МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорт

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ А.И. Замогильнов
(подпись)
«20» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физиологии физического воспитания и спорта» является ознакомление студентов с основными представлениями о функциях организма человека в условиях покоя и при различных видах деятельности, с механизмами их регуляции, а также научить будущих специалистов использовать полученные знания в области физиологии в своей практической деятельности при разработке конкретных и эффективных программ в сфере физической культуры и спортивной тренировки.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать подготовке студентов к сдаче и сдаче государственного экзамена; выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Успешное освоение данной дисциплины будет так же способствовать готовности обучающихся к прохождению Производственной практики, преподавательской практики, по предметно-методическому модулю; Производственной практики, педагогической (комплексной) практики, по предметно-методическому модулю.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– закономерности физиологического и психического развития ребенка и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды;

– общие закономерности роста и анатомо-физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды.

Уметь:

– организовывать образовательный процесс на основе знаний об особенностях развития детей с ОВЗ.

Владеть:

– высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

–

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Категория ОПК (при наличии)	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК
Научные основы педагогической деятельности	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. ОПК-8.2. Проектирует и

		осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса, научных основ преподаваемых предметов, их истории и места в мировой культуре и науке. ОПК-8.3. Осуществляет мониторинг и отбор программ профессионального и личностного развития.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– важнейшие особенности физиологического и психического развития детей с ОВЗ в целях осуществления педагогической деятельности (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– научные основы преподаваемого предмета, его историю и место в мировой культуре и науке (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине) (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– этапы развития предметной области (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3).

Уметь:

– совершенствовать свои профессиональные знания и умения на основе постоянного самообразования (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– учитывать и создавать условия успешного самообразования в процессе учебно-профессиональной деятельности (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– организовывать образовательный процесс на основе знаний об особенностях развития детей с ОВЗ (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– руководствоваться в профессиональной деятельности научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине) (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3).

Владеть:

– способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования информационной среды (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине) (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3);

– теоретическими и практическими знаниями для постановки и решения исследовательских задач в предметной области и в области образования (ОПК-8 (индикаторы-1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Заочная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётных единицы (54 час.)
Контактная работа 9,25 час.
Самостоятельная работа 44,75 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3,0	42,0
Практические занятия	6,0	
Зачёт	0,25	2,75
Всего	9,25	44,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Курс	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
.	Введение в физиологию спора. Функциональные резервы организма	4	-	-	-	6,0	
.	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	4	1,5	-	-	6,0	
.	Физиологические механизмы адаптации организма	4	1,5	-	-	6,0	

	спортсмена						
.	Физиологические механизмы развития двигательных навыков	4	-	-	1,5	6,0	
.	Физиологические механизмы развития физических качеств	4	-	-	1,5	6,0	
.	Физиологические показатели тренированности	4	-	-	1,5	6,0	
.	Физиологическая характеристика функциональных состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности	4	-	-	1,5	6,0	Контрольная работа
ИТОГО			3,0	-	6,0	42,0	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

1. Введение в физиологию спорта. Функциональные резервы организма.
История и основные направления развития физиологии спорта. Значение работ И.М. Сеченова, И.П. Павлова, П.Ф. Лесгафга, Л.А. Орбели, А.Н. Крестовникова, И.А. Бернштейна в развитии физиологии спорта. Методы исследования физиологических процессов при выполнении физической нагрузки. Понятие о функциональных резервах и их классификация. Количественная оценка функциональных резервов и их мобилизация. Возраст как фактор, влияющий на величину физиологических резервов организма. Значение физиологических резервов организма человека для сохранения здоровья. Значение физической культуры и спорта в условиях НТР. Понятия гипокинезии, акинезии, гиподинамии. Изменения в организме при недостаточной двигательной активности.

2. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.
Различные критерии классификации. Физиологическая классификация и характеристика видов мышечной деятельности, выполняемой в процессе занятий физической культурой и спортом (по В.С. Фарфелю, 1970). Физиологическая характеристика спортивных поз и статической работы. Физиологическая характеристика стереотипных циклических и ациклических упражнений; нестандартных упражнений. Динамика функций отдельных органов, их систем и целого организма при выполнении работы различной мощности.

