


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:
Декан факультета физической
культуры и спорта
 С.Б. Петрыгин
« 30 » августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физиология мышечной деятельности»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:

бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки: Физическая культура

Форма обучения – заочная

Срок освоения ОПОП – нормативный 4 года 6 месяцев

**Кафедра – Медико-биологических и психологических основ физического
воспитания**

Рязань 2018

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Целью освоения дисциплины является формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций, позволяющих студентам овладеть систематизированными знаниями об основных принципах работы функциональных систем организма человека, как в покое, так и при мышечной деятельности, а также механизмы регуляции физиологических функций, обеспечивающих возможность осуществления мышечной работы; о закономерностях деятельности организма, физиологическими процессами и механизмами при адаптивной физической деятельности, о механизмах их регуляции, а также научить будущих специалистов-бакалавров использовать полученные знания в своей практической деятельности при разработке программ в образовательной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП Вуза:

2.1. Дисциплина «Физиология мышечной деятельности» Б.1.В.ОД.12 относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блоку 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

«Анатомия человека»,
«Общая и возрастная физиология».

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной учебной дисциплиной:

«Спортивная медицина»,
«Массаж»,
«Основы методики лечебной физической культуры»,
«Медико-биологический контроль».

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих *общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК)* и профессиональных (ПК) компетенций:

№	Индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-3	способность использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	1. основные понятия анатомии, физиологии, биомеханики движений человека 2. анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, 3. закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды	1. использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки 2. определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки, двигательной рекреации 3. использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.	1. исследовательскими умениями и практическими навыками в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе мышечной деятельности 2. методами изучения физиологических процессов, протекающих в организме человека в процессе мышечной деятельности; 3. основными приемами работы с разнообразными источниками информации,
2	ОПК-1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	1. психофизиологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся 2. физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом; 3. особенности протекания физиологических процессов и функциональные изменения состояния организма при различных видах спортивной деятельности	1. оценивать функциональное состояние систем организма; 2. оценивать уровень адекватности физических нагрузок и функциональных возможностей 3. оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей	1. применением физиологических знаний для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми; 2. физиологическими основами развития работоспособности и тренированности, восстановительных процессов организма при занятиях физической культурой и спортом; 3. средствами и методами физического воспитания людей разного уровня здоровья, возраста и пола,
3	ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных,	1. методы медико-биологического, педагогического и	1. разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректирование	1. методами исследования функционального состояния обучающегося, анализа

		психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	психологического контроля состояния занимающихся 2. медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта 3. медико-биологические и психолого-педагогические основы восстановления умственной и физической работоспособности	программ по физическому воспитанию, занятиям физической культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья 2. использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процессе занятий 3. использовать знания физиологии физического воспитания и спорта при изучении других дисциплин	полученных результатов, оценки, комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений 2. методикой простейших физиологических исследований и использованием их результатов в практике работы учителя и тренера в области физической культуры и спорта; 3. методикой развития физических качеств занимающихся с учетом физиологических особенностей.
4	ПК-1	готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	1. механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам применительно к требованиям вида спорта; 2. механизмы влияния двигательной активности на повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды 3. физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом	1. реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, морфофункциональных, особенностей занимающихся 2. разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректирование программ по физическому воспитанию, занятиям физической культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья 3. выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся	1. основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов 2. специальными знаниями о физических способностях, физическом развитии, образовательных возможностях и потребности детей и подростков в сфере физической культуры 3. средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся.

2.5. Карта компетенций дисциплины

«Физиология мышечной деятельности»

Цель	формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций, позволяющих студентам овладеть систематизированными знаниями об основных принципах работы функциональных систем организма человека, как в покое, так и при мышечной деятельности, а также механизмы регуляции физиологических функций, обеспечивающих возможность осуществления мышечной работы; о закономерностях деятельности организма, физиологическими процессами и механизмами при адаптивной физической деятельности, о механизмах их регуляции, а также научить будущих специалистов-бакалавров использовать полученные знания в своей практической деятельности при разработке программ в образовательной деятельности
------	--

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие

Общекультурные компетенции

Компетенции		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-3	способность использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	<p>Знать</p> <p>1. основные понятия анатомии, физиологии, биомеханики движений человека</p> <p>2. анатомическое строение и функции органов и систем организма человека,</p> <p>3. закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды</p> <p>Уметь</p> <p>1. использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки</p> <p>2. определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки,</p>	<p>Лекции</p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен</p>	<p>Пороговый: владеет теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для профессиональной деятельности</p> <p>Повышенный: эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.</p>

		<p>двигательной рекреации</p> <p>3. использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях. Владеть</p> <p>1. исследовательскими умениями и практическими навыками в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе мышечной деятельности</p> <p>2. методами изучения физиологических процессов, протекающих в организме человека в процессе мышечной деятельности;</p> <p>3. основными приемами работы с разнообразными источниками информации,</p>			
Общепрофессиональные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОПК-1	<p>готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности</p>	<p>Знать</p> <p>1. психофизиологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся</p> <p>2. физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой</p>	<p>Лекции</p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен</p>	<p>Пороговый: Знает основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук, основные принципы и закономерности, движущие силы функционирования современного общества</p> <p>Повышенный: эффективно владеет навыками мастерства, способствующих</p>

