

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала СППИ в г. Железноводске
Дата подписания: 19.02.2025 09:26:02
Уникальный программный ключ:
6ed79967cd09433ac580694c3e7e3010a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной и научной работе

Т.А. Пономаренко

«20» декабря 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

(наименование дисциплины)

Направление переподготовки: **Педагогическое образование**

Профиль: **Физическая культура**

Форма обучения: **очно-заочная (с применением дистанционных образовательных технологий)**

Срок освоения программы

профессиональной переподготовки – **27.01.2025 г. – 24.05.2025 г.**

Рабочая программа дисциплины одобрена

на заседании кафедры гуманитарных и

социально-экономических дисциплин от «13» декабря 2024 года Протокол № 5

Заведующий кафедрой

М.Н. Арутюнян

Разработчик

Л.А. Ситак

Руководитель
центра дополнительного
образования

Е.Н. Командин

Железноводск, 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....	6
6. Контроль качества освоения дисциплины.....	6
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	8
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	8
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11
Приложения.....	12

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» в системе педагогов является подготовить выпускника, способного к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

Задачи дисциплины:

- сформировать способность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;
- сформировать умения определять личный уровень сформированности показателей физического развития в соответствии с возрастными нормами и физической подготовленности;
- сформировать способность раскрывать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» относится к Модулю 2. Предметно-методический модуль.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные компетенции		
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.	- знает терминологию и основные понятия, используемые в теории и практике физиологии физкультурно-спортивной деятельности. - способен провести анализ уровня физической подготовленности.
	ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	- знает основы выявления различных элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов; - способен проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса
Профессиональные компетенции		

ПК-6 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе внеурочной деятельности	ПК-6.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	-способен выявлять и обеспечивать охраны жизни и здоровья обучающихся в учебном процессе и внеурочной деятельности
--	---	--

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего)	9
В том числе:	
Лекции (Л)	4
Практические занятия (ПЗ)	4
Из них аудиторных занятий, проводимых в интерактивных формах	
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)	27
Вид промежуточной аттестации и итогового контроля: экзамен	1
Общая трудоемкость, час.	36

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные	СРС	Всего	Планируемые результаты
1.	Тема 1. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом.	1		-	6	7	ОПК-8, ПК-5, ПК-6
2.	Тема 2. Физиология спортивных упражнений.	1	1	-	8	10	
3.	Тема 3. Физиология мышечного сокращения и расслабления.	1	1	-	7	9	
4.	Физиология мышечной деятельности.	1		-	8	9	
5.	Форма промежуточной аттестации (зачет / экзамен)					1	
6.	Всего:	4	2		29	36	
7.	Итого:	4	2		29	36	

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания

<p>принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</p> <p>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</p> <p>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</p> <p>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</p> <p>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</p>	<p>контролируемого объема программного материала;</p> <p>- твердые знания теоретического материала.</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</p> <p>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>программного материала;</p> <p>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</p> <p>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
---	--	--	---

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (доклада, реферата); выполнение индивидуальных заданий; подготовка к лабораторным занятиям и др.;

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490267>
2. Ершов, Ю. А. Биохимия человека : учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490241>

Дополнительная литература:

Осипова, Г. Е. Биохимия спорта : учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496296>

Периодические издания:

- 1) Журнал «Здоровье»
- 2) Журнал «Здоровый образ жизни »

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
2.	Официальный сайт Министерства	http://www.stavminobr.ru/

	образования Ставропольского края	
3.	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
6.	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru/
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru/
9.	Сайт Екатерины Кисловой	http://ekislova.ru/
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	http://enc.biblioclub.ru/
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	http://gramota.ru/slovari/online/#3
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	http://rl-online.ru/
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	http://www.gosduma.net/analytics/library/
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	http://fgosvo.ru/
16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	https://library.mirea.ru/Ресурсы/85
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	https://slovaronline.com/
18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства Образования и науки Российской Федерации	http://научныйархив.рф
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	https://uisrussia.msu.ru/
20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа]	http://polpred.com/
21.	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	http://magazines.russ.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты:
3. «Microsoft Office», «Libre Office», «Apache Open Office»).
4. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиа контент PDF файлов «Adobe Acrobat Reader DC».
5. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).
6. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky End point Security для бизнеса».

