Основная профессиональная образовательная программа
Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности и
основы применения БПЛА
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

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

(подпись) Е.В. Перевозчикова
«24» февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности и основы применения БПЛА

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физиологии физкультурно-спортивной деятельности» является ознакомление студентов с основными представлениями о функциях организма человека в условиях покоя и при различных видах деятельности, с механизмами их регуляции, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» 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 освоению дисциплин: Плавание с методикой преподавания; Огневая подготовка; Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении; Тактическая медицина; Технологии подготовки и проведения олимпиад по предмету "Физическая культура"; Гигиена физического воспитания и спорта; Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта; Организация и проведение соревнований в игровых видах спорта; Врачебно-педагогический контроль в физической культуре; Спортивный массаж; Туризм и спортивное ориентирование; Лечебная физическая культура; Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена; Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

Успешное освоение данной дисциплины будет так же способствовать готовности обучающихся к прохождению Производственной практики, преподавательской практики; Производственной практики, педагогической (комплексной) практики; Производственной практики, научно-исследовательской работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– физиологические и социально-психологические основы физического развития и воспитания личности;

– основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности;

– теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков.

Уметь:

- выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту;

– учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

- навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок;
– системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек.

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.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Основания включения в перечень планируемых результатов освоения ОП и установления индикаторов достижения ПК
ПК-6. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с	ПК-6.1. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов, входящих в систему познания предметной области «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины». ПК-6.2. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов в единстве содержания, формы и выполняемых функций ПК-6.3. Знает и умеет	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций. ПК-7. Способен определять собственную позицию относительно дискуссионных проблем предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения)	анализировать изменения, происходящие в системе познания предметной области «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины». ПК-7.1. Проявляет мировоззренческую рефлексию при анализе проблем и тенденций в области Физической культуры, Безопасности жизнедеятельности и основ применения БПЛА. ПК-7.2. Проявляет способность аргументированно, логически верно и ясно выражать свою позицию по обсуждаемым дискуссионным проблемам в сочетании с готовностью к конструктивному диалогу и толерантному восприятию иных точек зрения. ПК-7.3. Выделяет концептуальную основу дискуссий в области Физической культуры, Безопасности жизнедеятельности и основ применения БПЛА, соотносит с нею свои мировоззренческие установки, гражданскую позицию и социальную мотивацию.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

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);

– основные закономерности физического развития, воспитания и физкультурного образования детей и взрослого населения (ПК-6 (индикаторы-1, 2, 3);
– основные меры и действия, предпринимаемые человеком для обеспечения безопасного самосуществования (ПК-6 (индикаторы-1, 2, 3);
– важнейшие дискуссионные проблемы в научном освоении физической культуры, безопасности жизнедеятельности и основ применения БПЛА (основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и безопасности жизнедеятельности человека) (ПК-7 (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).
– опознавать изученные термины, понятия и структуры, определять их характеристики с точки зрения области применения и функционирования (ПК-6 (индикаторы-1, 2, 3);
– опознавать внешние угрозы безопасности жизни ребенка и взрослого человека (ПК-6 (индикаторы-1, 2, 3);
– выражать свою позицию по обсуждаемым дискуссионным проблемам (ПК-7 (индикаторы-1, 2, 3);
– воспринимать иные точки зрения по обсуждаемым дискуссионным проблемам (ПК-7 (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 (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);
– технологиями, используемыми в целях обеспечения безопасности детей в образовательных учреждениях (ПК-6 (индикаторы-1, 2, 3);
– точкой зрения на актуальные вопросы в сфере физической культуры, безопасности жизнедеятельности человека и основ применения БПЛА (ПК-7 (индикаторы-1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения
Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 час.)
Практическая подготовка 22 час.