		<p>и спортом; 3. особенности протекания физиологических процессов и функциональные изменения состояния организма при различных видах спортивной деятельности</p> <p>Уметь</p> <p>1.оценивать функциональное состояние систем организма; 2.оценивать уровень адекватности физических нагрузок и функциональных возможностей 3. оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей</p> <p>Владеть</p> <p>1.применением физиологических знаний для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми; 2.физиологическими основами развития работоспособности и тренированности, восстановительных процессов организма при занятиях физической культурой и спортом; 3.средствами и методами физического воспитания людей разного уровня здоровья,</p>			<p>обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личного и профессионального роста</p>
--	--	--	--	--	---

ОПК-2	<p>способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</p>	<p>возраста и пола</p> <p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся 2. медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта 3. медико-биологические и психолого-педагогические основы восстановления умственной и физической работоспособности <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректирование программ по физическому воспитанию, занятиям физической культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья 2. использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процессе занятий 3. использовать знания физиологии физического воспитания и спорта при изучении других дисциплин <p>Владеть</p>	<p>Лекции Лабораторные работы Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен</p>	<p>Пороговый: эффективно владеет теоретическими основами и практическими методами</p> <p>Повышенный: Стремится к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства</p>
-------	---	--	--	---	--

		<p>1. методами исследования функционального состояния обучающегося, анализа полученных результатов, оценки, комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений</p> <p>2. методикой простейших физиологических исследований и использованием их результатов в практике работы учителя и тренера в области физической культуры и спорта;</p> <p>3. методикой развития физических качеств занимающихся с учетом физиологических особенностей.</p>			
Профессиональные компетенции					
ПК-1	готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	<p>Знать</p> <p>1. механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам применительно к требованиям вида спорта;</p> <p>2. механизмы влияния двигательной активности на повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды</p> <p>3. физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Уметь</p> <p>1. реализовывать программы</p>	<p>Лекции</p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен</p>	<p>Пороговый: Владеет теоретическими знаниями и практическими навыками</p> <p>Повышенный: Эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста</p>

		<p>оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния,</p> <p>морфофункциональных, особенностей занимающихся</p> <p>2. разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректирование программ по физическому воспитанию, занятиям физической культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья</p> <p>3. выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся</p> <p>Владеть</p> <p>1. основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов</p> <p>2. специальными знаниями о физических способностях, физическом развитии, образовательных возможностях и потребности детей и подростков в сфере физической культуры</p> <p>3. средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся.</p>			
--	--	--	--	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 4 часов	Семестр № 5 часов
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	20	16	4
В том числе:			
Лекции (Л)	12	8	4
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)	8	8	
Самостоятельная работа студента (всего)	160	56	104
В том числе			
СРС в семестре	151	56	95
Курсовой проект (работа)	КП		
	КР		
Другие виды СРС			
Подготовка к письменной контрольной работе		8	8
Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям		8	16
Работа со справочными материалами		8	15
Изучение и конспектирование основной литературы		8	16
Изучение и конспектирование дополнительной литературы		8	16
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам		8	8
Подготовка к экзамену		8	16
СРС в период сессии	9		9
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)		
	экзамен (Э)		Э
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	180	72
	зач. ед.	8	2
		108	3

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
4	1	Физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений.	Физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений. Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности. Физиология двигательного аппарата и центральной нервной системы; физиологические принципы управления движениями
4	2	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические системы человека и их нервная и гуморальная регуляция во время выполнения физических упражнений; Работоспособность и утомление; физиологические факторы определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости;
5	3	Физиологические основы функциональной подготовки организма спортсменов.	Физиологическая характеристика спортивной тренировки. Функциональная подготовка спортсменов высокой квалификации. Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации; физиологические основы здоровья человека. Физиологическое обоснование особенностей занятий физической культурой с лицами разного пола, возраста, функционального состояния, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

2.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	1	Физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений.	4	4		28	36	Контрольная работа Устное собеседование Защита лабораторных работ
4	2	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.	4	4		28	36	Контрольная работа Устное собеседование Защита лабораторных работ
		Разделы дисциплин № 1-2	8	8		56	72	
		ИТОГО за семестр	8	8		56	72	
5	3	Физиологические основы функциональной подготовки организма спортсменов.						
5	3.1	Физиологическая характеристика спортивной тренировки. Функциональная подготовка спортсменов высокой квалификации. Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации; физиологические основы здоровья человека.	2			56	58	Контрольная работа Устное собеседование
5	3.2	Физиологическое обоснование особенностей занятий физической культурой с лицами разного пола, возраста, функционального состояния, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	2			39	41	Тестирование письменное, компьютерное Коллоквиум
		Разделы дисциплин № 3	4			95	99	
		Разделы 1-3				9	9	Экзамен
		ИТОГО за семестр	4			104	108	
		ИТОГО	12	8		160	180	

2.2. Лабораторный практикум

2.	<i>Примерный перечень лабораторных занятий</i>	8
2.1	Занятие 1. Физиология физических упражнений. Изменения физиологических функций организма при разных видах мышечной деятельности (динамической и статической работе). Классификация физических упражнений.	2
2.2	Занятие 1. Методы оценки физического развития. Анамнез. Соматоскопия. Антропометрия. Метод антропометрических стандартов.	2
2.3	Занятие 2. Изучение функционального состояния организма. Проба Ромберга. Проба Яроцкого. Определение умственной работоспособности с помощью корректурной пробы.	4

2.4. Примерная тематика курсовых работ
Курсовые работы не предусмотрены.

