности
8. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления: постоянные и периодические
9. Фармакологические средства восстановления физической работоспособности.
10. Выполнение Карты-задания по теме.
11. Классификация физических упражнений по энергетическому критерию и критерию предельного времени работы: работа максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной интенсивности
12. Физиологическая характеристика поз. Феномен статических усилий (феномен Лингарда-Верещагина).

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной, большой и умеренной мощности

Вопросы и задания:

1. Классификация физических упражнений по энергетическому критерию и критерию предельной длительности работы
2. Источники энергии и механизмы энергообеспечения при работе максимальной и субмаксимальной мощности
3. Механизмы утомления при работе максимальной и субмаксимальной мощности
4. Изучить динамику ЧСС, ЧД и АД во время работы максимальной и субмаксимальной мощности и в восстановительном периоде.
5. Источники энергии и механизмы энергообеспечения при работе большой и умеренной мощности
6. Механизмы утомления при работе большой и умеренной мощности
7. Изучить динамику ЧСС, ЧД и АД во время работы большой и умеренной мощности и в восстановительном периоде.
8. Выполнение Карты-задания по теме.

4 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия

Раздел 2. Физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности

Лекция № 1 (2 часа)

Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе Состояние организма при двигательной деятельности: предстартовое состояние, врабатывание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание». Физиологическая характеристика разминки

Вопросы и задания:

1. Понятие о двигательных умениях и навыках; Стадии формирования двигательных навыков.
2. Двигательный динамический стереотип.
3. Физиологические закономерности развития двигательных качеств, сенситивные периоды;
4. Двигательные качества и здоровье.
5. Возрастные особенности проявления и развития двигательных качеств;

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе. Состояние организма при двигательной деятельности: предстартовое состояние, врабатывание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание». Физиологическая характеристика разминки

Вопросы и задания:

1. Назовите и дайте характеристику стадиям формирования двигательных навыков: стадия генерализации (иррадиации возбуждения); стадия концентрации; стадия стабилизации и автоматизации.;
2. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
3. Выполнение Карты-задания по теме.
4. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний.
5. Регуляция предстартовых состояний. Особенности формирования предстартовых реакций у детей и подростков.
6. Разминка и врабатывание. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций и ускорения врабатывания функций. Виды разминки.
7. Врабатывание. Устойчивое состояние при циклических упражнениях.
8. Виды устойчивого состояния. «Мертвая точка» и «второе дыхание».
9. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
10. Выполнение Карты-задания по теме.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости

Вопросы и задания:

1. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
2. Формы проявления, механизмы и резервы развития силы: абсолютная и относительная сила и т.д.

3. Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты: общая скорость однократных движений, время двигательной реакции, максимальный темп движений и т.д.
4. Формы проявления, механизмы и резервы развития выносливости: общая и специальная выносливость и т.д.
5. Понятие о ловкости и гибкости, механизмы и закономерности их развития.
6. Выполнение Карты-задания по теме.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Физиологические основы развития тренированности

Вопросы и задания:
1. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов в покое.
2. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках.
3. Физиологические основы спортивной тренировки девушек.
4. Физиологические изменения в организме в различных климатических условиях
5. Выполнение Карты-задания по теме.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина.	Словарь терминологических понятий по вопросам: Физиологическая характеристика двигательной деятельности. Двигательная активность человека. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.	Словарь терминологических понятий
2	Адаптация как атрибут живой материи	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - Выполнение Карты-задания по теме	Карты-задания по теме
3	Понятие о физической работоспособности	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - Чтение научной литературы для подготовки к выполнению Карты-задания	Конспект
4	Понятие об утомлении и восстановлении в физкультурно-спортивной деятельности	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - Выполнение Карты-задания по теме	Карты-задания по теме
5	Критерии классификации физических и спортивных упражнений	Составить схемы: Классификация физических упражнений по энергетическому критерию и критерию предельной длительности работы	Схема
6	Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной большой и умеренной мощности мощности	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - Чтение научной литературы для подготовки к выполнению Карты-задания по теме	Конспект
7	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - Выполнение Карты-задания по теме	Карты-задания по теме
8	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - Выполнение Карты-задания по теме	Карты-задания
9	Физиологические основы развития тренированности.	Доклад с презентаций по темам: 1. Физиологические основы спортивной тренировки девушек. 2. Физиологические изменения в организме в различных климатических условиях	Доклад с презентаций

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Физиологические изменения в организме при работе максимальной и	Характеристика работы максимальной, субмаксимальной, мощности в избранном виде спорта (вид спорта по выбору).	доклад-презентация

	субмаксимальной большой и умеренной мощности мощности	Характеристика работы большой и умеренной мощности в избранном виде спорта (вид спорта по выбору).	доклад-презентация
2	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств в избранном виде спорта (вид спорта по выбору)	доклад-презентация

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб	Физиология человека : общая, спортивная, возрастная : учебник Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699132	Москва : Издательство «Спорт», 2023
Л1.2	Щанкин, А. А.	Возрастная анатомия и физиология Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577689	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019.
Л1.3	Ю. П. Салова Т. П. Ефимова	Физиология человека : практикум : [16+] /;– Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699165	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Сидоренко	Анатомо-физиологические особенности организма человека: учебное пособие : [16+] : ил., схем. Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596059	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020
Л2.2	Л. П. Черапкина, В. Г. Тристан	Физиология спорта (на примере хоккея) : учебное пособие : [16+] /. — Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607557	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа,

	практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности»