3. Физиологические механизмы адаптации организма спортсмена.
Понятие об адаптации. Проблема адаптации в физиологии спорта. Значение типологических особенностей нервной системы при адаптации к различным условиям деятельности. Физиологические механизмы и стадии адаптации, «цена адаптации». Физиологические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации. Роль гормонов в спортивной деятельности.

4. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Двигательные умения и навыки. Физиологические механизмы и стадии формирования двигательного навыка. Автоматизация движений. Роль коры больших полушарий

головного мозга и второй сигнальной системы в формировании двигательного навыка. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.

5. ***Физиологические механизмы развития физических качеств.***
Формы проявления и возрастные изменения мышечной силы. Физиологические механизмы развития силы, виды гипертрофии мышц. Формы проявления, возрастные изменения и механизмы развития выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Методы тренировки и сенситивные периоды развития физических качеств.

6. Физиологические показатели тренированности.
Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс. Общие и специфические принципы тренировки. Физиологическая характеристика тренированности, перетренированности и перенапряжения. Проявление состояния тренированности в покое, при выполнении стандартной и предельной работы. Понятие о спортивной форме. Оценка аэробных и анаэробных возможностей. Тестирование общей физической работоспособности по функциональным показателям.

7. Физиологическая характеристика функциональных состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности.
Относительный мышечный покой. Предстартовое состояние и его разновидности. Способы регуляции предстартовых состояний. Понятие собственно стартового состояния. Физиологическая характеристика разминки и врабатывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание», физиологические механизмы их возникновения и преодоления. Состояние устойчивой работоспособности - истинное и кажущееся, их физиологические механизмы.
Определение утомления. Теории утомления. Физиологические механизмы возникновения и развития утомления. Стадии развития утомления при физической работе. Факторы утомления при различной работе. Утомление и чувство усталости; переход утомления в хроническое утомление и в переутомление.
Восстановление различных функций во время и после работы. Фазы восстановления и сверхвосстановления. Физиологические механизмы влияния различных средств, применяемых с целью повышения эффективности восстановительных процессов.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.
Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации.
Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».
При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.
6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся
Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в форме выполнения практико-ориентированных заданий по темам.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе. Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме контрольной работы.

Промежуточный контроль по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта» на 4 курсе проводится в форме зачета. На зачете контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень), контрольная работа (базовый уровень) и кейс-задача (повышенный уровень).

На зачете используется письменная форма проведения зачета. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Тестирование проводится на зачёте в течение 40 минут.

Критерии оценки:

Тест-задание состоит из 30 вопросов (максимальное количество баллов – 20) и оценивается по следующей шкале:

- 10 баллов (20 правильных ответов на тестовые вопросы);
- 11-15 баллов (21-25 правильных ответов на тестовые вопросы);
- 16-20 баллов (26-30 правильных ответов на тестовые вопросы).

Контрольная работа выполняется письменно дома. Задание проверяется и оценивается на экзамене.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания . 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	5 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	4 балла
1. Информация с фактической стороны представлена верно.	3-2 балла

2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-0 балл

Кейс-задача выполняется студентом письменно на зачете.
Критерии оценки:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Изложение материала логично, грамотно, без ошибок. 2. Свободное владение профессиональной терминологией. 3. Умение высказывать и обосновать свои суждения; 4. Студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы. 5. Студент организует связь теории с практикой.	5 баллов
1. Студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности. 2. Ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	4 балла
1. Студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения. 2. Обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала.	3-2 балла
1. Отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс.	1-0 балл

2. В ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.	

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	22-25 балла	17-21 баллов	менее 17 баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

- основная литература:

1. 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. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075
2. Сапего, А. В. Физиология спорта: учебное пособие / А.В. Сапего. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 187 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471
3. Чинкин, А.С. Физиология спорта :учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Москва : Спорт, 2016. – 120 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410

- дополнительная литература:

1. Гришина, О. В. Физиологические механизмы развития двигательных качеств: учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры / О. В. Гришина; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "ШГПУ". - Шуя: Изд-во ШГПУ, 2005. - 47 с.
2. Дубровский, В. И. Спортивная физиология: учебник для вузов / В. И. Дубровский. - Москва: ВЛАДОС, 2005. - 462 с.: ил.
3. Прокофьева, В. Н. Рабочая тетрадь для лабораторных занятий по физиологии физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие для вузов / В. Н. Прокофьева. - Москва : Советский спорт, 2005. - 164 с.
4. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. - Москва: ВЛАДОС, 2002. - 608 с.
5. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная :учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 621 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361
6. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры / под ред. Я. М. Коца. - Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 270 с.: ил.
7. Физиология физического воспитания и спорта в вопросах и ответах: методические

