Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 19.12.2025 12:50:49
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Кафедра биологии, экологии и методики обучения

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

МОДУЛЬ «СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА»
Биологические механизмы адаптации в спорте
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Биологии, экологии и методики обучения**

Учебный план ФФКС-м26Тз(2г5м)
Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Технологии тренерской деятельности»

Квалификация **магистр**

Форма обучения **заочная**

Общаятрудоемкость **6 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 216
в том числе:
аудиторные занятия 22
самостоятельная работа 194

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**1(1.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	8	8	8	8
Практические	14	14	14	14
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22	22	22	22
Сам. работа	194	194	194	194
Итого	216	216	216	216

Программу составил(и):

Семенов Александр Алексеевич

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

Биологические механизмы адаптации в спорте

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 944)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Технологии тренерской деятельности»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 25.03.2026 протокол № 8

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Биологии, экологии и методики обучения

Протокол от 23.06.2026 г. № 11
Зав. кафедрой Семенов А.А.

Начальник УОП


_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование знаний и компетенций в области использования достижений биологической науки в подготовке высококвалифицированных спортсменов и тренеров.
Задачи изучения дисциплины: обучение приемам и технологиям, способствующим повышению эффективности и доказательности используемых приемов организации учебно-тренировочного процесса; понимание и использование достижений генетики, морфологии и физиологии человека для правильной оценки природных задатков юных спортсменов.
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 дисциплины:	
Информационные технологии в образовательной деятельности	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Технологии тренерской деятельности	
Теоретико-методические аспекты тренерской деятельности	
Управление тренировочным процессом	
Управление соревновательной деятельностью	
Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта	
Отбор и прогнозирование в спорте	
Антидопинговое обеспечение спортивных сборных команд	
Физиологические основы повышения резервных возможностей организма	

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

ОПК-5 Способен обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации

ОПК-5.1 Знает: целевые, статистические показатели деятельности ФКиС, образования и науки

Знает:
- физиологию спорта;
- медико-биологическое и антидопинговое обеспечение спортивной подготовки

ОПК-5.2 Умеет: на основе анализа и оценки составлять программы для решения задач повышения эффективности образовательной, тренировочной, оздоровительной, научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и массового спорта.

Умеет: использовать критерии оценки подготовленности спортсмена – кандидата в спортивные сборные команды для контроля процесса отбора

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Биологические механизмы адаптации в спорте			
1.1	Молекулярные и клеточные основы функционирования организма /Лек/	1	2	0
1.2	Физиология нервной системы, сенсорных и двигательных систем мозга. ВНД /Лек/	1	2	0
1.3	Физиология эндокринной системы, системы крови и кровообращения /Лек/	1	2	0
1.4	Физиология мышц и вегетативных систем /Лек/	1	2	2
1.5	Адаптация к мышечной деятельности. Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика /Ср/	1	16	0
1.6	Адаптация к мышечной деятельности. Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика /Пр/	1	2	0
1.7	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические основы формирования двигательных навыков /Ср/	1	16	0
1.8	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические основы формирования двигательных навыков /Пр/	1	2	0
1.9	Физиологическая характеристика развития физических качеств /Ср/	1	16	0
1.10	Физиологическая характеристика развития физических качеств /Пр/	1	2	2
1.11	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки /Ср/	1	16	0
1.12	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки /Пр/	1	2	0

1.13	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды /Ср/	1	16	0
1.14	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды /Пр/	1	2	2
1.15	Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов /Ср/	1	16	0
1.16	Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов /Пр/	1	2	0
1.17	Физиологические основы оздоровительной физической культуры /Ср/	1	16	0
1.18	Физиологические основы оздоровительной физической культуры /Пр/	1	2	0
1.19	Работа над проектом /Ср/	1	82	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

1 семестр, 4 лекции, 7 практических занятий

Раздел 1. Биологические механизмы адаптации в спорте

Лекция № 1 (2 часа)

Молекулярные и клеточные основы функционирования организма

Вопросы и задания:
1. Основные свойства живых систем и их химический состав. Клетка и ее строение.
2. Обмен веществ и энергии в клетке. Клеточный цикл. Понятие о тканях.

Лекция № 2 (2 часа)

Физиология нервной системы, сенсорных и двигательных систем мозга. ВНД

Вопросы и задания:
1. Нервная ткань. Вспомогательные аппараты нервной ткани.
2. Общие представления об устройстве и работе нервной системы. Спинной мозг.
3. Головной мозг.
4. Нервная клетка в покое и при возбуждении. Межклеточная передача возбуждения.
5. «Классические» и «неклассические» медиаторы нервной системы.
6. Физиология сенсорных систем.
7. Физиология поведения (ВНД).