3. Самостоятельная работа студента

3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
4	1	Физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений.	1. Подготовка к письменной контрольной работе	4
			2. Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	4
			3. Работа со справочными материалами	4
			4. Изучение и конспектирование основной литературы	4
			5. Изучение и конспектирование дополнительной литературы	4
			6. Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	4
			7. Подготовка к экзамену	4
			<i>Раздел дисциплины № 1</i>	28
4	2	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.	1. Подготовка к письменной контрольной работе	4
			2. Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	4
			3. Работа со справочными материалами	4
			4. Изучение и конспектирование основной литературы	4

			5. Изучение и конспектирование дополнительной литературы	4
			6. Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	4
			7. Подготовка к экзамену	4
			Раздел дисциплины № 2	28
			ИТОГО в семестре:	56
5	3	Физиологические основы функциональной подготовки организма спортсменов.		
5	3.1	Физиологическая характеристика спортивной тренировки. Функциональная подготовка спортсменов высокой квалификации. Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации; физиологические основы здоровья человека.	1. Подготовка к письменной контрольной работе	8
			2. Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	8
			3. Работа со справочными материалами	8
			4. Изучение и конспектирование основной литературы	8
			5. Изучение и конспектирование дополнительной литературы	8
			6. Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	8
			7. Подготовка к экзамену	8
5	3.2	Физиологическое обоснование особенностей занятий физической культурой с лицами разного пола, возраста, функционального состояния, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	1. Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям	8
			2. Работа со справочными материалами	7
			3. Изучение и конспектирование основной литературы	8
			4. Изучение и конспектирование дополнительной литературы	8
			5. Подготовка к экзамену	8
			Раздел дисциплины № 3	95
			ИТОГО в семестре:	95
			ИТОГО:	151

3.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, законодательства РФ, выполнении индивидуальных домашних заданий, обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия библиотеки университета, имеющиеся на кафедре медико-биологических и психологических основ физического воспитания
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»
- Информационно-справочные и поисковые системы.

Рекомендации по организации самостоятельной работы

К современному бакалавру-педагогу, специалисту по физической культуре общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у обучающихся студентов определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретным возникающим ситуациям.

Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ.

При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса. Для того, чтобы знания студентов приобрели необходимую систематичность, рекомендуется начинать самостоятельное изучение темы с литературных источников обобщающего характера – учебников, учебных пособий, а затем переходить к специальным статьям, а также использовать информационно-поисковые системы "Консультант-плюс", "Гарант", глобальной сети "Интернет"; рассматривающих частные проблемы.

Цели осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста и бакалавра с высшим образованием, т.е. формирование общекультурных (универсальных): социально-личностных, общенаучных, инструментальных и профессиональных компетенций, а также приобретение фундаментальных знаний, профессиональных умений и навыков деятельности по профилю, опыта творческой, исследовательской деятельности. Задачами СРС являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

В образовательном процессе ВУЗа выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, выполняемая на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию, и внеаудиторная.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам, их оформление;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- подготовка рецензий на статью, пособие;
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Проверка знаний студентов проводится в течение всего периода изучения предмета. Оценка успеваемости определяется на основании данных текущей успеваемости и сдачи зачета.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

1. Общая характеристика спортивной физиологии, физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений.
2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
3. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.
4. Физиологические закономерности и механизм вработывания функций.
5. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций, ускорения вработывания функций.

6. Утомление и работоспособность. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
7. Восстановление. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы.
8. Эргография. Динамометрия. Определение изменений темпа движений.
9. Двигательные умения и навыки - основа спортивной техники.
10. Особенности системных механизмов управления движениями (П.К. Анохин). Роль афферентного синтеза, памяти и эмоций, механизма экстраполяций.
11. Данные физиологии для целенаправленной тренировки силовых, скоростных или скоростно-силовых качеств спортсменов.
12. Физиологические механизмы развития физических качеств
13. Определение физической работоспособности с помощью пробы PWC170. Расчет МПК и функциональных резервов организма.
14. Физическая работоспособность в особых условиях внешней среды.
15. Классификации нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок.
16. Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам.
17. Понятие о функциональных резервах организма и их классификация. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.
18. Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.
19. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе.
20. Возрастные особенности формирования навыков и развитие двигательных качеств
21. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов.
22. Функциональные изменения в организме детей на уроке физической культуры. Функциональный контроль за величиной нагрузки на уроках физической культуры.
23. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
24. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.
25. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека. Физиологические основы здорового образа жизни. Физиологическое обоснование критериев здоровья.
26. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков по мере роста спортивного мастерства.
27. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорье. Горная (высотная) болезнь.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

Вариант 1.

1. Функциональные возможности адаптации основных систем организма к мышечной работе.
2. Физиологические критерии обоснования норм и характера двигательной активности на уроках физической культуры.

Вариант 2.

1. Возрастные, половые и индивидуальные различия способности организма к выполнению физических упражнений.
2. Двигательная активность как условие развития детей и подростков.

ТЕСТ-БИЛЕТ для проверки знаний. Указание: в каждом задании выберите один ответ.

Вариант 1.

