Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.06.2022 17:32:00
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Кафедра теории и методики преподавания физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зав. каф. ТМПФК Батукаев А.А.
_____
Протокол № 9 от 28 апреля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (МОДУЛЯ)

дисциплины

«Физиология физического воспитания и спорта»

Направление подготовки
44.03.01 - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профили подготовки
«Физическая культура»

Уровень образования
бакалавр

Форма обучения
Очная/Заочная

Грозный – 2021

1.ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель освоения дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» – формирование готовности студентов к профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом, профилактики у них патологических состояний и заболеваний, содействие рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта, оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышению работоспособности, продлению активного, творческого периода жизни.

Цели и задачи дисциплины ««Физиология физического воспитания и спорта» заключаются в формировании и обобщении в одной научной парадигме сведений по возрастной анатомии, физиологии, полученных студентами на предыдущих курсах.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина ««Физиология физического воспитания и спорта» к.м.03.04 (Б1.В.01.10) относится к обязательным дисциплинам блока 1 «Дисциплины (модули)» (модуль "Здоровьесберегающий") основной образовательной программы по профилям «Физическая культура».

Для освоения дисциплины ««Физиология физического воспитания и спорта» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Возрастная физиология», «Физиология», «Морфология» и др.

Изучение дисциплины ««Физиология физического воспитания и спорта» является необходимой основой для прохождения научно-исследовательской и преддипломной практик, для подготовки к государственной итоговой аттестации.

3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина (модуль) направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
- ПК-1. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области.
- ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Индикаторы достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-	**Знать:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	подготовленности; **Уметь:** - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры **Владеть:** - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	– ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. – ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. – ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных)	**Знать:** - особенности функционального развития организма; - особенности анатомо-физиологического строения организма; - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования. **Уметь:** - учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся; - выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающихся различных социально-демографических групп. **Владеть:** - навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

	возможностей здоровья. – ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления. ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	
ПК-1. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	ПК-1.1.Совместно с обучающимися формулирует проблемную тематику учебного проекта; ПК.1.2. Определяет содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности ПК.1.3. Планирует и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде	**Знать**: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; **Уметь**: - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; - реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся. - - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов **Владеть**: - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».
ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	– ПК-5.1. Владеет санитарно-гигиеническими правилами и нормами организации учебно-воспитательного процесса – ПК-5.2. Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе, оказывает первую доврачебную помощь обучающимся ПК-5.3. Применяет меры	**Знать:** - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. **Уметь:** - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных

	профилактики детского травматизма	стандартов; **Владеть:** - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту.

4. ОБЬЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 1

Вид учебной работы	**«Физиология физического воспитания и спорта»**	
	Очная форма	**Заочная форма**
	5 семестр	**5 семестр**
Аудиторные занятия (всего)	**48/1,33**	**8/0,22**
В том числе:		
Лекции	16/0,44	2/0,05
Практические занятия (ПЗ)	32/0,88	6/0,16
Самостоятельная работа (всего)	**24/0,66**	**60/1,66**
В том числе:		
Контрольная работа		4/0,11
Подготовка к зачету (экзамену)		
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет
Общая трудоемкость дисциплины Час./Зач. ед.	**72/2з.е.**	**72/2 з.е.**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание разделов дисциплины

№	**Наименование раздела дисциплины**	**Содержание раздела**
1.	Раздел1. Физиологические особенности детей, подростков, юношей и взрослых в связи с физическим воспитанием и спортом.	1.1.Предмет и задачи физиологии физического воспитания и спорта. Методы исследования. 1.2. Основные понятия: двигательная активность, оптимальный объем двигательной активности.
	Раздел2.Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности	2.1.Разнообразие мышечной деятельности. Классификация физических упражнений и их физиологическая характеристика. 2.2.Особенности циклических движений и их влияние на организм детей и подростков. 2.3.Ациклические движения. Их значение и роль в физическом воспитании школьников и в спортивной тренировке
	Раздел 3.Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	3.1.Закономерности формирования двигательных навыков с позиций отечественных физиологов. 3.2.Условные рефлексы в механизме формирования произвольных упражнений. Роль второй сигнальной системы. 3.3.Сенсорные и эффекторные компоненты двигательного навыка. Афферентный синтез. Значение мотивации, памяти, обстановочной и пусковой информации при формировании навыка.