Лекция № 3 (2 часа)

Физиология эндокринной системы, системы крови и кровообращения

Вопросы и задания:
1. Принципы работы эндокринной системы.
2. Основные эндокринные структуры и секретируемые ими гормоны.
3. Репродуктивная система человека как пример нейроэндокриннного взаимодействия.
4. Строение и функции системы крови.
5. Иммунитет.
6. Физиология сердца и сосудов.
7. Регуляция кровообращения.
8. Физиология лимфообращения.

Лекция № 4 (2 часа)

Физиология мышц и вегетативных систем

Вопросы и задания:
1. Скелетная и гладкая мускулатура.
2. Физиология дыхания.
3. Физиология выделения.
4. Физиология пищеварения.
5. Обмен веществ.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Адаптация к мышечной деятельности. Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика

Вопросы и задания:
1. Адаптация и общий адаптационный синдром. Срочная и долговременная адаптация.
2. Понятие о физиологических резервах организма и их классификации. Тренировочные эффекты.
3. Физиологическая классификация физических упражнений.
4. Физиологическая характеристика циклических движений.
5. Стереотипные ациклические движения.
6. Физиологическая характеристика упражнений, оцениваемых в баллах.
7. Физиологическая характеристика ситуационных движений.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические основы формирования двигательных навыков

Вопросы и задания:
1. Предстартовое состояние и разминка.
2. Врабатывание. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Устойчивое состояние.

3. Утомление как биологический процесс.
4. Восстановление и физиологические закономерности восстановительного периода.
5. Медико-биологическое и антидопинговое обеспечение спортивной подготовки.
6. Условно-рефлекторные механизмы образования двигательных навыков.
7. Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена.
8. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков по мере роста спортивного мастерства.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Физиологическая характеристика развития физических качеств

Вопросы и задания:
1. Физиологические основы развития силы.
2. Физиологические основы развития быстроты.
3. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы.
4. Гибкость, ее виды и лимитирующие факторы.
5. Выносливость и ее виды. Функциональные изменения в организме при развитии выносливости.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки

Вопросы и задания:
1. Структурно-функциональные эффекты тренировки и характеристика состояния тренированности.
2. Тренировочные нагрузки.
3. Физиологическое обоснование основных принципов спортивной тренировки.

Практическое занятие № 5 (2 часа)

Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды

Вопросы и задания:
1. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность.
2. Спортивная работоспособность в условиях среднегорья и высокогорья.
3. Биологические ритмы и спортивная работоспособность.
4. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.

Практическое занятие № 6 (2 часа)

Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов

Вопросы и задания:
1. Физиологические основы тренировки женщин.
2. Физиологические основы тренировки юных спортсменов.
3. Спортивная ориентация и отбор.
4. Критерии оценки подготовленности спортсмена – кандидата в спортивные сборные команды для контроля процесса отбора.

Практическое занятие № 7 (2 часа)

Физиологические основы оздоровительной физической культуры

Вопросы и задания:
1. Физиологические основы здорового образа жизни и влияние массовых форм физических упражнений на организм человека.
2. Двигательная активность лиц зрелого и пожилого возраста.
3. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Адаптация к мышечной деятельности. Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика	Работа с материалами лекции. Подготовка к практическому занятию. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы)	Конспект
2	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические основы формирования двигательных навыков	Работа с материалами лекции. Подготовка к практическому занятию. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы)	Конспект
3	Физиологическая характеристика развития физических качеств	Работа с материалами лекции. Подготовка к практическому занятию. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы)	Конспект
4	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной	Работа с материалами лекции. Подготовка к практическому занятию. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим	Конспект

	тренировки	информационным источникам (интернет-ресурсы)	
5	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды	Работа с материалами лекции. Подготовка к практическому занятию. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы)	Конспект
6	Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов	Работа с материалами лекции. Подготовка к практическому занятию. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы)	Конспект
7	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	Работа с материалами лекции. Подготовка к практическому занятию. Самостоятельное изучение материала темы по дополнительной литературе и другим информационным источникам (интернет-ресурсы)	Конспект

