Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.07.2023 16:57:15
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d0144c2698c9a813e502d977c4

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Утверждаю
Зав. каф: Батукаев А.А.
_____
(подпись)
Протокол № 9 заседания
кафедры от 27.04.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физиологические основы спортивной тренировки
(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки
44.04.01. – Педагогическое образование
(код и направление подготовки)

Профиль(и) подготовки

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Квалификация
Магистр

Форма обучения
Очная, заочная

Год набора - 2023

Грозный, 2023

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физиологические основы спортивной тренировки» Б1.О.02.01. относится к обязательным дисциплинам блока 1 «Дисциплины (модули)» (модуль "Профильный") основной образовательной программы по профилям «Физическая культура».

Изучение дисциплины «Физиологические основы спортивной тренировки» является необходимой основой для прохождения научно-исследовательской и преддипломной практик, для подготовки к государственной итоговой аттестации.

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

- дать знания по физиологическим особенностям адаптации организма физическим нагрузкам в разных условиях внешней среды для научно – обоснованного управления подготовкой спортсменов и при занятии физической культурой.
- дать представление о физической адаптации организма к физическим нагрузкам, раскрыть механизмы изменений в функциях различных органов и систем, которые возникают в результате систематических тренировок и обеспечивают более высокие функциональные возможности организма тренированного человека;
- раскрыть физиологические механизмы формирования двигательных качеств и навыков, развития тренированности;
- дать количественную характеристику физиологических реакции отдельных систем и всего организма для разных видов спортивной деятельности (циклические виды спорта, спортивные игры, единоборства, гимнастика и тяжелая атлетика);
- дать физиологическую характеристику спортивной работоспособности в различных условиях внешней среды (водная среда, среднегорье и высокогорье, повышенная и пониженная температура воздуха);
- дать физиологическую характеристику основ спортивного отбора и спортивной специализации;

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины Физиологические основы спортивной тренировки, обеспечивается через формирование следующих компетенций *(с указанием шифра компетенции):*

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения

ОПК - 2. Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и Физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.	ИОПК - 2.1. Знает содержание и методику физкультурно-оздоровительных технологий, использующих новейшие достижения в области педагогической деятельности. ИОПК - 2.2. Умеет составлять программы физкультурно-оздоровительной деятельности для различных групп населения, с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.	**Знать:** - анатомо- физиологические основы физического воспитания и спорта; биологическую природу и целостность организма человека, анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых; физиологические закономерности развития физических качеств и форми-
	ИОПК - 2.3. Владеет навыками проведения образовательных, спортивных и Физкультурно-оздоровительных программ, разработанных с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.	рования двигательных навыков; 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 релакса- ции;

ОПК – 8. Способен осуществлять педагогичекую 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 воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.	- особенности функционального развития организма; - особенности анатомо-физиологического строения организма; **Уметь:** - применять физиологические знания для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми; - применять физиологические знания, исследовательские умения и практические навыки в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; - использовать знания общей и школьной физиологии в процессе проведе-
		ния научно-исследовательской работы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки; Владеть**:** навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

ПК-1. Способен определять содержание и направленность физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, разрабатывать и реализовывать новые физкультурно-оздоровительные и тренировочные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин	ИПК - 1.1. Знает медико-биологические основы и принципы разработки программ Физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. ИПК - 1.2. Умеет разрабатывать новые физкультурно-оздоровительные и тренировочные технологии на основе современных знаний в области физической культуры и спорта и смежных медико-биологических дисциплин. ИПК - 1.3. Демонстрирует навыки проведения физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий. ИПК - 1.4. Умеет разрабатывать научно-методические и учебные материалы для реализации образовательных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 2.1. Изучает и критически анализирует средства и методы построения различных программ подготовки. Использует базовые знания о функциональных связях между внешними и внутренними факторами тренировочной нагрузки. ИПК - 2.3. Владеет навыками срочного, оперативного и текущего контроля состояния занимающихся. ИПК - 2.4. Использует управленческие модели в организации учебно-тренировочного процесса.	- особенности функционального развития организма; - особенности анатомо-физиологического строения организма; - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования. **Уметь:** - применять физиологические знания для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми; - использовать знания общей и школьной физиологии в процессе проведения научно-исследовательской работы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки; - применять физиологические знания при оказании первой помощи при травмах в процессе выполнения физических упражнений. **Владеть:** - навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