разработки / Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет", Кафедра теоретических основ физического воспитания ; сост. М. В. Воробушкова, И. И. Голицына. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2009. - 16 с.
8. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 223 с.: ил.
9. Фомина, Е. В. Спортивная психофизиология : учебное пособие / Е.В. Фомина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. – Москва : МПГУ, 2016. – 172 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087

Интернет-ресурсы:

1. http://www.un.org/russian/conferen/women/womplat.htm - федеральный портал – российское образование
2. http://www.dong.ru/ntd.htm
3. http://www.spsale.ru/gosts.php?a=79
4. http://www.tehdoc.ru
5. http://www.snip-info.ru/index24.html
6. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
7. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
8. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
9. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
Справочная правовая система КонсультантПлюс (доступ в НПБ АлтГПА)
Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

Программное обеспечение:
В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоролики, DVD фильмы, стенды.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: М.В. Воробушкова, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор медицинских наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «23» апреля 2019 г., протокол № 15

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «12» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «10» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 5 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «20» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Задания для самостоятельной работы

Тема 1. «Введение в физиологию спорта. Функциональные резервы организма».

Вопросы и задания для подготовки:
1. Физиология спорта как наука.
2. Цели и задачи физиологии физического воспитания и спорта.
3. Историческое развитие физиологии спорта.
4. Физиологические резервы организма.
5. Понятия гипокинезии, акинезии, гиподинамии.
6. Изменения в организме человека, возникающие при недостаточной двигательной активности.

Тема 2. «Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений».

Вопросы и задания для подготовки:
1. Классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю.
2. Работа максимальной мощности.
3. Работа субмаксимальной мощности.
4. Работа большой мощности.
5. Работа умеренной мощности.

Тема 3. «Физиологические механизмы адаптации организма спортсмена».

Вопросы и задания для подготовки:
1. Понятие физиологической адаптации и адаптации к мышечной деятельности.
2. Стадии адаптационных изменений.
3. Виды адаптации (срочная и долговременная).
4. Функциональная система адаптации.
5. Функциональная или структурная цена адаптация.

Тема 4 «Физиологические механизмы развития двигательных навыков».

Вопросы и задания для подготовки:
1. Понятие двигательного умения и двигательного навыка.
2. Этапы формирования двигательного навыка.
3. Стадии формирования двигательного навыка.
4. Средства и методы, способствующие освоению моторного навыка.

Тема 5. «Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств».

Вопросы и задания для подготовки:
1. Определение силы, абсолютной и относительной, статической и динамической.
2. Факторы, влияющие на развитие мышечной силы.
3. Методы тренировки силы.
4. Определение быстроты, ее элементарные и комплексные формы.
5. Факторы, влияющие на развитие быстроты.
6. Методы скоростной подготовки.
7. Определение выносливости, ее формы (общая и специальная).
8. Факторы, влияющие на развитие выносливости.
9. Методы развития выносливости.

10. Определение ловкости, ее формы (общая и специальная). Критерии ловкости.
11. Методы и методические приемы развития ловкости.
12. Определение гибкости, ее формы (общая и специальная, активная и пассивная).
13. Факторы, влияющие на развитие гибкости.
14. Методы и методические приемы развития гибкости.

Тема 6. «Физиологические показатели тренированности»

Вопросы и задания для подготовки:
1. Определение спортивной тренировки.
2. Общие и специфические принципы тренировки.
3. Показатели состояния тренированности в покое.
4. Показатели состояния тренированности при стандартной работе.
5. Показатели состояния тренированности при предельных нагрузках.
6. Характеристика состояния тренированности, спортивной формы.
7. Варианты тренируемости.
8. Понятие состояния перетренированности и перенапряжения.