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Адаптация к мышечной деятельности. Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика	Выполнение проекта по теме «Биологические механизмы адаптации в избранном виде спорте». В проекте следует отразить: - физиологию спорта; - медико-биологическое и антидопинговое обеспечение спортивной подготовки; - критерии оценки подготовленности спортсмена – кандидата в спортивные сборные команды для контроля процесса отбора.	Доклад, презентация
2	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические основы формирования двигательных навыков		
3	Физиологическая характеристика развития физических качеств		
4	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки		
5	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды		
6	Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов		
7	Физиологические основы оздоровительной физической культуры		

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	Корягина Ю.В., Салова Ю.П., Замчий Т.П.	Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075	Издательство СибГУФК, 2014
Л1.2	Солодков А.С., Сологуб Е.Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=687401	Москва: Спорт, 2022.
Л1.3	Чиркова Е.Н., Завалеева С.М., Садыкова Н.Н.	Физиология человека и животных: учебное пособие. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481733	Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Добротворская С.Г., Жукова И.В.	Анатомия и физиология основных систем и органов человека: учебное пособие: – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500679	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017
Л2.2	Бедарева А.В., Васильченко И.Л.	Экологическая физиология: учебно-методическое пособие: – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600141	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019
Л2.3	Жукова И.В., Н. В. Саутина	Физиология нервной системы. Рефлекторная деятельность: учебно-методическое пособие: – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702279	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2022

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 для проведения лекционных занятий. Структурное подразделение СГСПУ – Технопарк универсальных педагогических компетенций имени доктора физико-математических наук, профессора Е.Я. Когана (лекционная аудитория № 128, учебный корпус 10). Оснащенность: парта – 40 шт., лавочка – 40 шт., меловая доска – 1 шт., интерактивная панель – 1 шт., кафедра – 1 шт., демонстрационный стол – 1 шт., стул для преподавателя – 1 шт.
7.2	Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Структурное подразделение СГСПУ – Технопарк универсальных педагогических компетенций имени доктора физико-математических наук, профессора Е.Я. Когана (лаборантская учебного кабинета № 110, учебный корпус 9). Оснащенность: лабораторная посуда (пробирки, химические станы, колбы, чашки петри, препаровальные иглы, предметные и покровные стекла), раздаточный материал по физиологии человека и животных, микроскоп – 6 шт., набор микропрепаратов - 6 шт., спирометр – 4 шт., тонометр – 6 шт., фонендоскоп – 4 шт., учебная лаборатория по нейротехнологиям – 6 шт., холодильник – 1 шт, шкафы – 4 шт., сушилка для пробирок – 2 шт., стол – 1 шт., стул – 1 шт., дистилятор, стирилизатор – 1 шт.
7.3	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.

7.4	Наименование специального помещения: помещение для проведения практических занятий. Структурное подразделение СГСПУ – Технопарк универсальных педагогических компетенций имени доктора физико-математических наук, профессора Е.Я. Когана (учебный кабинет № 110, учебный корпус 9). Оснащенность: лабораторный стол – 8 шт., стол для преподавателя – 1 шт., стул для преподавателя – 1 шт., анатомический интерактивный стол «Пирогов» - 1 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина «Биологические механизмы адаптации в спорте» является естественнонаучной основой для понимания ряда важнейших разделов учебного плана данного направления подготовки. В связи с ограниченным количеством аудиторной нагрузки, обучающимся необходимо определить условия, рациональные алгоритмы самостоятельного поиска и использования информации из интернет-ресурсов. Следует помнить, что в большом массиве данных электронных источников не все сведенья являются истинными, и это может существенно препятствовать формированию качественных знаний и компетенций в области естественнонаучных основ, педагогики физической культуры и спорта. Для предупреждения негативных последствий, обучающимся следует использовать общенаучные методы исследования: анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, индукция, дедукция, аналогия, моделирование, классификация.

В соответствии с требованиями ООП ВО по данному профилю подготовки магистров реализация учебной программы «Биологические механизмы адаптации в спорте» требует высокого уровня организационной и содержательной деятельности преподавателей.

