Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 27.10.2021 19:52
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

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

МОДУЛЬ "МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ"
Физиология спорта
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б26Фз(4г6м)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 96

Виды контроля в семестрах:
экзамены 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**8(4.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4
Практические	6	6	6	6
Лабораторные	2	2	2	2
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	96	96	96	96
Итого	108	108	108	108

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 спорта

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 30.04.2026 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

Протокол от 23.06.2026 г. № 11

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

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 учебно-тренировочного процесса.

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 учебно-тренировочном процессе;
- формировать у обучающихся необходимые знания для индивидуального подхода к учащимся в учебно-тренировочном процессе;
- ознакомить обучающихся с методиками определения и изучения морфо-функциональных показателей организма, уровня развития физических качеств и уровня физического здоровья.

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.04

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Теория и методика физической культуры и спорта

Анатомия человека

Физиология человека

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

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

Основы медицинских знаний и спортивного массажа

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

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.1. Знает общие основы теории физической культуры, физиологических характеристик нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, основные средства и методы их физического воспитания.

Знает:

- физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- физиологические основы развития физических качеств;
- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом.

ОПК-1.2. Умеет планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологических характеристик нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

Умеет:

- выявлять зависимость между процессами энергообразования при мышечной деятельности;
- выявлять и оценивать уровни физической работоспособности;
- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом.

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

ОПК-9.1. Знает закономерности, факторы, основные методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности занимающихся

Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности

ОПК-9.2. Умеет подбирать основные методы измерения физического развития, технической, физической подготовленности и психического состояния занимающихся.

Умеет:

- подбирать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;
- моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов.

ОПК-9.3. Имеет опыт применения основных методов измерения физического развития, технической, физической подготовленности и психического состояния занимающихся.

Имеет опыт применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.

занятия				
	Раздел 1. Общие вопросы физиологии спорта			
1.1	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина. Адаптация как атрибут живой материи /Лек/	8	2	0
1.2	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина. Адаптация как атрибут живой материи /Пр/	8	2	1
1.3	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина. Адаптация как атрибут живой материи /Ср/	8	10	0
1.4	Понятие о физической работоспособности /Лек/	8	2	0
1.5	Понятие об утомлении /Пр/	8	1	0
1.6	Понятие об утомлении /Ср/	8	10	0
1.7	Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении /Пр/	8	1	0
1.8	Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении /Ср/	8	12	0
	Раздел 2. Физиологическая характеристика физических упражнений	8		
2.1	Критерии классификации физических и спортивных упражнений /Ср/	8	12	0
2.2	Физиологические изменения в организме при работе максимальной, субмаксимальной мощности /Лаб/	8	1	1
2.3	Физиологические изменения в организме при работе максимальной, субмаксимальной мощности /Ср/	8	6	0
2.4	Физиологические изменения в организме при работе большой, умеренной мощности /Лаб/	8	1	0
2.5	Физиологические изменения в организме при работе большой, умеренной мощности /Ср/	8	6	0
	Раздел 3. Физиологические основы физического воспитания	8		
3.1	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе /Пр/	8	1	1
3.2	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе /Ср/	8	12	0
3.3	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Физиологические основы развития тренированности /Пр/	8	1	1
3.4	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости /Ср/	8	12	0
3.5	Физиологические основы развития тренированности /Ср/	8	16	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

8 семестр, 1 лекция, 1 лабораторное занятие, 3 практических занятия

Раздел 1. Общие вопросы физиологии спорта

Лекция № 1 (2 часа)

Физиология спорта как наука и учебная дисциплина. Адаптация как атрибут живой материи

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) Понятие об адаптации. Общий неспецифический адаптационный синдром;
5) Срочная и долговременная адаптация;
6) Функциональная система адаптации.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Физиология спорта как наука и учебная дисциплина. Адаптация как атрибут живой материи

Вопросы:

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) Эволюция живой материи как совершенствование механизмов адаптации;
5) Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система, гормоны адаптации;
6) Понятие о системном структурном следе и цене адаптации;
7) Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация;
8) Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам.

Задания:

1) Дайте сравнительную характеристику наук и учебных дисциплин: «анатомия», «физиология», «физиология физического воспитания»;
2) Эволюционная сущность биологической формы движения материи;
3) Двигательная активность человека и здоровье;
4) Сравнительная характеристика оздоровительной физической культуры и спорта высших достижений;
5) Классификация гипокинезии.
6) Симпато-адреналовая система. Фармакология адреналина;
7) Назовите особенности механизмов адаптации к физическим нагрузкам в оздоровительной физической культуре и споте высших достижений.

