Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 11.08.2025 15:57:57
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-б25По(4г)
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 48
самостоятельная работа 96

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	8	8	8	8	16	16
Практические	16	16	16	16	32	32
В том числе инт.	6	6	6	6	12	12
Итого ауд.	24	24	24	24	48	48
Контактная работа	24	24	24	24	48	48
Сам. работа	48	48	48	48	96	96
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 – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 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	Вводная. Физиология спорта как наука и учебная дисциплина /Лек/	3	1	0
1.2	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина /Пр/	3	2	0
1.3	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина /Ср/	3	4	0
1.4	Адаптация как атрибут живой материи /Лек/	3	1	0
1.5	Адаптация как атрибут живой материи /Пр/	3	2	0
1.6	Адаптация как атрибут живой материи /Ср/	3	4	0
1.7	Понятие о физической работоспособности /Лек/	3	2	2
1.8	Понятие о физической работоспособности /Пр/	3	2	0
1.9	Понятие о физической работоспособности /Ср/	3	8	0
1.10	Понятие об утомлении и восстановлении в физкультурно-спортивной деятельности /Лек/	3	2	0
1.11	Понятие об утомлении и восстановлении в физкультурно-спортивной	3	4	2

	деятельности /Пр/			
1.12	Понятие об утомлении и восстановлении в физкультурно-спортивной деятельности /Ср/	3	8	0
1.13	Критерии классификации физических и спортивных упражнений /Лек/	3	2	0
1.14	Критерии классификации физических и спортивных упражнений /Пр/	3	2	0
1.15	Критерии классификации физических и спортивных упражнений /Ср/	3	8	0
1.16	Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной мощности /Пр/	3	2	0
1.17	Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной мощности /Ср/	3	8	2
1.18	Физиологические изменения в организме при работе большой и умеренной мощности /Пр/	3	2	0
1.19	Физиологические изменения в организме при работе большой и умеренной мощности /Ср/	3	8	0
	Раздел 2. Физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности			
2.1	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе /Лек/	4	2	2
2.2	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе /Пр/	4	2	0
2.3	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе /Ср/	4	10	0
2.4	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости /Лек/	4	2	0
2.5	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости /Пр/	4	6	2
2.6	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости /Ср/	4	14	0
2.7	Состояние организма при двигательной деятельности: предстартовое состояние, врабатывание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание». Физиологическая характеристика разминки /Лек/	4	2	0
2.8	Состояние организма при двигательной деятельности: предстартовое состояние, врабатывание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание». Физиологическая характеристика разминки /Пр/	4	4	2
2.9	Состояние организма при двигательной деятельности: предстартовое состояние, врабатывание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание». Физиологическая характеристика разминки /Ср/	4	12	0
2.10	Физиологические основы развития тренированности /Лек/	4	2	0
2.11	Физиологические основы развития тренированности /Пр/	4	4	0
2.12	Физиологические основы развития тренированности /Ср/	4	12	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

3 семестр, 4 лекции, 8 практических занятий

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

Лекция № 1 (1 час)

Вводная. Физиология спорта как наука и учебная дисциплина

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.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Физиология спорта как наука и учебная дисциплина

Вопросы и задания:

1) Связь физиологии физического воспитания с другими дисциплинами учебного курса
2) Значение знаний по физиологии для научно-обоснованного планирования и проведения процесса физического воспитания в общеобразовательных и профессиональных школах
3) Движение как основная форма адаптации живой материи к изменяющимся условиям среды обитания
4) Дайте сравнительную характеристику наук и учебных дисциплин: «анатомия», «физиология», «физиология физического воспитания»

5) Эволюционная сущность биологической формы движения материи
6) Сравнительная характеристика оздоровительной физической культуры и спорта высших достижений
7) Выполнение Карты-задания по теме.

Лекция № 1 (1 час)

Адаптация как атрибут живой материи

Вопросы и задания:
1. Понятие об адаптации. Общий неспецифический адаптационный синдром
2. Срочная и долговременная адаптация
3. Функциональная система адаптации.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Адаптация как атрибут живой материи

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.

Лекция № 2 (2 часа)

Понятие о физической работоспособности

Вопросы и задания:
1) Физическая работоспособность как один из основных показателей здоровья человека;
2) Источники энергообеспечения и механизмы энергообразования мышечной деятельности при работе различной интенсивности (АТФ, КрФ. глюкоза, жир; анаэробный и аэробный механизмы).

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Понятие о физической работоспособности

Вопросы и задания:
1) Классификация физической работы, ее критерии
2) Максимальное потребление кислорода (МПК) как основной показатель продуктивности кардиореспираторного аппарата
3) Кислородный долг как показатель анаэробной мощности организма
4) Назовите и обоснуйте пути повышения продуктивности кардиореспираторного аппарата
5) Какие упражнения могут быть использованы для профилактики ишемической болезни сердца. Дайте физиологическое обоснование
6) Подберите методики для исследования физической работоспособности.
7) Выполнение Карты-задания по теме.

Лекция № 3 (2 часа)

Понятие об утомлении и восстановлении в физкультурно-спортивной деятельности

Вопросы и задания:
1) Утомление как физиологический процесс и результат физической и умственной работы;
2) Физиологические механизмы и локализация утомления;
3) Значение утомления для организма и физической тренировки.
4) Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления;
5) Медико-биологические средства восстановления

Практические занятия № 4-5 (4 часа)

Понятие об утомлении и восстановлении в физкультурно-спортивной деятельности

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) Выполнение Карты-задания по теме.
7) Восстановление работоспособности организма как общебиологическая закономерность
8) Фазы восстановления: быстрого восстановления, замедленного восстановления, суперкомпенсация, длительного (позднего) восстановления; Значение фазы суперкомпенсации для повышения уровня тренированности
9) Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления: постоянные и периодические
10) Фармакологические средства восстановления физической работоспособности.
11) Выполнение Карты-задания по теме.