Тема 7. «Физиологическая характеристика функциональных состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности»

Вопросы и задания для подготовки:
1. Характеристика предстартового и собственно стартового состояний.
2. Виды и формы предстартовых состояний.
3. Методы оптимизации предстартовых состояний.
4. Характеристика разминки, ее части и продолжительность.
5. Понятие периода врабатывания, «мертвой точки» и «второго дыхания».
6. Определение устойчивого состояния, его видов.
7. Характеристика утомления, его субъективные и объективные признаки.
8. Факторы, способствующие возникновению утомления.
9. Понятие предутомления, хронического утомления и переутомления.
10. Определение процесса восстановления, его периоды.
11. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
12. Постоянные и периодические восстановительные мероприятия.

Перечень примерных тем для контрольных работ

ВАРИАНТ № 1

1. Роль физической культуры и спорта в условиях НТР.
2. Общие педагогические и специфические принципы тренировочного процесса.
3. Рабочая гипертрофия мышц. Виды гипертрофии. Сравнительная характеристика видов гипертрофии и их роль в формировании физических качеств.
4. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности.
5. Объясните физиологические особенности разминки на уроке физической культуры и физической тренировке.

ВАРИАНТ № 2.

1. Изменения в организме (ЦНС, двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система,

дыхательная система, эндокринная система), возникающие при недостаточной двигательной активности.
2. Пороговые тренирующие нагрузки. Факторы, определяющие длительность и частоту тренировочных нагрузок.
3. Физиологическая характеристика упражнений субмаксимальной мощности.
4. Критические и сенситивные периоды в развитии ребенка. Сенситивные периоды проявления различных физических качеств.
5. Назовите факторы, способствующие возникновению утомления.

ВАРИАНТ № 3.

1. Исторические сведения о развитии физиологии спорта (этапы развития).
2. Показатели состояния тренированности в покое.
3. Физиологическая характеристика упражнений большой мощности.
4. Понятие спортивной ориентации.
5. Предложите комплекс упражнений разминки для урока, посвященного освоению навыка игры в баскетбол. Дайте физиологическое обоснование их применения.

ВАРИАНТ № 4.

1. Физиологические механизмы адаптации спортсмена. Роль гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы в процессе адаптации.
2. Тренированность. Проявление состояния тренированности при стандартных и предельных нагрузках.
3. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности.
4. Понятие спортивного отбора. Морфологические, функциональные, психофизиологические и моторные показатели, используемые при отборе.
5. Предложите возможные средства восстановления для лиц, занимающихся лёгкой атлетикой. Объясните физиологический эффект их использования.

ВАРИАНТ № 5.

1. Понятие адаптации. Общий адаптационный синдром.
2. Функциональные эффекты тренированности.
3. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Стадии формирования навыка. Устойчивость навыка.
4. Физиологические особенности тренировки женщин.
5. Выявите влияние различных циклических физических упражнений (не менее 3) на физиологические системы организма (центральную нервную систему, анализаторы, опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему и систему кровообращения) детей старшего школьного возраста.

ВАРИАНТ № 6.

1. Учение П.К. Анохина о функциональных системах организма.
2. Тренируемость. Факторы, определяющие тренируемость.
3. Понятие и физиологические основы быстроты. Методы развития быстроты.
4. Физиологические основы тренировки женщин в зависимости от фаз овариально-

менструального цикла.

5. Подберите рациональную последовательность упражнений для формирования двигательно-координационных качеств (мышечной силы, равновесия, точности и др.) на одном уроке физической культуры. Приведите физиологическое обоснование их использования в определённой части урока.

ВАРИАНТ № 7.

1. Теория функциональных систем П.К.Анохина.
2. Тренированность. Обратимость тренировочных эффектов.
3. Понятие выносливости Основные эффекты тренировки выносливости со стороны сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и системы крови.
4. Физиологические особенности тренировки в жарком климате.
5. Приведите примеры использования различных средств восстановления в Вашем виде спорта. Объясните механизм их физиологического воздействия.

ВАРИАНТ № 8.

1. Физиологические механизмы адаптации спортсмена.
2. Принципы и условия оптимальной тренировочной деятельности.
3. Понятие и физиологические основы силы. Методы развития силы.
4. Физиологические особенности тренировки в холодном климате.
5. Предложите способы регулирования различных форм предстартового состояния у начинающих и квалифицированных спортсменов. Объясните физиологический механизм указанных Вами способов регулирования.

ВАРИАНТ № 9.