1. Гипокинезия это:
 - 1) пониженная двигательная активность; 2) полное отсутствие движений;
 - 3) понижение мышечных усилий; 4) повышенная двигательная активность.
2. При недостаточной двигательной активности:
 - 1) уменьшается ЧСС; 2) увеличивается ударный и минутный объем кровообращения; 3) уменьшается глубина дыхания и ЖЕЛ; 4) улучшается кровоснабжение мышц.
3. Что восстанавливает, закрепляет и расширяет физиологические резервы спортсмена?
 - 1) наследственность; 2) тренировки; 3) питание; 4) пассивный отдых.
4. Проблема адаптации в спорте определяется:
 - 1) приспособлением организма спортсмена к физическим нагрузкам; 2) оздоровлением спортсмена; 3) успешным выступлением в соревнованиях; 4) хорошим самочувствием.
5. Адаптация, возникающая непосредственно после начала действия раздражителя:
 - 1) срочная; 2) быстрая; 3) долговременная; 4) медленная.
6. К стандартным ациклическим движениям относят:
 - 1) прыжки; 2) велоспорт; 3) кросс; 4) лыжи.
7. Каким путем осуществляется энергообеспечение при работе максимальной мощности?
 - 1) анаэробно-алактатным; 2) анаэробно-аэробным; 3) аэробно-анаэробным; 4) аэробным.
8. Сколько продолжается работа умеренной мощности?
 - 1) до 20-30 с; 2) от 20-30 с до 3-5 мин; 3) от 5-6 мин до 20-30 мин.; 4) от 30-40 мин. до нескольких часов.
9. При какой форме проявления предстартового состояния чрезмерно повышена возбудимость мозга?
 - 1) боевая готовность; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) смена настроения.

10. Какая форма проявления предстартового состояния наиболее эффективна?
1) боевая готовность; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) хорошее настроение.
11. Оптимальная длительность разминки: 1) 10-30 мин; 2) 30-40 мин; 3) 40-50 мин; 4) 1 час.
12. Вработывание различных функций происходит: 1) гетерохронно; 2) одновременно; 3) последовательно; 4) медленно.
13. При работе какой мощности возникает кажущееся (ложное) устойчивое состояние? 1) умеренной; 2) субмаксимальной и большой; 3) максимальной, 4) переменной.
14. Утомление является: 1) нормальной реакцией организма на работу; 2) патологическим состоянием; 3) травмирующим воздействием; 4) состоянием предболезни.
15. Что является главным и объективным признаком утомления? 1) снижение работоспособности; 2) чувство усталости; 3) желание прекратить работу; 4) головная боль.
16. Когда начинаются процессы восстановления в организме?
1) до начала работы; 2) во время работы; 3) через несколько минут после работы; 4) через несколько часов после работы.
17. Способность на моторном уровне справляться с новыми задачами поведения: 1) двигательное умение; 2) двигательный навык; 3) физическое упражнение; 4) динамический стереотип.
18. Назовите первую стадию формирования двигательного навыка: 1) стадия генерализации, 2) стадия концентрации; 3) стадия стабилизации и автоматизации 4) стадия управления.
19. Урежение ЧСС в покое: 1) брадикардия; 2) тахикардия; 3) гипертония; 4) гипотония.
20. В состоянии покоя для спортсменов характерно: 1) низкая ЧСС, высокий УО и МОК, высокая ЖЕЛ; 2) высокая ЧСС, низкий УО и МОК, низкая ЖЕЛ; 3) низкая ЧСС, низкий УО и МОК, низкая ЖЕЛ; 4) высокая ЧСС, низкий УО, высокий МОК, низкая ЖЕЛ.
21. При выполнении стандартных нагрузок расход энергии у тренированных:
1) больше, чем у нетренированных; 2) такой как у нетренированных; 3) меньше, чем у нетренированных; 4) не изменяется.
22. При выполнении предельных нагрузок спортсмен: 1) работает с большей мощностью, чем нетренированный; 2) работает с меньшей мощностью, чем нетренированный; 3) с такой же, как нетренированный; 4) не может выполнять
23. Назовите главную причину перетренированности? 1) недостаточная нагрузка; 2) заболевание; 3) недостаточный отдых между нагрузками; 4) травма.
24. Важную роль в развитии силы играет: 1) адреналин; 2) андрогены; 3) витамины; 4) минеральные соли.
25. Физиологические механизмы развития быстроты зависят от: 1) отдыха; 2) лабильности и подвижности нервных процессов; 3) питания; 4) эмоционального состояния.

26. Гибкость бывает: 1) общая и специальная; 2) активная и пассивная; 3) большая и малая; 4) общая и частная.

27. Общая выносливость определяется главным образом функционированием:

1) кислородно-транспортных систем; 2) опорно-двигательным аппаратом; 3) ЦНС; 4) железами внутренней секреции.

28. Для каких показателей выявлена наибольшая наследственная обусловленность? 1) морфологические; 2) функциональные; 3) показатели моторики; 4) психофизиологические

29. Назовите сенситивный период развития мышечной силы: 1) 5-8 лет; 2) 11-14 лет; 3) 14-17 лет; 4) 15-20 лет.

30. Какое из этих физических качеств наименее тренируемое: 1) ловкость; 2) выносливость; 3) быстрота; 4) сила.

Вариант 2.

1. Акинезия это: 1) пониженная двигательная активность; 2) полное отсутствие движений; 3) понижение мышечных усилий; 4) повышенная двигательная активность.

2. При недостаточной двигательной активности: 1) уменьшается ЧСС; 2) уменьшается ударный и минутный объем кровообращения; 3) увеличивается глубина дыхания; 4) увеличивается ЖЕЛ.