При проведении аудиторных занятий необходимо также заложить серьезные теоретические, инструментальные и практические основы для самостоятельной работы, которая, на наш взгляд, также должна носить не только теоретический, но и экспериментальный характер. Значимую роль в этой работе должен сыграть материально-технический, научно-методический и информационный потенциал НИЛ, библиотечный и электронный ресурсы кафедры.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Биологические механизмы адаптации в спорте»

Курс 1 Семестр 1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Биологические механизмы адаптации в спорте»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	18	47
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	21	21
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	17	17
Контрольное мероприятие по разделу		0	0
Промежуточный контроль		56	85
Промежуточная аттестация		0	15
Итого:		**56**	**100**

Вид контроля		Примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Биологические механизмы адаптации в спорте»			
1	Аудиторная работа	1. Работа на лекции, написание конспекта. Критерии оценки: активно работал на лекции, конспект полный и без ошибок – 3 балла; не был на лекции, конспект написан хорошо, без ошибок – 2 балла; был на лекции, конспект отсутствует или не был на лекции, конспект написан формально с ошибками – 1 балл; не был на лекции, конспект отсутствует – 0 баллов. Количество баллов: max – 12 баллов (4 лекции х 3 балла); min – 4 балла. 2. Работа на практических занятиях. Критерии оценки: активно работал на занятии, успешно выполнил весь объем работы, качественно оформил выполнение заданий в рабочей тетради – 5 баллов; работал на занятии, выполнил большую часть работы, оформил выполнение заданий в рабочей тетради с некоторыми замечаниями – 4 балла; не был на занятии, но всё отработал и оформил в рабочей тетради – 3 балла; работал на занятии, выполнил большую часть работы, оформил выполнение заданий в рабочей тетради с некоторыми ошибками и замечаниями – 2 балла; не был на занятии, отработал занятие и оформил выполнение заданий формально – 1 балл; не был на занятии, ничего не отработал и не оформил – 0 баллов. Количество баллов: max – 35 баллов (7 занятий х 5 баллов); min = 16 баллов.	Темы: Молекулярные и клеточные основы функционирования организма Физиология нервной системы, сенсорных и двигательных систем мозга. ВНД Физиология эндокринной системы, системы крови и кровообращения Физиология мышц и вегетативных систем Адаптация к мышечной деятельности. Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические основы формирования двигательных навыков Физиологическая характеристика развития физических качеств Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды /Пр/ Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов Физиологические основы оздоровительной физической культуры Образовательные результаты: Знает: - физиологию спорта; - медико-биологическое и антидопинговое обеспечение спортивной подготовки Умеет: использовать критерии оценки подготовленности спортсмена – кандидата в спортивные сборные команды для контроля процесса отбора
2	Самостоятельная	Подготовка к практическим занятиям. Изучение лекционного	Темы:

	работа (обяз.)	материала и учебной литературы. Критерии оценки: готов к занятию, конспект полный – 3 балла; готов к занятию, но конспект написан формально – 2 балла; готов к занятию, но нет конспекта – 1 балл; не готов к занятию, конспект отсутствует – 0 баллов. Количество баллов: max – 21 балл (7 занятий х 3 балла); min = 21 баллов.	Адаптация к мышечной деятельности. Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические основы формирования двигательных навыков Физиологическая характеристика развития физических качеств Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов Физиологические основы оздоровительной физической культуры Образовательные результаты: Знает: - физиологию спорта; - медико-биологическое и антидопинговое обеспечение спортивной подготовки Умеет: использовать критерии оценки подготовленности спортсмена – кандидата в спортивные сборные команды для контроля процесса отбора
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Разработать проект по теме «Биологические механизмы адаптации в избранном виде спорте». В проекте следует отразить: - физиологию спорта; - медико-биологическое и антидопинговое обеспечение спортивной подготовки; - критерии оценки подготовленности спортсмена – кандидата в спортивные сборные команды для контроля процесса отбора. Критерии оценки: проект разработан, есть доклад и презентация без ошибок и замечаний – 17 баллов; проект разработан, есть доклад и презентация, но имеются замечания – 11 баллов; проект разработан, доклад и презентация выполнены формально, имеются грубые ошибки – 6 баллов; проект не разработан – 0 баллов. Количество баллов: max – 17 баллов; min – 17 баллов	Темы: Адаптация к мышечной деятельности. Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические основы формирования двигательных навыков Физиологическая характеристика развития физических качеств Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов Физиологические основы оздоровительной физической культуры Образовательные результаты: Знает: - физиологию спорта; - медико-биологическое и антидопинговое обеспечение спортивной подготовки Умеет: использовать критерии оценки подготовленности спортсмена – кандидата в спортивные сборные команды для контроля процесса отбора
Контрольное мероприятие		Не предусмотрено	
Промежуточный контроль (количество баллов)		Количество баллов: max – 85 баллов; min – 56 баллов	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	