1. Физиологическая классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю.
2. Понятие и стадии перетренированности.
3. Понятие и физиологические основы ловкости. Критерии ловкости. Методы развития ловкости.
4. Физиологические особенности тренировки в горах
5. Объясните физиологический механизм феномена статических усилий (синдрома Линдгарта-Верещагина).

ВАРИАНТ № 10.

1. Физиологическая характеристика спортивных поз и статической работы.
2. Понятие острого и хронического перенапряжения.
3. Понятие и физиологические основы гибкости. Методы развития гибкости.
4. Физиологические сдвиги при гипербарии.
5. Дайте характеристику движений по критерию стандартности.

ВАРИАНТ № 11.

1. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности.
2. Определение, виды и формы предстартовых состояний. Методы оптимизации предстартового состояния. Понятие собственно стартового состояния.

3. Функциональные резервы организма. Роль функциональных резервов. Виды функциональных резервов.
4. Биологические ритмы у спортсменов. Десинхроноз.
5. Назовите функциональную (структурную) цену адаптации спортсмена к занятиям тяжелой атлетикой.

ВАРИАНТ № 12.

1. Физиологическая характеристика упражнений субмаксимальной мощности.
2. Физиологические механизмы разминки, ее части и продолжительность.
3. Теория функциональных систем П.К.Анохина.
4. Физиологическое обоснование комплекса утренней гигиенической гимнастики. Методика ее составления и проведения.
5. Назовите функциональную (структурную) цену адаптации спортсмена к занятиям плаванием.

ВАРИАНТ № 13.

1. Физиологическая характеристика упражнений большой мощности.
2. Физиологические механизмы периода врабатывания. Понятие «мертвой точки» и «второго дыхания».
3. Физиологическая классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю.
4. Физиологическое обоснование производственной гимнастики. Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
5. Укажите причины возникновения дезавтоматизации двигательного навыка.

ВАРИАНТ № 14.

1. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности.
2. Физиологические механизмы возникновения устойчивого состояния и его виды.
3. Показатели состояния тренированности в покое.
4. Понятие и физиологические основы быстроты. Методы развития быстроты.
5. Дайте понятие состояния стабилизации скорости движения и пути его преодоления.

ВАРИАНТ № 15.

1. Физиологическая характеристика стереотипных ациклических упражнений.
2. Утомление. Субъективные и объективные признаки утомления. Стадии утомления.
3. Понятие выносливости. Основные эффекты тренировки выносливости со стороны сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и системы крови.
4. Функциональные резервы организма.
5. Дайте понятие «спортивной формы».

ВАРИАНТ № 16.

1. Физиологическая характеристика нестандартных упражнений.

2. Физиологические механизмы формирования скрытого утомления, хронического утомления и переутомления.
3. Понятие и физиологические основы силы. Методы развития силы
4. Критические и сенситивные периоды в развитии ребенка. Сенситивные периоды проявления различных физических качеств.
5. Укажите тактику тренера при возникновении состояния перетренированности у спортсмена.

ВАРИАНТ № 17.

1. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Стадии формирования навыка. Устойчивость навыка.
2. Активный отдых. Физиологическое обоснование положительного влияния активного отдыха на процессы восстановления.
3. Понятие и физиологические основы ловкости. Критерии ловкости. Методы развития ловкости.
4. Физиологические особенности тренировки женщин.
5. Укажите тактику тренера при возникновении состояния хронического перенапряжения у спортсмена.

ВАРИАНТ № 18.

1. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
2. Функциональные резервы организма.
3. Понятие и физиологические основы гибкости. Методы развития гибкости.
4. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности
5. Укажите пути преодоления «мертвой точки» в процессе врабатывания на уроке физической культуры и физической тренировке.

ВАРИАНТ № 19.

1. Понятие и физиологические основы быстроты. Методы развития быстроты.
2. Функциональные резервы организма. Роль функциональных резервов. Виды функциональных резервов.
3. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности.
4. Физиологические особенности тренировки в жарком климате.
5. Укажите тактику тренера при возникновении состояния хронического утомления у спортсмена.

ВАРИАНТ № 20.

1. Понятие выносливости. Основные эффекты тренировки выносливости со стороны сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и системы крови.
2. Средства и методы восстановления организма в спорте.
3. Физиологическая характеристика упражнений субмаксимальной мощности.
4. Изменения в организме (ЦНС, двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, эндокринная система), возникающие при недостаточной двигательной активности.
5. Укажите тактику тренера при возникновении состояния переутомления у

спортсмена.