3. Физиологические резервы организма это: 1) способность усилить деятельность организма под влиянием нагрузок по сравнению с покоем; 2) способность уменьшить деятельность организма под влиянием нагрузок; 3) способность оставить деятельность организма без изменений; 4) способность нагрузок не влиять на организм.

4. Адаптация, возникающая в результате длительного или многократного действия на организм физической нагрузки 1) долговременная; 2) срочная; 3) быстрая; 4) медленная.

5. Перенапряжение адаптационных механизмов вследствие интенсивных тренировок и недостатка отдыха между ними: 1) адаптация; 2) дизадаптация; 3) реадаптация; 4) физиологическое напряжение.

6. К ситуационным движениям относят: 1) кроссы; 2) тяжелая атлетика; 3) фигурное катание; 4) метание.

7. Сколько продолжается работа максимальной мощности? 1) до 20-30 с; 2) от 20-30 с до 3-5 мин; 3) от 5-6 мин до 20-30 мин; 4) от 30-40 мин. до нескольких часов.

8. Какие физиологические системы являются ведущими при обеспечении работы умеренной мощности? 1) функциональная устойчивость ЦНС к монотонии и запасы углеводов, 2) сердечно-сосудистая система; 3) двигательный аппарат; 4) дыхательная система.

9. Какое предстартовое состояние характеризуется недостаточным уровнем возбудимости ЦНС? 1) предстартовая лихорадка; 2) предстартовая апатия; 3) боевая готовность; 4) смена настроения.

10. Основное регулирующее воздействие на проявление предстартовых реакций оказывает: 1) активный отдых; 2) пассивный отдых; 3) разминка; 4) настроение.

11. Эффект от разминки снижается, если интервал до работы составляет:
1) более 5 мин; 2) более 10 мин; 3) более 15 мин; 4) более 1 часа.
12. Период вработывания завершается появлением «мертвой точки»:
1) не всегда (у недостаточно подготовленных спортсменов); 2) всегда; 3) никогда; 4) часто.
13. При каком устойчивом состоянии потребление кислорода достигает максимального уровня, но не покрывает кислородного запроса?
1) истинном; 2) стандартном; 3) кажущемся (ложном); 4) переменном.
14. Что является основным фактором, вызывающим утомление?
1) умственная или физическая нагрузка; 2) взаимоотношение в команде;
3) изменение температуры воздуха; 4) изменение барометрического давления.
15. Какая система имеет ведущее значение в развитии утомления? 1) ЦНС; 2) двигательная; 3) дыхательная; 4) сердечно-сосудистая.
16. Что является интегральным критерием оценки эффективности восстановительных процессов? 1) улучшение настроения; 2) желание продолжать работу; 3) уровень работоспособности; 4) хороший аппетит.
17. Освоенные и упрочненные действия, которые осуществляются без участия сознания: 1) двигательный навык; 2) двигательное умение; 3) физическое упражнение; 4) циклическое движение.
18. Назовите последнюю стадию формирования двигательного навыка:
1) стадия генерализации; 2) стадия концентрации; 3) стадия стабилизации и автоматизации; 4) стадия управления.
19. Брадикардия это: 1) урежение ЧСС в покое; 2) увеличение ЧСС впокое; 3) понижение АД; 4) головная боль.
20. В состоянии покоя для спортсменов характерно: 1) низкая ЖЕЛ; 2) низкая ЧСС, низкие УО и МОК; 3) малое количество капилляров в мышцах;
4) большой объем крови, большое количество эритроцитов и гемоглобина.
21. После выполнения стандартных нагрузок восстановление у тренированных происходит: 1) медленнее, чем у нетренированных; 2) так же, как у нетренированных; 3) быстрее, чем у нетренированных; 4) восстановление не происходит.
22. При выполнении предельных нагрузок спортсмен: 1) выполняет больший объем работы, чем нетренированный; 2) выполняет меньший объем работы, чем нетренированный; 3) такой же, как нетренированный; 4) не может выполнять работу.
23. Восстановлению организма при хроническом перенапряжении и перетренированности будет способствовать: 1) крепкий сон; 2) сбалансированное питание; 3) снижение или прекращение физических нагрузок; 4) пассивный отдых.
24. Физиологические механизмы развития силы зависят от: 1) соотношения быстрых и медленных мышечных волокон; 2) питания; 3) отдыха; 4) эмоционального состояния.
25. Скорость нарастания быстроты и пределы ее роста определяются: 1) тренировками; 2) генетически; 3) питанием; 4) режимом труда и отдыха.

26. Проявление гибкости улучшается: 1) с 12 до 17 часов; 2) утром; 3) вечером; 4) ночью.
27. Назовите формы выносливости: 1) общая и частная; 2) общая и специальная; 3) большая и маленькая; 4) быстрая и медленная.
28. Наибольшая наследственная обусловленность выявлена для следующих показателей: 1) продольных размеров тела; 2) объемных размеров тела; 3) состава тела; 4) ЭКГ.
29. Назовите сенситивный период развития выносливости: 1) 5-8 лет; 2) 11-14 лет; 3) 14-17 лет; 4) 15-20 лет.
30. Назовите наиболее легко тренируемое физическое качество:
1) выносливость; 2) быстрота; 3) гибкость; 4) сила.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

(см. Фонд оценочных средств)