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

Очная форма обучения

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Контактная работа			Самостоятельная работа обучающегося	Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
				Лаб.	Пр.		
1	Введение в физиологию спора. Функциональные резервы организма	7	2,0	-	2,0 ПП	11,0	Опрос
2	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	7	2,0 ПП	-	2,0 ПП	11,0	Опрос
3	Физиологические механизмы адаптации организма спортсмена	7	2,0	-	2,0 ПП	11,0	Опрос
4	Физиологические механизмы развития двигательных навыков	7	2,0	-	2,0 ПП	11,0	Опрос
5	Физиологические механизмы развития физических качеств	7	2,0 ПП	-	2,0 ПП	11,0	Опрос
6	Физиологические показатели тренированности	7	2,0 ПП	-	2,0 ПП	11,0	Опрос
7	Физиологическая характеристика функциональных состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности	7	2,0 ПП	-	2,0 ПП	14,0	Опрос Контрольная работа
ИТОГО			14 ПП 8	-	14 ПП 14	80	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 следующих формах:

1. Практические занятия
2. Опрос устный и письменный.
3. Выполнение контрольных работ
4. Обсуждение докладов и презентаций

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».

Конкретные задания входят в состав фонда оценочных средств по дисциплине, а также представлены в приложении 1 рабочей программе.

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

Для текущего контроля успеваемости используются такие виды работ, как опрос

устный и письменный, выполнение контрольных работ, обсуждение докладов и презентаций и пр.

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках дисциплины «Физиологии физкультурно-спортивной деятельности» является балльно-рейтинговая система. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий контроль и промежуточная аттестация. Цель текущего контроля - оценка результатов работы в семестре. Общий балл текущего контроля складывается из следующих оценочных средств:

Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов по дисциплине «Физиология физкультурно-спортивной деятельности**»**

Вид работы	**Количество баллов**
Текущая работа:	**0-22**
Устный ответ	0-20
Активность на занятиях (дополнения, уточнения, исправления устного ответа товарища)	0-2
Текущий контроль 1 (тестирование)	**0-14**
Текущая работа:	**0-27**
Устный ответ	0-15
Активность на занятиях (дополнения, уточнения, исправления устного ответа товарища)	0-2
Контрольная работа	0-10
Текущий контроль 2 (тестирование)	**0-14**
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	**9**
Посещаемость	**0-14**
Промежуточный контроль (зачет)	**0-30**
Итого	**0-100**
Премиальные баллы:	
Участие в олимпиаде	0-5
Выступление на конференциях	0-5
Участие в конкурсах научных работ	0-5
Штрафы	
Нарушение сроков сдачи работ	минус 0,5-5
Отказ от ответа на семинаре	минус 0,5-2
Рейтинговая оценка по дисциплине	**максимум 100 баллов**

Студент может получить премиальные баллы: за участие в конкурсах научных работ- 0-5 баллов; за выступление на научных конференциях – 0-5 баллов.

Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы).

Формой текущего контроля по дисциплине является контрольная работа. Контрольная работа выполняется письменно дома в течение семестра.

Критерии оценки контрольной работы

Задание оценивается в 10 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки содержания работы. 2. Логичность и системность построения материала. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	10-9 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 контрольной работы, но с небольшими отклонениями.	8-7 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 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 контрольной работы.	6-5 баллов
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.	4-3 балла

Самостоятельная работа выполняется в течение семестра в виде реферата или презентации по изученным в течение семестра темам.

Критерии оценки самостоятельной работы

Задание оценивается в 9 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.	8-9 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.	6-7 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 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.	4-5 баллов
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.	2-3 балла

При проведении итогового контроля по дисциплине применяется шкала перевода 100 бальной оценки в результаты аттестации. Если студент по итогам учебного года не набрал необходимого количества баллов для удовлетворительной оценки - «61» балл, то промежуточный контроль в форме зачета является обязательным.

Промежуточный контроль по дисциплине «Физиологии физкультурно-спортивной деятельности» проводится в форме зачета. На зачете по дисциплине «Физиологии физкультурно-спортивной деятельности» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень); опрос (базовый и повышенный уровень).

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).

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Собеседование проводится по билетам, включающим 2 вопроса. Устный ответ на 1 вопрос оценивается максимально в 5 баллов.