	Раздел 4.Качественные стороны двигательной деятельности	4.1.Общая характеристика двигательно-координационных качеств, их классификация. Физиологическая характеристика мышечной силы. 4.2. Выносливость ее виды. Физиологические механизмы совершенствования общих и специальных видов выносливости. 4.3.Физиологичесая характеристика физических упражнений для развития двигательно-координационных качеств, представленных в школьной программе по физической культуре и в спортивной тренировке.
	Раздел 5.Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности	5.1.Физиологическая природа эмоционального состояния спортсмена. 5.2.Предстартовое состояние. Разминка ее возраста и подготовленности спортсмена. Физиологический механизм врабатывания. Состояние устойчивой работоспособности. Истинное и «кажущееся» устойчивое состояние. Понятия «мертвая точка» и «второе дыхание». Физиологические механизмы их возникновения и преодоления. 5.3.Утомление. Причины и способы преодоления. Особенности утомления при различных видах мышечной деятельности. Чувство усталости. Особенности развития утомления у детей школьного возраста. Переутомление. Способы его предупреждения. Восстановительный период как конструктивный период. Фазы восстановления и сверх восстановления.
	Раздел 6. Вегетативное обеспечение мышечной работы	6.1.Физиологические системы, обеспечивающие мышечную деятельность. Нервно-гуморальная регуляция вегетативного обеспечения мышечной работы. 6.2.Механизмы повышения эффективности дыхательной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Аэробная и анаэробная производительность организма.
	Раздел 7.Физиологическая характеристика урока физической культуры	7.1.Физиологическое обновление структуры урока. Значение различных видов разминки. Фазы работоспособности: врабатывание, устойчивое состояние, снижение физической активности. 7.2.Физиологический анализ интенсивности нагрузки в различных частях урока. Управление физической нагрузкой по показателям дыхательной и сердечно-сосудистой систем. «Физиологическая кривая» урока. 7.3.Физиологический анализ средств восстановления, представленных в школьной программе

		по физической культуре. Особенности урока в младших, средних и старших классах.
	Раздел 8.Физиологическая характеристика спортивной тренировки, видов спорта, соревнований	8.1.Физиолдогическое обоснование особенностей спортивной тренировки: задачи, содержание, принципы. Показатели тренированности в состоянии относительного покоя при стандартной и предельной нагрузке. 8.2.Принципы спортивной тренировки. «Спортивная форма»: приобретение, поддержание и временная утрата. Факторы определяющие степень тренированности. 8.3.Особенности спортивной тренировки детей школьного возраста. Физиологическое обоснование средств и методов развития тренированности. 8.4.Влияние факторов внешней среды на состояние тренированности: перепады температуры, атмосферного давления, смена часовых поясов.
	Раздел 9.Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы	9.1.Физиологическая характеристика физических упражнений с циклической структурой движений: легкоатлетический бег, бег на лыжах, конькобежный спорт, плавание. Особенности функционирования физиологических систем, расход энергии. Возрастные особенности занятий. 9.2. Физиологическая характеристика физических упражнений с ациклической структурой движений. 9.3. Физиологическая характеристика гимнастики как основы всех двигательных действий (школа движений). 9.4. Физиологическая характеристика единоборств. Характерные особенности. Требования к опорно-двигательному аппарату, нервной системе. Расход энергии. 9.5. Физиологическая характеристика прыжков и метаний. Физиологические аспекты их воздействия на организм.
	Раздел10.Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков	10.1.Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами физических упражнений.. Учет наследственности. Сенситивные периоды в процессе физического воспитания и спортивной тренировки, их учет. Соответствие тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Физиологическое обоснование и учет возраста при выборе конкретного вида спор
	Раздел1. Физиологические особенности детей, подростков, юношей и взрослых в связи с физическим воспитанием и спортом.	1.1.Предмет и задачи физиологии физического воспитания и спорта. Методы исследования. 1.2. Основные понятия: двигательная активность, оптимальный объем двигательной активности.
	Раздел2.Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности	2.1.Разнообразие мышечной деятельности. Классификация физических упражнений и их физиологическая характеристика.