Курс 2 Семестр 3

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Общие вопросы физиологии спорта. Физиологическая характеристика физических упражнений»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	23	35
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	15	30
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	10	20
Контрольное мероприятие по разделу			
Промежуточный контроль			
Промежуточная аттестация		8	15
Итого:		**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Общие вопросы физиологии спорта. Физиологическая характеристика физических упражнений»			
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе лекционных, лабораторных занятий Критерии выполнения (35 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции (4 баллав); - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов или написание теста (5 баллов) - выполнение 6 практических карт-заданий (26 балла)	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина. Критерии классификации физических и спортивных упражнений Адаптация как атрибут живой материи. Понятие о физической работоспособности Понятие об утомлении и восстановлении в физкультурно-спортивной деятельности. Критерии классификации физических и спортивных упражнений Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной, большой и умеренной мощности Образовательные результаты: Знает: историю, теорию, закономерности и принципы, современное состояние научной области «Физиология», необходимые для организации физкультурно-спортивной деятельности Умеет применять знания физиологии физкультурно-спортивной деятельности при определении параметров физической нагрузки, при организации с обучающимися воспитательной работы по физической

			культуре
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Словарь терминологических понятий по дисциплине Составление словаря (понятийного аппарата) (5 баллов) - определения в полной мере отражают заданные понятия; - соблюдены требования к внешнему оформлению; - включены не менее 50 терминов, - использовано и указано несколько источников.	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина. Образовательные результаты: Знает: историю, теорию, закономерности и принципы, современное состояние научной области «Физиология», необходимые для организации физкультурно-спортивной деятельности
		Составить схемы: Классификация физических упражнений по энергетическому критерию и критерию предельной длительности работы Критерии выполнения (5 балл): 1. Схема состоит из нескольких тематических разделов связанных между собой логически. 2. Элементами работы могут быть: - информационные блоки, соединенные стрелками или выносками, текстовыми связками; - столбцы и строки, на пересечении которых в ячейка сконцентрирована информация, строки и столбцы обязательно имеют названия (характеристики).	Критерии классификации физических и спортивных упражнений. Образовательные результаты: Знает: историю, теорию, закономерности и принципы, современное состояние научной области «Физиология», необходимые для организации физкультурно-спортивной деятельности
		Выполнение 6 Карты-задания по теме (20 баллов): Критерии выполнения - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи;	Адаптация как атрибут живой материи Понятие об утомлении и восстановлении в физкультурно-спортивной деятельности Образовательные результаты: Умеет применять знания физиологии физкультурно-спортивной деятельности при определении параметров физической нагрузки, при организации с обучающимися воспитательной работы по физической культуре
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Доклад с презентацией Характеристика работы максимальной, субмаксимальной, мощности в избранном виде спорта (вид спорта по выбору). Критерии выполнения (10 баллов): - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.); - не менее 10 слайдов.	Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной мощности Образовательные результаты: Умеет применять знания физиологии физкультурно-спортивной деятельности при определении параметров физической нагрузки, при организации с обучающимися воспитательной работы по физической культуре
		Доклад с презентацией	Физиологические изменения в организме при

		Характеристика работы большой и умеренной мощности в избранном виде спорта (вид спорта по выбору). Критерии выполнения (10 баллов): - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.); - не менее 10 слайдов.	работе большой и умеренной мощности Образовательные результаты: Умеет применять знания физиологии физкультурно-спортивной деятельности при определении параметров физической нагрузки, при организации с обучающимися воспитательной работы по физической культуре
Контрольное мероприятие по разделу			
Промежуточный контроль (количество баллов)			
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности»

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности _»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	15	30
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	23	35
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	10	20
Контрольное мероприятие по разделу			
Промежуточный контроль			
Промежуточная аттестация		8	15
Итого:		**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности»			
1	Аудиторная работа	Критерии выполнения (30 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции (4 балла); - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов или написание теста (6 баллов) - выполнение 4 практических карт-заданий (20 балла)	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе Состояние организма при двигательной деятельности: предстартовое состояние, врабатывание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание». Физиологическая характеристика разминки Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости Физиологические основы развития тренированности Образовательные результаты: Владеет способами оценки физиологических характеристик двигательной деятельности. Умеет строить образовательный процесс по физической культуре с учетом адаптации к мышечной деятельности и функциональных резервов организма при выполнении физических упражнений из разных видов спорта
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Доклад с презентаций по темам: 1. Физиологические основы спортивной тренировки девушек. 2. Физиологические изменения в организме в различных климатических условиях Критерии выполнения (15 баллов): - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации;	Физиологические основы развития тренированности. Образовательные результаты: Владеет способами оценки физиологических характеристик двигательной деятельности. Умеет строить образовательный процесс по физической культуре с учетом адаптации к мышечной деятельности и

		- наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.); - не менее 10 слайдов.	функциональных резервов организма при выполнении физических упражнений из разных видов спорта
		Выполнение 4 Карты-задания по теме (20 баллов): Критерии выполнения - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи;	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости Образовательные результаты: Умеет строить образовательный процесс по физической культуре с учетом адаптации к мышечной деятельности и функциональных резервов организма при выполнении физических упражнений из разных видов спорта
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Доклад с презентаций по темам: Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств в избранном виде спорта (вид спорта по выбору) Критерии выполнения (20 баллов): - соответствие содержания тем, не менее 2 физических качеств; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.); - не менее 20 слайдов.	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Образовательные результаты: Владеет способами оценки физиологических характеристик двигательной деятельности. Умеет строить образовательный процесс по физической культуре с учетом адаптации к мышечной деятельности и функциональных резервов организма при выполнении физических упражнений из разных видов спорта
Контрольное мероприятие по разделу			
Промежуточный контроль (количество баллов)			
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	