Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.08.2024 12:15:56
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-б24Фо(4г)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 28
самостоятельная работа 80

Виды контроля в семестрах:
экзамены 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**6(3.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	10	10	10	10
Практические	14	14	14	14
Лабораторные	4	4	4	4
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	80	80	80	80
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 26.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

Протокол от 25.06.2024 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

Спортивный массаж

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 занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Семестр**	**Часов**	**Интеракт.**
	Раздел 1. Общие вопросы физиологии спорта			
1.1	Вводная. Физиология спорта как наука и учебная дисциплина /Лек/	6	2	0
1.2	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина /Пр/	6	2	1
1.3	Физиология спорта как наука и учебная дисциплина /Ср/	6	8	0
1.4	Адаптация как атрибут живой материи /Лек/	6	2	0
1.5	Адаптация как атрибут живой материи /Пр/	6	2	1
1.6	Адаптация как атрибут живой материи /Ср/	6	8	0
1.7	Понятие о физической работоспособности /Лек/	6	2	0
1.8	Понятие о физической работоспособности /Пр/	6	2	1
1.9	Понятие о физической работоспособности /Ср/	6	8	0
1.10	Понятие об утомлении /Лек/	6	2	0
1.11	Понятие об утомлении /Пр/	6	2	1
1.12	Понятие об утомлении /Ср/	6	4	0
1.13	Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении /Лек/	6	2	0
1.14	Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении /Пр/	6	2	1
1.15	Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении /Ср/	6	4	0
	Раздел 2. Физиологическая характеристика физических упражнений	6		
2.1	Критерии классификации физических и спортивных упражнений /Ср/	6	4	0
2.2	Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной мощности /Лаб/	6	2	1
2.3	Физиологические изменения в организме при работе максимальной мощности /Ср/	6	8	0
2.4	Физиологические изменения в организме при работе субмаксимальной мощности /Ср/	6	6	0
2.5	Физиологические изменения в организме при работе большой и умеренной мощности /Лаб/	6	2	0
2.6	Физиологические изменения в организме при работе большой мощности /Ср/	6	6	0
2.7	Физиологические изменения в организме при работе умеренной мощности /Ср/	6	6	0
	Раздел 3. Физиологические основы физического воспитания	6		
3.1	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости /Пр/	6	2	0
3.2	Физиологические механизмы развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости /Ср/	6	8	0
3.3	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе. Физиологические основы развития тренированности /Пр/	6	2	0
3.4	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе /Ср/	6	4	0
3.5	Физиологические основы развития тренированности /Ср/	6	6	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

6 семестр, 5 лекций, 2 лабораторных занятия, 7 практических занятий

Раздел 1. Общие вопросы физиологии спорта

Лекция № 1 (2 часа)

Вводная. Физиология физического воспитания 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:

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;

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.

Лекция № 2 (2 часа)

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:

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.

Задания:

1) Симпато-адреналовая система. Фармакология адреналина;
2) Назовите особенности механизмов адаптации к физическим нагрузкам в оздоровительной физической культуре и споте высших достижений.

Лекция № 3 (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:

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.

Задания:

1) Назовите и обоснуйте пути повышения продуктивности кардиореспираторного аппарата;
2) Какие упражнения могут быть использованы для профилактики ишемической болезни сердца. Дайте физиологическое обоснование;
3) Подберите методики для исследования физической работоспособности.

Лекция № 4 (2 часа)

Понятие об утомлении

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.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

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.

Лекция № 5 (2 часа)

Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении»

Вопросы и задания:

1) Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления;
2) Медико-биологические средства восстановления.

Практическое занятие № 5 (2 часа)

Восстановление физической работоспособности

Вопросы:

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

Задания:

1) Фармакологические средства восстановления физической работоспособности.

Раздел 2. Физиологическая характеристика физических упражнений

Лабораторное занятие № 1 (2 часа)

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 № 2 (2 часа)

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 № 6 (2 часа)

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.

Практическое занятие № 7 (2 часа)

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

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Солодков, А. С.	Физиология человека : общая, спортивная, возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 11-е изд. –. 624 с. : ил., табл., схем., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699132	Москва : Спорт, 2023
Л1.2	Замчий, Т. П.	Физиология физкультурно-спортивной деятельности : практикум : [16+] / Т. П. Замчий, Ю. П. Салова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. 146 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573683	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018.
Л1.3	Черапкина, Л. П.	Избранные лекции по физиологии человека : (нервная и сенсорные системы) : учебное пособие : [16+] / Л. П. Черапкина, И. Г. Таламова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 111 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277149	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год

Л2.1	Ланда, Б. Х.	Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология : учебное пособие: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216	Москва : Издательство «Спорт», 2017.

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, 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 3 Семестр 6

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	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 Восстановление физической работоспособности. Понятие о восстановлении Образовательные результаты:
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Словарь терминологических понятий по дисциплине Составление словаря (понятийного аппарата) (5 баллов) - определения в полной мере отражают заданные понятия; - соблюдены требования к внешнему оформлению;	

		- включены не менее 50 терминов, - использовано и указано несколько источников.	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
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	Критерии классификации физических и спортивных упражнений/ Физиологические изменения в организме при работе максимальной и субмаксимальной мощности Физиологические изменения в организме при работе максимальной мощности Физиологические изменения в организме при работе субмаксимальной мощности Физиологические изменения в организме при работе большой и умеренной мощности Физиологические изменения в организме при работе большой мощности Физиологические изменения в организме при
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).	работе умеренной мощности
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Не предусмотрено	Образовательные результаты:
Контрольное мероприятие по разделу		Тест. Критерии: 10 правильных ответов – 5 баллов 5 правильных ответов – 3 балла	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
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 развития двигательных (физических) качеств. Физиологические основы мышечной силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Понятие о динамическом стереотипе. Физиологические основы развития тренированности Образовательные результаты: Знает: - физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
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.	- 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)	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	