		2.2.Особенности циклических движений и их влияние на организм детей и подростков. 2.3.Ациклические движения. Их значение и роль в физическом воспитании школьников и в спортивной тренировке
	Раздел 3.Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	3.1.Закономерности формирования двигательных навыков с позиций отечественных физиологов. 3.2.Условные рефлексы в механизме формирования произвольных упражнений. Роль второй сигнальной системы. 3.3.Сенсорные и эффекторные компоненты двигательного навыка. Афферентный синтез. Значение мотивации, памяти, обстановочной и пусковой информации при формировании навыка.
	Раздел 4.Качественные стороны двигательной деятельности	4.1.Общая характеристика двигательно-координационных качеств, их классификация. Физиологическая характеристика мышечной силы. 4.2. Выносливость ее виды. Физиологические механизмы совершенствования общих и специальных видов выносливости. 4.3.Физиологичесая характеристика физических упражнений для развития двигательно-координационных качеств, представленных в школьной программе по физической культуре и в спортивной тренировке.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа студента Виды СРС

1. Количество часов самостоятельной работы равномерно распределяется в течение всего семестра, в соответствии с темами изучаемого курса. В самостоятельную работу студентов входит:

2.Каков кислородный запрос, кислородное потребление и кислородный долг при работе максимальной (субмаксимальной, большой, умеренной) интенсивности?

3.Каковы особенности энергетического обеспечения при работе максимальной (субмаксимальной, большой, умеренной) интенсивности?

4.Коково состояние физиологических функций при работе максимальной (субмаксимальной, большой, умеренной) мощности?

5.Что представляет собой произвольная деятельность с физиологической точки зрения? Привести физиологическую классификацию движений.

6.Назвать особенности циклических движений. От каких факторов зависит мощность работы в циклических движениях?

7.Охарактеризуйте ациклические движения. Какие общие черты ациклических движений?

8.Каковы физиологические особенности статической работы?

9.Физиологическая сущность двигательного навыка. Что лежит в основе двигательного навыка? Раскрыть значение ранее выработанных координаций для формирования двигательного навыка.

10.Роль отечественных ученых в раскрытии физиологических механизмов двигательных навыков.

11.Охарактеризовать стадии или фазы становления двигательного навыка.

12.Что такое экстраполяция в двигательных навыках? Ее формы и диапазон. Примеры из спортивной деятельности.

13.Физиологический механизм автоматизации движений.

14.Механизм устойчивости двигательных навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

15.Факторы, определяющие силу мышц. Типы рабочей гипертрофии мышечных волокон.

16.Виды оценки мышечной выносливости. Особенности выносливости при статической и динамической работе.

17.Особенности развития мышечной силы, скорости, выносливости и ловкости у детей и подростков в процессе занятий физическими упражнениями.

18.Раскрыть понятие спортивной тренировки. Ее физиологическая сущность.

19.Охарактеризовать функциональные и структурные изменения в организме при тренировке.

20.Физиологические показатели оценки физической подготовленности спортсмена (на примере конкретного вида спорта).

21.Охарактеризовать состояние основного обмена у тренированных и нетренированных в состоянии покоя.

22.Дать характеристику показателей объема сердца у тренированных и нетренированных в состоянии покоя. Какое значение имеет увеличение объема сердца при мышечной работе?

23.Охарактеризовать изменения в системе крови при развитии тренированности (у спортсменов разных специализаций).Каковы особенности реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные (тестирующие) нагрузки?Охарактеризовать состояние перетренированности спортсмена. Как оно может быть выражено?