**Методические материалы по дисциплине
«Физиология физкультурно-спортивной деятельности»**

1. Планы практических работ и методические рекомендации

Тема 3 Физиология мышечного сокращения и расслабления

1. Двигательные умения и навыки.
2. Физиологические механизмы и стадии формирования двигательного навыка. Автоматизация движений.
3. Роль коры больших полушарий головного мозга и второй сигнальной системы в формировании двигательного навыка.
4. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.

Тема 5 Физиология спортивной тренировки

1. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс.
2. Физиологическая характеристика тренированности, перетренированности и перенапряжения.
3. Проявление состояния тренированности в покое, при выполнении стандартной и предельной работы.
4. Понятие о спортивной форме.
5. Оценка аэробных и анаэробных возможностей.
6. Тестирование общей физической работоспособности по функциональным показателям.

Тема 2. Задания для самостоятельной работы

2. Примерные темы рефератов

1. Исторические сведения о развитии физиологии спорта.
2. Методы исследования физиологических процессов у человека при мышечной деятельности.
3. Средства ускоряющие процессы восстановления: педагогические, медицинские, физические.
4. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе.
5. Физиологическое обоснование возрастных границ для допуска к занятиям различными видами спорта.
6. Физиологическая природа эмоциональных состояний – тревоги, неуверенности, страха.
7. Физиологическое обоснование организации проведения физкультурного праздника или других массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.
8. Физиологическая характеристика легкой атлетики. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
9. Физиологическая характеристика лыжного спорта. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
10. Физиологическая характеристика плавания. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
11. Физиологическая характеристика гребли. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
12. Физиологическая характеристика конькобежного спорта. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
13. Физиологическая характеристика велоспорта. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

14. Физиологическая характеристика гимнастики. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
15. Физиологическая характеристика спортивных игр. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
16. Физиологическая характеристика тяжелой атлетики. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии

**Оценочные материалы по дисциплине
«Физиология физкультурно-спортивной деятельности»**

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1 Тестовые материалы

**БАНК ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ
ТЕСТ-БИЛЕТ**

для проверки знаний по «Физиология физкультурно-спортивной
деятельности » Всего заданий 30. Время выполнения 40 минут.

Тема 4

Указание: в каждом задании выберите один ответ. Номер выбранного ответа
обведите кружочком в специальном листе для ответов.

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 относятся:

- 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 работу

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.

ТЕСТ-БИЛЕТ

для проверки знаний по «Физиология физкультурно-спортивной деятельности».

Всего заданий 30. Время выполнения 40 минут.

Тема 7

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 интенсивны тренировок и недостатка отдыха между ними:

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 запаса?

- 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 в покое; 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.

Ключ к расшифровке выполненных заданий 1 варианта

1-1	7-1	13-2	19-1	25-2
2-3	8-4	14-1	20-1	26-2
3-2	9-2	15-1	21-3	27-1
4-1	10-1	16-2	22-1	28-1

5-1	11-1	17-1	23-3	29-3
6-1	12-1	18-1	24-2	30-3

Ключ к расшифровке выполненных заданий 2 варианта

1-2	7-1	13-3	19-1	25-2
2-2	8-1	14-1	20-4	26-1
3-1	9-2	15-1	21-3	27-2
4-1	10-3	16-3	22-1	28-1
5-2	11-3	17-1	23-3	29-4
6-1	12-1	18-3	24-1	30-1

Критерии оценки:

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания учебных достижений студентов:

За каждый правильный ответ ставится 1 балл,

За неправильный ответ – 0 баллов.