ВАРИАНТ № 21.

1. Понятие и физиологические основы силы. Методы развития силы.
2. Средства восстановления, их классификация. Физиологическое обоснование применения бани, ванн и душа в процессе восстановления.
3. Физиологическая характеристика упражнений большой мощности.
4. Физиологические особенности тренировки в горах
5. Назовите варианты тренируемости спортсмена.

ВАРИАНТ № 22.

1. Понятие и физиологические основы ловкости. Критерии ловкости. Методы развития ловкости.
2. Восстановление. Общая характеристика процессов восстановления. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
3. Физиологическая классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю.
4. Физиологические сдвиги при гипербарии.
5. Назовите виды генетических маркеров, используемых при спортивных отборах.

ВАРИАНТ № 23.

1. Понятие и физиологические основы гибкости. Методы развития гибкости.
2. Восстановление. Общая характеристика процессов восстановления. Восстановление энергетических запасов организма.
3. Физиологическое обоснование комплекса утренней гигиенической гимнастики. Методика ее составления и проведения.
4. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности.
5. Занятия какими видами спорта Вы порекомендуете ребенку с дигистивнымсоматотипом?

ВАРИАНТ № 24.

1. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс.
2. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Стадии формирования навыка. Устойчивость навыка.
3. Физиологическое обоснование производственной гимнастики. Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
4. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности.
5. Занятия какими видами спорта Вы порекомендуете ребенку с астеноиднымсоматотипом?

Контрольная работа в системе физкультурно-педагогического образования является одной из форм проверки знании студентов.

Перед написанием контрольной работы, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки (отрицательной рецензии) за контрольную работу следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, составлять не более 8—10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура контрольной работы

1) титульный лист – без нумерации;

2) план – с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме;

3) введение – с краткой аннотацией выполненной работы;

4) анализ изучаемой темы по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников;

5) выводы – по существу выполненной работы;

6) библиография – перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

Вопросы для самостоятельной подготовки к выполнению заданий промежуточного контроля (зачета)

1. Исторические сведения о развитии физиологии спорта. Этапы развития.
2. Физиологические (функциональные) резервы организма. Определение, группы резервных возможностей, порядок включения физиологических резервов, методы их повышения.
3. Роль физической культуры и спорта в условиях НТР. Причины неблагоприятных последствий НТР. Определения гипокинезии, акинезии, гиподинамии. Изменения в организме, возникающие при недостаточной двигательной активности.
4. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений по Фарфелю.
5. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
6. Физиологическая характеристика работы субмаксимальной мощности.

7. Физиологическая характеристика работы большой мощности.
8. Физиологическая характеристика работы умеренной мощности.
9. Адаптация к мышечной работе. Стадии и виды адаптации. Функциональная цена адаптации.
10. Срочная и долговременная адаптация. Этапы долговременной адаптации. Функциональная система адаптации.
11. Определение двигательного навыка. Этапы и стадии формирования двигательного навыка.
12. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «сила».
13. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «быстрота».
14. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «выносливость».
15. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «ловкость».
16. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «гибкость».
17. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс. Специфические принципы тренировки.
18. Проявления состояния тренированности в покое.
19. Проявления состояния тренированности при стандартных и предельных нагрузках.
20. Понятие о спортивной форме, перетренированности и перенапряжении.
21. Предстартовые состояния и его разновидности. Способы регуляции предстартовых состояний.
22. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная часть разминки.
23. Физиологическая характеристика врабатывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание», физиологические механизмы их возникновения и преодоления.
24. Состояние устойчивой работоспособности – истинное и кажущееся, их физиологические механизмы.
25. Определение утомления. Объективные и субъективные признаки утомления. Стадии развития утомления при физической работе.
26. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
27. Определение восстановления. Периоды и физиологические закономерности процессов восстановления.
28. Средства, ускоряющие процессы восстановления. Физиологическое обоснование активного отдыха.
29. Физиологическое обоснование массовых форм оздоровительной физической культуры.
30. Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
31. Производственная гимнастика. Основные формы производственной гимнастики.
32. Оптимальные двигательные режимы для различных возрастных групп. Недельный объем двигательной активности, длительность занятий, промежуток между занятиями, тренировочный и пиковый пульс.