Критерии оценки результатов опроса

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Полно раскрыто содержание вопроса в объеме программы и рекомендованной литературы; 2. Четко и правильно даны определения и раскрыто содержание концептуальных понятий, закономерностей, корректно использованы научные термины; 3. Для доказательства использованы различные теоретические знания, выводы из наблюдений и опытов; 4. Ответ самостоятельный, исчерпывающий, без наводящих дополнительных вопросов, с опорой на приобретенные знания.	5 баллов
1. Раскрыто основное содержание вопроса; 2. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; 3. Ответ самостоятельный; 4. Определения понятий неполные, допущены	4 балла

нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях, исправляемые по дополнительным вопросам экзаменаторов.	
1. Усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; 2. Определение понятий недостаточно четкое; 3. Не использованы в качестве доказательства выводы из наблюдений и опытов или допущены ошибки при их изложении; 4. Допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий.	3-2 балла
1. Ответ неправильный, не раскрыто основное содержание программного материала; 2. Не даны ответы на вспомогательные вопросы экзаменаторов; 3. Допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.	1-0 балл

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Физиологии физкультурно-спортивной деятельности»

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. Волынская, Е.В. Физиология физкультурно-спортивной деятельности: практикум: [16+] / Е.В. Волынская; Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, Институт физической культуры и спорта, Кафедра физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – 80 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718178 . – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
2. Гришина, О.В. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Ч. 1 / О. В. Гришина. - Шуя: Изд-во ШГПУ, 2005. - 54 с.
3. Дубровский, В.И. Спортивная физиология: учебник для вузов / В.И. Дубровский. - Москва: ВЛАДОС, 2005. - 462 с.: ил.
4. 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.
5. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - Москва: ВЛАДОС, 2002. - 608 с.
6. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 11-е изд. – Москва: Спорт, 2023. – 624 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=709016 . – Библиогр.: с. 71-75. – ISBN 978-5-907601-21-5. – Текст: электронный.
7. Физиология физического воспитания и спорта : учебник / В. М. Смирнов [и др.]. - Москва : Медицинское информационное агенство, 2012. - 544 с.
8. 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.
9. Фомина, Е.В. Общая и спортивная психофизиология: учебное пособие: [16+] / Е.В. Фомина; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 139 с.: ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274583. – Библиогр. в кн. – ISBN 5-7065-0252-8. – Текст: электронный.

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.

Основная профессиональная образовательная программа
Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности и основы применения БПЛА
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

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

«21 » января 2026г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____от «__» _____202__г.
Согласовано:
Руководитель ОП_____Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____от «__» _____202__г.
Согласовано:
Руководитель ОП_____Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____от «__» _____202__г.
Согласовано:
Руководитель ОП_____Е.В. Перевозчикова
(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 дигистивным соматотипом?

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 астеноидным соматотипом?

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 основные источники по теме и приступить к ответам на вопросы.

Перечень примерных тем для самостоятельных работ:

1.Введение в физиологию спора. Функциональные резервы организма.
2. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.
3. Физиологические механизмы адаптации организма спортсмена.
4. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
5. Физиологические механизмы развития физических качеств.
6. Физиологические показатели тренированности.
7. Физиологическая характеристика функциональных состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности.
8. Физиологические механизмы тренировки спортсменов в жарком климате.
9. Физиологические механизмы тренировки спортсменов при низких температурах.
10. Влияние факторов пониженного атмосферного давления на организм спортсменов.
11. Влияние факторов повышенного атмосферного давления на организм спортсменов.
12. Принципы и критерии ориентирования учащихся на различные виды спорта.
13.Спортивный отбор.
14.Физиологические основы физической тренировки женщин.
15. Физиологические основы физической тренировки лиц пожилого возраста
16. Физиологическое обоснование массовых форм оздоровительной физической культуры (УГГ, производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха)
17. Физиологические основы нормирования нагрузок и рационального построения занятий по физической культуре детей-инвалидов в общеобразовательных учреждениях.

Самостоятельная работа выполняется в течение семестра в виде реферата или презентации.

Требования к реферату

Объем – 10-15 страниц.

Источники: использовать в реферате не менее трёх источников (ссылки на эти источники обязательны!).

Структура реферата

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Введение
4. Основная часть

4.1…..
4.2…..
5. Заключение
6. Список литературы

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.