24.Охарактеризуйте стартовое, предстартовое и предсоревновательное состояние, их физиологический механизм. Приведите случаи положительного и отрицательного значения стартового состояния.

25.Каково значение условнорефлекторных раздражителей для процесса врабатывания? Подтвердите примерами. Одновременно или не одновременно (гетерохронно) различные системы организма настраиваются на рабочий уровень? Почему?.Приведите определение утомления? В чем различие между утомлением и усталостью? Каковы центральные и периферические механизмы утомления? В каких случаях утомление переходит в переутомление?

Примерный перечень тем рефератов (докладов)

1. Общая характеристика двигательных систем
2. Системы энергообеспечения мышечной деятельности
3. Вегетативное обеспечение мышечной работы
4. Физиол. особенности адаптации сердечно - сосудистой системы к мышечной нагрузке
5. Срочная и долговременная адаптации системы дыхания к мышечной деятельности.
6. Механизмы адаптации пищеварительной системы к мышечной деятельности
7. Функционирование желез внутренней секреции при мышечной деятельности
8. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности
9. Физиологические основы классификации и характеристика физических упражнений
10. Понятие о мышечной работе
11. Физиологические показатели тренированности.

7. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Текущий контроль: зачет, экзамен

Примерный перечень вопросов к экзамену

1.Роль отечественных ученых в развитии физиологии физического воспитания и спорта.
2.Методы физиологических исследований в физиологии спорта
3.Гипокинезия и ее влияние на физиологические функции организма
4.Физические упражнения как средство повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов среды обитания человека. Учение Селье о стрессе.
5.Физиологическое значение утренних физических упражнений. Их влияние на последующую работоспособность.
6.Классификация физических упражнений по физиологическим признакам.
7.Физиологическая характеристика динамических упражнений.
8.Физиологическая характеристика статических упражнений.
9.Характеристика циклических движений. Мощность и длительность работы в циклических движениях.
10.Физиологическая характеристика зоны максимальной мощности.
11.Физиологическая характеристика зоны субмаксимальной мощности.
12.Физиологическая характеристика зоны большой мощности.
13. Физиологическая характеристика зоны умеренной мощности.
14. Физиологическая характеристика ациклических движений.
15.Физиологическая характеристика предстартовых состояний. Механизм предстартовых изменений. Роль условных рефлексов в механизме предстартовых реакций.
16.Значение эмоционального возбуждения при мышечной деятельности.
17.Физиологическая сущность тренировки. Спортивная форма как состояние высокой степени тренированности.
18.Урок физической культуры. «Пульсовая кривая» урока.
19.Физиологическое обоснование принципов тренировки.
20. Физиологическая характеристика методов тренировки.
21.Перетренированность, физиологический механизм, меры предупреждения.
22.Условные рефлексы в механизме формирования произвольных движений.
23.Динамический стереотип в формировании двигательного навыка.
24.Автоматизация двигательного навыка. Ее физиологический механизм.
25.Стадии формирования двигательного навыка.
26.Вегетативные компоненты двигательного навыка. Ее физиологический механизм.
27.Экстраполяция в двигательных навыках. Форма и диапазон экстраполяции.
28.Роль анализаторов в формировании двигательного навыка.
29.Физиологическая характеристика мышечной силы. Факторы оказывающие влияние на развитие и проявление силы.
30. Физиологическая характеристика скорости движений. Факторы, ее обусловливающие.
31. Физиологическая характеристика выносливости. Ее виды. Факторы ее обусловливающие.
32.Координация движений. Физиологическая характеристика двигательно-координационных качеств: ловкость, точность, равновесие.
33.Восстановительный процесс как конструктивный процесс.
34.Гетерохронность восстановительных процессов.
35.Фазный характер восстановительных процессов.
36.Роль активного отдыха в восстановительный период.
37.Показатели тренированности при выполнении предельно напряженной работы.
38.Особенности протекания физиологических процессов у тренированных лиц в покое.