1.2. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине

Рейтинговая система в Университете не используется.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	
1. Солодков, А.С. Физиология человека : Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. е 5-е, испр. и доп. - М. : Спорт, 2015. - 620 с. : ил. - ISBN 978-5-9906734-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430455 (24.05.2016).	4-5	1,2,3	ЭБС	
2. Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - М. : Спорт, 2016. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-2-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410 (24.05.2016).	4	1,2,3	ЭБС	
3. Руководство к практическим занятиям по физиологии : учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 151 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429369 (24.05.2016).	4	1,2,3	ЭБС	
4. Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 153 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075 (24.05.2016).	4-5	1,2,3	ЭБС	

5.2. Дополнительная литература

Список литературы. Дополнительная. Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	
1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) Москва: Терра-Спорт, 2003 г.	4	1.2,3,	28	2
2. Караулова Л.К. Физиология. - М.: Академия, 2009.	4-5	1.2,3,	6	2
3. Солодков А.С. Физиология человека. - М.: Советский спорт, 2010.	4	1.2,3,	5	2
4. Солодков А.С. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека /. - М.: Советский спорт, 2006.	4	1.2,3,	10	2
5. Ериков В.М. Физиология в схемах, таблицах, рисунках. - Рязань: РГУ, 2009.	4	1.2,3,	30	2
6. Солодков А.С.. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека. - М.: Советский спорт, 2006.	4	1.2,3,	10	1
7. Караулова А.К. Анатомия и физиология человека: учебно-методическое пособие. Москва: Наука, 2004.	4	1.2,3,	5	1
1. Солодков, А.С. Физиология человека : Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. е 5-е, испр. и доп. - М. : Спорт, 2015. - 620 с. : ил. - ISBN 978-5-9906734-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430455 (24.05.2016).	4-5	1.2,3,	ЭБС	
2. Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - М. : Спорт, 2016. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-2-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410 (24.05.2016).	4-5	1.2,3,	ЭБС	

<p>3. Руководство к практическим занятиям по физиологии : учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 151 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429369 (24.05.2016).</p>	4-5	1.2,3,	ЭБС	
<p>4.Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 153 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075 (24.05.2016).</p>	4-5	1.2,3,	ЭБС	

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018)).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018)).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).

3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacya.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения лекций (видеопроектор, экран настенный по необходимости). Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: отсутствуют.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса: отсутствуют.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Коллоквиум – беседа преподавателя со студентами с целью выяснения их знаний; научное собрание с обсуждением докладов на определенную тему; форма учебного занятия в старшей школе, целью которого является систематизация, проверка и оценка результатов учебной работы старшеклассников в процессе собеседования по широкому кругу вопросов и творческой реконструкции фактов, раскрывающих содержание учебной темы.

Дискуссия — это групповое обсуждение проблем по заранее заданной теме. Участие в дискуссии обязательно для каждого студента. Студент должен изучить учебную и научную литературу по теме дискуссии, должен быть ориентирован в материале. Оцениваться будет не только степень активности в форуме, но, прежде всего, аргументированная позиция студента относительно поставленного в дискуссии вопроса.

Эссе — это свободное рассуждение студента по заданной теме. Главным критерием оценки эссе является как степень отражения в нем изученного материала, так и оригинальность подхода. Кроме этого не последнюю роль при оценке эссе играет способность студента аргументированно отстаивать свою точку зрения.

Пересечение тем» - сопоставление вновь изученного материала с ранее изученным, выявление сквозной проблематики по фактам, явлениям и процессам.

Работа индивидуально, в малых группах с дальнейшим обсуждением и дискуссией.

Лабораторные занятия предназначены для практического усвоения материала. В традиционной образовательной системе лабораторные занятия требуют специального оборудования, макетов, имитаторов, тренажеров и т.д. Эти возможности в дальнейшем могут существенно упростить задачу проведения лабораторного практикума за счет использования мультимедиа-технологий, имитационного моделирования и т.д.

Лабораторное занятие - это проведение студентами по заданию преподавателя опытов с использованием приборов, инструментов и других технических приспособлений, т. е. это изучение каких либо явлений с помощью специального оборудования. Лабораторные занятия часто носят исследовательский характер.

Метод лабораторных работ состоит в том, что студенты самостоятельно воспроизводят явления, всесторонне наблюдают их ход и течение или что-либо определяют.

Лабораторная работа - это практическое занятие, которое проводится как индивидуально так и с группой студентов.

Целью его является овладение системой средств и методов экспериментально - практического исследования и расширение возможностей использования теоретических знаний для решения практических задач.

Подготовка отчетов по лабораторным работам, рефератов, презентаций и выступление студентов с докладами по определенной теме, во всех случаях предусматривают последующее обсуждение в форме дискуссии.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса:

Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

Название ПО	№ лицензии
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone Image Viewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

Приложение 1.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
.	Физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений.	ОК-3, ОПК-1,2 ПК- 1	Экзамен
.	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности..		
.	Физиологические основы функциональной подготовки организма спортсменов.		