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 № 2 (1 час)

Понятие об утомлении

Вопросы:
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.

Задания:
1) Назовите механизмы утомления при работе различной интенсивности;
2) Обоснуйте роль процессов утомления в повышении уровня тренированности.

Практическое занятие № 2 (1 час)

Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении

Вопросы:
1) Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления;
2) Медико-биологические средства восстановления.
3) Восстановление работоспособности организма как общебиологическая закономерность;
4) Фазы восстановления: быстрого восстановления, замедленного восстановления, суперкомпенсация, длительного (позднего) восстановления; Значение фазы суперкомпенсации для повышения уровня тренированности.
5) Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления: постоянные и периодические.

Задания:
1) Фармакологические средства восстановления физической работоспособности.

Раздел 2. Физиологическая характеристика физических упражнений

Лабораторное занятие № 1 (1 час)

Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной мощности

Вопросы:
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.

Задания:
1) Изучить динамику ЧСС, ЧД и АД во время работы максимальной и субмаксимальной мощности и в восстановительном периоде.

Лабораторное занятие № 1 (1 час)

Физиологические изменения в организме при работе большой и умеренной мощности

Вопросы:
1) Источники энергии и механизмы энергообеспечения при работе большой и умеренной мощности;
2) Механизмы утомления при работе большой и умеренной мощности.

Задания:
1) Изучить динамику ЧСС, ЧД и АД во время работы большой и умеренной мощности и в восстановительном периоде.

Раздел 3. Физиологические основы физического воспитания

Практическое занятие № 3 (1 час)

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

Вопросы:
1) Понятие о двигательных умениях и навыках;
2) Двигательный динамический стереотип.

Задания:
1) Назовите и дайте характеристику стадиям формирования двигательных навыков;
2) Физиологические основы формирования двигательных навыков.

Вопросы и задания для реферата:
1) Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов в покое при стандартных и предельных нагрузках.

2) Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Спортивная работоспособность в различные фазы овариального цикла. Влияние больших нагрузок на овариально-менструальный цикл.
3) Физиологические изменения в организме в различных климатических условиях (во время пребывания в условиях повышенной температуры и влажности). Понятие акклиматизации и ее механизмы.
4) Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
5) Влияние оздоровительной физической культуры на функциональное состояние и неспецифическую устойчивость организма человека

Практическое занятие № 3 (1 час)

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

Вопросы:
1) Физиологические закономерности развития двигательных качеств, сенситивные периоды;
2) Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
Задания доклад с презентацией:
1) Возрастные особенности проявления и развития двигательных качеств;
Двигательные качества и здоровье.

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		
3	Понятие о физической работоспособности		
4	Понятие об утомлении		
5	Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении		
6	Критерии классификации физических и спортивных упражнений	Составить схемы: Классификация физических упражнений по энергетическому критерию и критерию предельной длительности работы	Схема
7	Физиологические изменения в организме при работе максимальной мощности		
8	Физиологические изменения в организме при работе субмаксимальной мощности		
9	Физиологические изменения в организме при работе большой мощности		
10	Физиологические изменения в организме при работе умеренной мощности		
11	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости	Реферат и выступление с презентацией: 1. Физиологические основы спортивной тренировки девушек. 2. Физиологические изменения в организме в различных климатических условиях	Реферат презентация
12	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе		
13	Физиологические основы развития тренированности.		

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Физиологические основы развития двигательных (физических) качеств	Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости (по выбору и в зависимости от вида спорта).	Доклад с презентаций

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	Солодков, А. С. Сологуб Е. Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник: для высших учебных заведений физической культуры – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=687401	Москва : Издательство «Спорт», 2022.
Л1.2	Волынская Е. В.	Физиология физического воспитания и спорта : тестовый контроль знаний : учебно-методическое пособие :– Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576865	Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Черапкина, Л. П.	Физиология спорта (на примере хоккея) : учебное пособие : 2-е изд. перераб. и доп. — Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607557	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020.
Л2.2	Корягина, Ю. В.	Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие : Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat reader DC
- Dr.Web Desktop security, Dr.Web Server security
- GIMP
- Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь)
- Многофункциональный сервис обмена информацией Max
- Архиватор 7-Zip
- Браузер Яндекс для организаций