39.Особенности реакции тренированного и нетренированного организма на дозированную работу.
40.Изменение функционального состояния организма при разминке.
41.Врабатывание, его физиологический механизм.
42.»Кажущееся» и истинное устойчивое состояние.
43.»Мертвая точка» и «второе дыхание», их физиологический механизм.
44.Утомление. Основные показатели утомления. Ведущие факторы утомления.
45.Переход утомления в переутомление.
46.Особенности развития утомления при динамической работе максимальной интенсивности.
47.Особенности развития утомления при динамической работе субмаксимальной интенсивности.
48.Особенности развития утомления при динамической работе большой интенсивности.
49.Особенности развития утомления при динамической работе умеренной интенсивности.
50.Особенности утомления при статической работе. Натуживание, его физиологический механизм.
51.Особенности утомления при ациклической работе.
52.Физиологическое обоснование спортивной тренировки детей школьного возраста.
53.Особенности кровообращения при физической нагрузке. Рабочая гиперемия.
54.Потребление кислорода при мышечной деятельности. Аэробная и анаэробная производительность организма.
55.Влияние мышечной работы на пищеварительную деятельность.
56.изменения в составе крови при мышечной деятельности.
57.Роль различных сенсорных систем при занятиях физическими упражнениями.
58.Влияние мышечной деятельности на работу желез внутренней секреции.
59.Особенности дыхания при мышечной работе.
60.Влияние мышечной работы на функции выделения.
61.Физиологические изменения в организме в спортивной гимнастике (или в других видах спорта).
62.Влияние экстремальных условий и адаптации к ним спортсменов.
63.Характеристика физиологических функций у людей пожилого возраста. Особенности реакции организма пожилого возраста на физическую работу и их учет при занятиях физическими упражнениями.
64.Роль мышечной деятельности в развитии вегетативных функций организма детей. Соответствие физических нагрузок функциональным возможностям растущего организма.

Примерный перечень вопросов к зачету

1.Гипокинезия и ее влияние на физиологические функции организма
2.Физиологическое значение утренних физических упражнений. Их влияние на последующую работоспособность.
3.Классификация физических упражнений по физиологическим признакам.
4.Физиологическая характеристика динамических упражнений.
5.Физиологическая характеристика статических упражнений.
6.Характеристика циклических движений. Мощность и длительность работы в циклических движениях.
7.Физиологическая характеристика зоны максимальной мощности.
8.Физиологическая характеристика зоны субмаксимальной мощности.
9.Физиологическая характеристика зоны большой мощности.
10. Физиологическая характеристика зоны умеренной мощности.
11. Физиологическая характеристика ациклических движений.
12.Физиологическая характеристика предстартовых состояний. Механизм предстартовых изменений. Роль условных рефлексов в механизме предстартовых реакций.
13.Значение эмоционального возбуждения при мышечной деятельности.
14.Физиологическая сущность тренировки. Спортивная форма как состояние высокой степени тренированности.