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК- 3	способность использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	Знать	
		1.основные понятия анатомии, физиологии, биомеханики движений человека 2.анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, 3.закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды	ОК-3 З 1,2,3
		Уметь	
		1. использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки 2. определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки, двигательной рекреации 3. использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.	ОК-3 У 1,2,3
		Владеть	
		1.исследовательскими умениями и практическими навыками в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе мышечной деятельности 2. методами изучения физиологических процессов, протекающих в организме человека в процессе мышечной деятельности; 3. основными приемами работы с разнообразными источниками информации,	ОК- 3 В 1,2,3
ОПК-1	готовность сознать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	Знать	
		1. психофизиологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся 2. физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом; 3. особенности протекания	ОПК-1 З 1,2,3

		физиологических процессов и функциональные изменения состояния организма при различных видах спортивной деятельности	
		Уметь	
		1.оценивать функциональное состояние систем организма; 2.оценивать уровень адекватности физических нагрузок и функциональных возможностей 3. оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей	ОПК-1 У 1,2,3
		Владеть	
		1.применением физиологических знаний для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми; 2.физиологическими основами развития работоспособности и тренированности, восстановительных процессов организма при занятиях физической культурой и спортом; 3.средствами и методами физического воспитания людей разного уровня здоровья, возраста и пола,	ОПК-1 В 1,2,3
ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	Знать	
		1.методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся 2. медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта 3. медико-биологические и психолого-педагогические основы восстановления умственной и физической работоспособности	ОПК-2 З 1,2,3
		Уметь	
		1.разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректирование программ по физическому воспитанию, занятиям физической культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья 2. использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процессе занятий	ОПК-2 У 1,2,3

		3. использовать знания физиологии физического воспитания и спорта при изучении других дисциплин	
		Владеть	
		1. методами исследования функционального состояния обучающегося, анализа полученных результатов, оценки, комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений 2. методикой простейших физиологических исследований и использованием их результатов в практике работы учителя и тренера в области физической культуры и спорта; 3. методикой развития физических качеств занимающихся с учетом физиологических особенностей.	ОПК-2 В 1,2,3
ПК-1	Готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Знать	
		1. механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам применительно к требованиям вида спорта; 2. механизмы влияния двигательной активности на повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды 3. физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом	ПК-1 З 1,2,3
		Уметь	
		1. реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, морфофункциональных, особенностей занимающихся 2. разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректирование программ по физическому воспитанию, занятиям физической культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья 3. выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся	ПК-1 У 1,2,3
		Владеть	
		1. основными методами, приемами,	ПК-1

		<p>средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов</p> <p>2. специальными знаниями о физических способностях, физическом развитии, образовательных возможностях и потребности детей и подростков в сфере физической культуры</p> <p>3. средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся.</p>	В 1,2,3
--	--	--	---------

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Экзамен)

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Методы физиологических исследований в физиологии спорта.	ОК-3 31, В1, ОПК-1 3 1, У1, В 2 ПК 1 3 2, У 2, В3
2	Развитие движений у детей.	ОК- 3 31, У 3, В 1 ОПК-2, 3 1, В1 ПК 1 3 1, У 2, В 3
3	Развитие двигательных качеств у детей и подростков.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПК 1 3 2, У 1, В2
4	Понятие о функциональной системе управления движениями.	ОК- 3 31, У 3, В 2 ОПК-2, 3 1, В1 ПК 1 3 1, У 2, В 3
5	Физиологические основы и критерии современной классификации физических упражнений.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПК 1 3 2, У 1, В2
6	Изменения системы крови при мышечной деятельности.	ОК-3 31, В2, ОПК-1 3 1, У1, В 2 ПК 1 3 2, У 2, В3
7	Изменения сердечно-сосудистой системы при мышечной деятельности.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПК 1 3 2, У 1, В2
8	Особенности функционального состояния кардио-респираторной системы у спортсменов.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПК 1 3 2, У 1, В2
9	Изменения системы дыхания при мышечной деятельности. Кислородный запрос и его составляющие.	ОК-3 31, У 3, В1, ОПК-1 3 1, У1, В 2 ПК 1 3 2, У 2, В3
10	Изменения системы дыхания при мышечной деятельности. Аэробная и анаэробная производительность, их показатели и определяющие факторы	ОК- 3 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, В1 ПК 1 3 1, У 2, В 3

11	Изменения системы дыхания при мышечной деятельности. «Мертвая точка» и «второе дыхание».	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 2, У 1, В 2 ПК 1 3 2, У 1, В 2
12	Характеристика физиологических состояний организма при спортивной деятельности	ОК- 3 31, У 1. В 1 ОПК-2, 3 1, В1 ПК 1 3 1, У 2, В 3
13	Характеристика физиологических состояний организма при спортивной деятельности. Утомление, его виды (компенсированное, некомпенсированное) проявления.	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, В1 ПК 1 3 1, У 2, В 3
14	Физиологическая характеристика восстановительных процессов, средств восстановления спортивной работоспособности.	ОК- 3 31, У 3, В 1 ОПК-2, 3 1, В1 ПК 1 3 1, У 2, В 3
15	Характеристика физиологических состояний организма при спортивной деятельности. Разминка, ее значение. физиологическая характеристика. Вербатывание.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПК 1 3 2, У 1, В 2
16	Физиологическая характеристика тренировки, тренированности, спортивной формы. Эффекты тренировки.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПК 1 3 2, У 1, В 2
17	Особенности функциональной подготовленности спортсменов высокой квалификации.	ОК-3 31, У 3, В1, ОПК-1 3 1, У1, В 2 ПК 1 3 2, У 2, В3
18	Определение физической работоспособности с помощью функциональных проб и тестов.	ОК-3 31, В1, ОПК-1 3 1, У1, В 2 ПК 1 3 2, У 2, В3
19	Физиологические показатели состояния тренированности.	ОПК-1 3 1, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПК 1 3 2, У 1, В 2
20	Физиологическая сущность тренировочного процесса. Спортивная форма как состояние высокой степени тренированности.	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, В1 ПК 1 3 1, У 2, В 3
21	Физиологическое обоснование принципов тренировки. Перетренированность, переутомление и перенапряжение организма.	ОК-3 31, У 2, В1, ОПК-1 3 1, У1, В 2 ПК 1 3 2, У 2, В3
22	Физиологические основы годичного планирования тренировочного процесса. Динамика изменения общей работоспособности в многолетнем режиме подготовки спортсменов.	ОК-3 31, У 2, В 2 ОПК-1 3 1, У1, В 2 ПК 1 3 2, У 2, В 3
23	Функциональные возможности адаптации организма людей разного возраста к физическим нагрузкам.	ОК- 3 31, У 3, В 3 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПК 1 3 1, У 2, В 3
24	Роль физических упражнений в повышении устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Механизмы адаптации.	ОПК 1 3 1, У 1 ОПК-2 В1, 31, У1 ПК 1 3 1, У 1
25	Нейро-гуморальная регуляция процессов адаптации организма к физическим нагрузкам. Роль физических упражнений в развитии защитных сил организма.	ОПК 1 3 1, У 1, В 3 ОПК-2 В1, 31, У1 ПК 1 3 1, У 2, В 3
26	Иммунитет и здоровье спортсмена.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПК 1 3 2, У 1, В 2
27	Предстартовые состояния: формы проявления и их физиологические механизмы.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПК 1 3 2, У 1, В 2