Лекция № 4 (2 часа)

Критерии классификации физических и спортивных упражнений

Вопросы и задания:
1) Классификация физических упражнений по энергетическому критерию и критерию предельной длительности работы

2) Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений.

Практическое занятие № 6 (2 часа)

Критерии классификации физических и спортивных упражнений

1) Классификация физических упражнений по энергетическому критерию и критерию предельного времени работы: работа максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной интенсивности
2) Физиологическая характеристика поз. Феномен статических усилий (феномен Лингарда-Верещагина).
3) Выполнение Карты-задания по теме.

Практическое занятие № 7 (2 часа)

Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной мощности

Вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 8 (2 часа)

Физиологические изменения в организме при работе большой и умеренной мощности

Вопросы и задания:

1) Источники энергии и механизмы энергообеспечения при работе большой и умеренной мощности
2) Механизмы утомления при работе большой и умеренной мощности
3) Изучить динамику ЧСС, ЧД и АД во время работы большой и умеренной мощности и в восстановительном периоде.
4) Выполнение Карты-задания по теме.

4 семестр, 4 лекции, 8 практических занятий

Раздел 1. Физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности

Лекция № 1 (2 часа)

Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе

Вопросы и задания:

1) Понятие о двигательных умениях и навыках; Стадии формирования двигательных навыков.
2) Двигательный динамический стереотип.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе

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.

Лекция № 2 (2 часа)

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

Вопросы и задания:

1) Физиологические закономерности развития двигательных качеств, сенситивные периоды;
2) Двигательные качества и здоровье.
3) Возрастные особенности проявления и развития двигательных качеств;

Практические занятия № 2-4 (6 часов)

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.

Лекция № 3 (2 часа)

Состояние организма при двигательной деятельности: предстартовое состояние, врабатывание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание». Физиологическая характеристика разминки

Вопросы и задания:

1) Физиологическая характеристика разминки.
2) Предстартовое состояние, врабатывание, устойчивое состояние.
3) Роль эмоций в процессе физического воспитания и спортивной деятельности.

Практические занятия № 5-6 (4 часа)

Состояние организма при двигательной деятельности: предстартовое состояние, врабатывание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание». Физиологическая характеристика разминки

Вопросы и задания:

1) Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний.

2) Регуляция предстартовых состояний. Особенности формирования предстартовых реакций у детей и подростков.
3) Разминка и врабатывание. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций и ускорения врабатывания функций. Виды разминки.
4) Врабатывание. Устойчивое состояние при циклических упражнениях.
5) Виды устойчивого состояния. «Мертвая точка» и «второе дыхание».
6) Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
7) Выполнение Карты-задания по теме.

Лекция № 4 (2 часа)

Физиологические основы развития тренированности

Вопросы и задания:
1) Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности.
2) Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения.

Практические занятия № 7-8 (4 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; - чтение научной литературы для подготовки к практическому занятию	Конспект
3	Понятие о физической работоспособности	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к лабораторному занятию	Конспект
4	Понятие об утомлении и восстановлении в физкультурно-спортивной деятельности	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к практическому занятию	Конспект
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 мощности	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к практическому занятию	Конспект
7	Физиологические изменения в организме при работе большой и умеренной мощности	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к практическому занятию	Конспект
8	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к практическому занятию	Конспект
9	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы	Подготовка к практическому занятию: - Чтение конспекта лекций; - чтение научной литературы для подготовки к практическому занятию	Конспект

	мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости		
10	Состояние организма при двигательной деятельности: предстартовое состояние, врабатывание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание». Физиологическая характеристика разминки	Доклад с презентаций по темам: 1. Физиологические основы спортивной тренировки девушек. 2. Физиологические изменения в организме в различных климатических условиях	Доклад с презентаций
11	Физиологические основы развития тренированности		

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 субмаксимальной мощности	Характеристика работы максимальной, субмаксимальной, мощности в избранном виде спорта (вид спорта по выбору).	доклад-презентация
2	Физиологические изменения в организме при работе большой и умеренной мощности	Характеристика работы большой и умеренной мощности в избранном виде спорта (вид спорта по выбору).	доклад-презентация
3	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,	Анатомо-физиологические особенности организма человека:	Москва ; Берлин :

	А. А. Никулин, Т. А. Сидоренко	учебное пособие : [16+] : ил., схем. Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596059	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	28	45
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	20
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 (45 балла): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции (8 баллов); - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов или написание теста (5 баллов) - выполнение 8 практических карт-заданий (32 балла)	Вводная. Физиология спорта как наука и учебная дисциплина Физиология спорта как наука и учебная дисциплина 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 мощности Физиологические изменения в организме при работе 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) (10 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 (10 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
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 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.	Физиологические изменения в организме при 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	28	45
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	20
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 (45 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции (8 баллав); - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов или написание теста (5 баллов) - выполнение 8 практических карт-заданий (32 балла)	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 Состояние организма при двигательной деятельности: предстартовое состояние, врабатывание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание». Физиологическая характеристика разминки 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.	Состояние организма при двигательной деятельности: предстартовое состояние,

		2. Физиологические изменения в организме в различных климатических условиях Критерии выполнения (20 баллов): - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.); - не менее 10 слайдов.	врабатывание, устойчивое состояние, «мертвая точка», «второе дыхание». Физиологическая характеристика разминки 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
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	