15.Урок физической культуры. «Пульсовая кривая» урока.
16.Физиологическое обоснование принципов тренировки.
17. Физиологическая характеристика методов тренировки.
18.Перетренированность, физиологический механизм, меры предупреждения.
19.Условные рефлексы в механизме формирования произвольных движений.
20.Динамический стереотип в формировании двигательного навыка.
21.Автоматизация двигательного навыка. Ее физиологический механизм.
22.Стадии формирования двигательного навыка.
23.Вегетативные компоненты двигательного навыка. Ее физиологический механизм.
24.Экстраполяция в двигательных навыках. Форма и диапазон экстраполяции.
25.Роль анализаторов в формировании двигательного навыка.
26.Физиологическая характеристика мышечной силы. Факторы оказывающие влияние на развитие и проявление силы.
27. Физиологическая характеристика скорости движений. Факторы, ее обусловливающие.
28. Физиологическая характеристика выносливости. Ее виды. Факторы ее обусловливающие.
29.Координация движений. Физиологическая характеристика двигательно-координационных качеств: ловкость, точность, равновесие.
30.Гетерохронность восстановительных процессов.
31.Фазный характер восстановительных процессов.
32.Роль активного отдыха в восстановительный период.
33.Показатели тренированности при выполнении предельно напряженной работы.
34.Особенности протекания физиологических процессов у тренированных лиц в покое.
35.Особенности реакции тренированного и нетренированного организма на дозированную работу.
36.Изменение функционального состояния организма при разминке.
37.Врабатывание, его физиологический механизм.
38.»Кажущееся» и истинное устойчивое состояние.
39.»Мертвая точка» и «второе дыхание», их физиологический механизм.
40.Утомление. Основные показатели утомления. Ведущие факторы утомления.
41.Переход утомления в переутомление.
42.Особенности развития утомления при динамической работе максимальной интенсивности.
43.Особенности развития утомления при динамической работе субмаксимальной интенсивности.
44.Особенности развития утомления при динамической работе большой интенсивности.
45.Особенности развития утомления при динамической работе умеренной интенсивности.
46.Особенности утомления при статической работе. Натуживание, его физиологический механизм.
47.Особенности утомления при ациклической работе.
48.Физиологическое обоснование спортивной тренировки детей школьного возраста.
49.Особенности кровообращения при физической нагрузке. Рабочая гиперемия.
50.Потребление кислорода при мышечной деятельности. Аэробная и анаэробная производительность организма.
51.Влияние мышечной работы на пищеварительную деятельность.
52.изменения в составе крови при мышечной деятельности.
53.Роль различных сенсорных систем при занятиях физическими упражнениями.
54.Влияние мышечной деятельности на работу желез внутренней секреции.
55.Особенности дыхания при мышечной работе.

7.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

*Представлено в приложении №1 -семестр и форма аттестации -перечень вопросов к экзамену, зачету (при наличии); - перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля), практики, а также для ОП ВО, реализуемых по ФГОС 3++, индикаторов достижения компетенций; - описание показателей и критериев оценивания компетенций (индикаторов достижения компетенций), описание шкал оценивания; Типовые контрольные задания (типовой экзаменационный билет) или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, в процессе освоения образовательной программы*_____.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Виды литературы	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов, обеспеченных указанной литературой	Количество обучающихся	Количество экземпляров в библиотеке университета	Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD, DVD)	Обеспеченность обучающихся литературой, (5гр./4гр.)х100%))
Основная литература	1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 141 с.				ЭБС Юрайт URL: https://urait.ru/bcode/470121	100 %
	2. Циркин, В. И. Нейрофизиология: физиология ЦНС. В 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 519 с				ЭБС Юрайт URL: https://urait.ru/bcode/476601	100 %
	3.Замчий, Т. П. Физиология физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Т. П. Замчий. — Омск : СибГУФК, 2018. — 144 с. — Текст : электронный //				ЭБС Лань URL: https://e.lanbook.com/book/142496	100 %
Дополнительная литература	1.Практикум по физиологии человека : учебное пособие / А. С. Назаренко, Г. С. Петрова, Р. И. Гильмутдинова, А. А. Набатов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2018. — 130 с. — Текст электронный.				ЭБС Лань https://e.lanbook.com/book/156423	100 %

	2.Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник.- М.: ВЛЛАДОС, 2002.-608с.			125		100 %
	3 Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 121 с. — Текст : электронный //				ЭБС IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95434.html	100 %

8.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (www.iprbookshop.ru)
2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» https://urait.ru/)
3. Электронно-библиотечная система«Лань» (https://e.lanbook.com/)
4. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (https://icdlib.nspu.ru/)
5. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU (https://www.elibrary.ru/)
6. СПС «КонсультантПлюс» (http://www.consultant.ru/)
7.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.5Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория - ауд. 3-06	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические) на 48 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
Компьютерный класс - ауд. 3-06	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Аудитория для практических занятий - ауд.3-06	Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест -	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33

	30.	
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50.	Электронный читальный зал. этаж 2 Библиотечно-компьютерный центр г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33

Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

К.б.н., доцент ТМПФК Ф.С. Омархаджиева

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки Т.А. Арсагириева