28	Физические упражнения как средство повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов среды обитания человека. Учение Селье о стрессе	ОК- 3 31, У 1.В 1 ОПК-2, 3 1, У 1,В1 ПК 1 3 1,У 2, В 3
29	Физиологическое обоснование спортивной тренировки детей школьного возраста.	ОПК-1 3 1, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1,У 1,В1 ПК 1 3 2, У 1, В 2
30	Классификация и характеристика положений (поз) тела по степени их координационной сложности	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1,У 1,В 2 ПК 1 3 2, У 1, В 2
31	Урок физической культуры. «Пульсовая кривая» урока.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1,У 1,В 1 ПК 1 3 2, У 1, В 3
32	Физиологическая характеристика методов тренировки.	ОК- 3 31, У 2,В 1 ОПК-2, 3 1, У 1,В1 ПК 1 3 1,У 2, В 3
33	Перетренированность, физиологический механизм, меры предупреждения	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1,У 1, В2 ПК 1 3 2, У 2, В2
34	Физиологическая характеристика скорости движений. Факторы, ее обуславливающие.	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1,У 2,В1 ПК 1 3 2, У 1, В 3
35	Физиологическая характеристика выносливости. Ее виды. Факторы, ее обуславливающие.	ОК- 3 31, В 1 ОПК-2, 3 1, В2 ПК 1 3 1,У 2, В 3
36	Координация движений. Физиологическая характеристика двигательных-координационных качеств: ловкость, точность, равновесие и др.	ОК- 6 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, В1 ПК 1 3 1,У 2, В 3
37	Физиологические резервы организма, механизмы их реализации. Характеристика при работе разной мощности.	ОК- 3 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 3,В1 ПК 1 3 1,У 2, В 3
38	Функциональные возможности адаптации организма людей разного возраста к физическим нагрузкам	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 2,У 1,В1 ПК 1 3 2, У 1, В2
39	Физиологические особенности организма женщин, работоспособность в различные периоды месячного цикла.	ОК- 3 31, У 2,В 1 ОПК-2, 3 1, У 3,В2 ПК 1 3 1,У 2, В 3
40	Физиологические особенности организма людей среднего и пожилого возраста; влияние физических упражнений на организм пожилых людей	ОК- 3 31, В 2 ОПК-2, 3 1,У 1, В2 ПК 1 3 1,У 3, В 1
41	Роль физических упражнений в развитии защитных сил организма.	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, У 2,В1 ПК 1 3 1,У 2, В 3
42	Позная и фазная деятельность мышц, их характеристика. Механизмы и режимы мышечных сокращений.	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, У 3,В1 ПК 1 3 1,У 2, В 3
43	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, У 1,В1 ПК 1 3 1,У 2, В 3
44	Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, У 3.В1 ПК 1 3 1,У 2, В 3

45	Характеристика циклических движений. Мощность и длительность работы в циклических движениях	ОК- 3 31, В 1 ОПК-2, 3 1, В2 ПК 1 3 1, У 2, В 3
46	Сезонные ритмы в физиологии. Их учет в построении тренировочного процесса. Иммуитет и здоровье спортсмена.	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, У 2, В1 ПК 1 3 1, У 2, В 3
47	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности	ОК- 3 31, У 1, В 1 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПК 1 3 1, У 2, В 3
48	Динамика общей работоспособности в различных видах спорта.	ОК- 3 31, У 1, В 1 ОПК-2, 3 1, У 1, В2 ПК 1 3 1, У 2, В 3
49	Физиологические основы годичного планирования тренировочного процесса	ОК- 3 31, У 2, В 1 ОПК-2, 3 1, У 3, В2 ПК 1 3 1, У 2, В 3
50	Морфофункциональные особенности организма занимающихся и не занимающихся спортом	ОПК-1 31, У 2, В 2 ОПК-2, 3 1, У 1, В1 ПК 1 3 2, У 1, В 2

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты оцениваются на экзамене – по пятибалльной шкале.

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица рабочей программы дисциплины 2.5).

«Отлично» (5) – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«Хорошо» (4) – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«Удовлетворительно» (3) – оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного

материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«Неудовлетворительно» (2) – оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.