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, Кабинет медико-биологических дисциплин. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, стационарное проекционное оборудование (мультимедийный проектор с потолочным креплением и настенный экран), портативное звукоусиливающее оборудование
7.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения лабораторных занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, Учебно-исследовательская лаборатория факультета физической культуры и спорта им. Гириса В.С. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование
7.3	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, лабораторных занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебно-исследовательская лаборатория физиологии человека и животных. Оснащенность: Тонометр-3шт., Спирометр сухой-3шт., Спирометр водный-1шт., Динамометр ручной-4шт., Динамометр становой-1шт., Тромометр-1шт., Латр-1шт., Миорефлексометр-1шт., Ростометр-1шт., Весы напольные- 1шт., Термометр-2шт., Периметр офтальмологический-1шт., Периметр малый-1шт., Фонендоскоп-4шт., Молоток Тейлора-1шт., Метр гибкий-2шт., Установка для графической регистрации сокращений сердца лягушки-5шт., Таблицы учебные-20шт., Влажные препараты-10шт., Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели

7.4	Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования кафедры биологии, экологии и методики обучения.
7.5	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, Принтер-1шт., Телефон-1шт., 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 спорта»

Курс 4 Семестр 8

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Общие вопросы физиологии физического воспитания»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	5	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	3	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	0
Контрольное мероприятие по разделу		3	5
Промежуточный контроль		11	20
Наименование раздела: «Физиологическая характеристика физических упражнений»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	11	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	3	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		0
Контрольное мероприятие по разделу		3	5
Промежуточный контроль		17	30
Наименование раздела: «Физиологические основы физического воспитания»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	5	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	6	10
Контрольное мероприятие по разделу		3	5
Промежуточный контроль		20	35
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 физического воспитания»			
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе лекционных, лабораторных занятий Критерии выполнения (10 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов лабораторных занятий	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина. Адаптация как атрибут живой материи Понятие о физической работоспособности Понятие об утомлении Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении
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;	Образовательные результаты: Знает: - физиологические закономерности двигательной активности и процессов

		- включены не менее 50 терминов, - использовано и указано несколько источников.	восстановления; - физиологические основы развития физических качеств; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом. Умеет: - выявлять зависимость между процессами энергообразования при мышечной деятельности; - выявлять и оценивать уровни физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности Умеет: - подбирать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов. Имеет опыт применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Не предусмотрено	
Контрольное мероприятие по разделу		Тест. Критерии: 10 правильных ответов – 5 баллов 5 правильных ответов – 3 балла	
Промежуточный контроль (количество баллов)		20	
Текущий контроль по разделу «Физиологическая характеристика физических упражнений»			
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе лекционных, лабораторных занятий Критерии выполнения (20 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов лабораторных занятий	Физиологические изменения в организме при работе максимальной, субмаксимальной мощности Физиологические изменения в организме при работе большой, умеренной мощности Образовательные результаты: Знает: - физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - физиологические основы развития физических качеств; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом. Умеет: - выявлять зависимость между процессами энергообразования при мышечной деятельности; - выявлять и оценивать уровни физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности Умеет: - подбирать методы измерения основных физиологических параметров в
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Составить схему 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).	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Не предусмотрено	
Контрольное мероприятие по разделу		Тест. Критерии: 10 правильных ответов – 5 баллов 5 правильных ответов – 3 балла	

			покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов. Имеет опыт применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма
Промежуточный контроль (количество баллов)		30	
Текущий контроль по разделу «Физиологические основы физического воспитания»			
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе лекционных, лабораторных занятий Критерии выполнения (10 балл): - обучающийся показывает содержательность конспекта лекции; - выделение главного, основных положений; - грамотность и логичность изложения; - принимает участие в обсуждении вопросов лабораторных занятий	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. Физиологические основы развития тренированности Образовательные результаты: Знает: - физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - физиологические основы развития физических качеств; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом. Умеет: - выявлять зависимость между процессами энергообразования при мышечной деятельности; - выявлять и оценивать уровни физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности Умеет: - подбирать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов. Имеет опыт применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Реферат и выступление с презентацией Критерии выполнения (10 баллов): - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.); - не менее 20 слайдов.	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Доклад с презентацией Критерии выполнения (10 баллов): - соответствие содержания теме; - правильная структурированность информации; - наличие логической связи; - творческий подход (наличие фотографий, схем и т.п.); - не менее 20 слайдов.	
Контрольное мероприятие по разделу		Тест. Критерии: 10 правильных ответов – 5 баллов 5 правильных ответов – 3 балла	
Промежуточный контроль (количество баллов)		35	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	