Если студент набирает

от 85 до 100 % правильных ответов ему выставляется оценка «отлично»;

от 72 до 84 % правильных ответов – оценка «хорошо»,

от 51 до 71 % правильных ответов – оценка «удовлетворительно»,

менее 50 баллов – оценка «неудовлетворительно».

1.2 Вопросы для собеседования

1. Исторические сведения о развитии физиологии спорта.

2. Методы исследования физиологических процессов у человека при мышечной деятельности.

3. Средства ускоряющие процессы восстановления: педагогические, медицинские, физические.

4. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе.

5. Физиологическое обоснование возрастных границ для допуска к занятиям различными видами спорта.

6. Физиологическая природа эмоциональных состояний – тревоги, неуверенности, страха.

7. Физиологическое обоснование организации проведения физкультурного праздника или других массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

8. Физиологическая характеристика **легкой атлетики**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

9. Физиологическая характеристика **лыжного спорта**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

10. Физиологическая характеристика **плавания**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

11. Физиологическая характеристика **гребли**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

12. Физиологическая характеристика **конькобежного спорта**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

13. Физиологическая характеристика **велоспорта**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

14. Физиологическая характеристика **гимнастики**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

15. Физиологическая характеристика **спортивных игр**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

16. Физиологическая характеристика **тяжелой атлетики**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета.

1. Определение спортивной физиологии. Основные задачи спортивной физиологии.
2. Исторические сведения о развитии физиологии спорта. Этапы развития.
3. Физиологические (функциональные) резервы организма. Определение, группы резервных возможностей, порядок включения физиологических резервов, методы их повышения.
4. Роль физической культуры и спорта в условиях цифровизации в 21 веке. Причины неблагоприятных последствий цифровизации в 21 веке. Определения гипокинезии, акинезии, гиподинамии.
5. Изменения в организме, возникающие при недостаточной двигательной активности.
6. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений по Фарфелю.
7. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
8. Физиологическая характеристика работы субмаксимальной мощности.
9. Физиологическая характеристика работы большой мощности.
10. Физиологическая характеристика работы умеренной мощности.
11. Физиологическая характеристика стандартных ациклических и нестандартных

упражнений.

12. Адаптация к мышечной работе. Стадии адаптации. Функциональная цена адаптации.
13. Срочная и долговременная адаптация. Этапы долговременной адаптации. Функциональная система адаптации.
14. Определение двигательного навыка. Этапы и стадии формирования двигательного навыка.
15. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
16. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «сила». Сенситивный период его развития.
17. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «быстрота». Сенситивный период его развития.
18. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «выносливость». Сенситивный период его развития.
19. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «ловкость». Сенситивный период его развития.
20. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «гибкость». Сенситивный период его развития.
21. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс. Общие и специфические принципы тренировки.
22. Показатели состояния тренированности в покое.
23. Показатели состояния тренированности при стандартных нагрузках.
24. Показатели состояния тренированности при предельных нагрузках.
25. Понятие тренированности, спортивной формы и тренируемости. Варианты тренируемости.
26. Понятие о перетренированности. Стадии перетренированности.
27. Понятие о перенапряжении. Острое и хроническое перенапряжение.
28. Предстартовые состояния и его разновидности. Способы регуляции предстартовых состояний.
29. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная часть разминки.
30. Физиологическая характеристика вработывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание», физиологические механизмы их возникновения и преодоления.
31. Состояние устойчивой работоспособности – истинное и кажущееся, их физиологические механизмы.
32. Определение утомления. Объективные и субъективные признаки утомления.
33. Стадии развития утомления при физической работе.
34. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
35. Определение восстановления. Периоды восстановления.
36. Физиологические закономерности процессов восстановления.
37. Средства, ускоряющие процессы восстановления.
38. Физиологическое обоснование активного отдыха.
39. Оптимальные двигательные режимы для различных возрастных групп.
40. Недельный объем двигательной активности, длительность занятий, промежуток между занятиями, тренировочный и пиковый пульс.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется слушателю, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при

изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.			