1.4. Объем дисциплины (модуля) *Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет ... з.е. (академ. часов)*

Таблица 2

Вид учебной работы	Количество академ. часов	
	Очно	**Заочно**
4.1. Объем контактной работы обучающихся с преподавате-	**108/3з.е.**	**108/3з.е.**
4.1.1 . аудиторная работа	а	**а**
в том числе:		
лекции	10	2
практические занятия, семинары, в том числе практическая подготов-	40	8
ка лабораторные занятия		
4.1.2. внеаудиторная работа	в	**в**
в том числе:		
индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
курсовое проектирование/работа		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся		
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену	58	94

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах		Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)							
				Лекции		Практ. занятия		Лаб. занятия		Сам. работа	
		Оч-но	Заочн.	Оч-но	Заочн.	Оч-но	Заочн.	Очно	Заочн.	Оч-но	Заочн.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Лекция№1. **Классификация различных видов мышечной деятельности.**	10	2	2	2	8	2			10	18
2	Лекция2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	10	2	2	2	8	2			12	18
3	Лекция 3. **Физиологические основы спортивной тренировки.**	10	2	2	2	8	2			12	18

4	Лек-ция4.Физиологичес кие механизмы и закономерности формирования двигательных	10	2	2	2	8	2			12	18
	навыков.										
5	Лекция5. **Физиологические механизмы развития двигательных навыков.**	10	2	2	2	8	2			12	18
	Курсовое проектирование/работа	-		-							
	Подготовка к экзамену (зачету)										
	Итого:	50	10	10	10	40	10			58	94

2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля):

Таблица 3

Часы, отведенные на лабораторные занятия, все считаются как практическая подготовка. Из часов практических занятий через косую линию указываются часы, отведенные на практическую подготовку.

1.2. Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	**Наименование темы (раздела) дисциплины**	**Содержание дисциплины (дидактические единицы)** (для педагогических профилей наполняется с учетом ФГОС основного общего и среднего общего образования)
1	Лекция№1. Классификация различных видов мышечной деятельности.	Произвольная мышечная деятельность. Физиологические основы классификации физических упражнений и видов спорта. Предмет и задачи физиологии физического воспитания и спорта. Методы исследования. Связь с другими дисциплинами. Физические упражнения – как произвольные движения. Кольцевой принцип управления движениями. Управление произвольными движениями.

2	Лекция2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	Уровни построения движений по Н.А. Бернштейну. Основные понятия: двигательная активность, оптимальный объем двигательной активности, гипокинезия, гиперкинезия, физическое развитие, физическая подготовленность. Разнообразие мышечной деятельности. Классификация физических упражнений и их физиологическая характеристика. Физиологическое обоснование поз человека. Особенности статической и динамической нагрузки. Стереотипные (стандартные) и ситуационные (нестандартные)группы мышечных движений. Их место в школьной программе по физическому воспитанию.
		Особенности циклических движений и их влияние на организм подростков. Зоны мощности (интенсивности), их физиологическая характеристика. Ациклические движения. Их значение
3	Лекция 3. Физиологические основы спортивной тренировки.	Фазы физиологических состояний организма при спортивной деятельности Состояние организма в предстартовую фазу и фазу разминки. Состояние организма в фазу врабатывания. Состояние организма в фазу устойчивого состояния. Утомление и восстановление организма
4	Лекция4.Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных	Изменения функций организма человека, происходящие под воздействием физических упражнений. Функциональные сдвиги в организме при нагрузках постоянной и переменной мощности. Физиологические критерии, определяющие адаптированность организма к
	навыков.	физическим нагрузкам.
5	Лекция5. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	Фазы формирования двигательного навыка. Двигательная память и автоматизация движений. Значение формирования динамического стереотипа и экстраполяции в спортивных двигательных навыках. Гетерохронность развития движений у детей. Возрастные особенности развития двигательных навыков. Роль физических упражнений в развитии двигательной функции у детей разного школьного возраста. Физиология развития физических качеств. Анатомо-физиологические основы развития максимальной силы (МС). Произвольная сила мышц (МПС) и силовой дефицит. Факторы, определяющие развитие МС и МПС. Рабочая гипертрофия мышц и ее виды. Роль стероидных гормонов в развитии статической и динамической силы.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	тодом. максимального кислорода (МПК)	1.Подготовка к устному опросу. (см. приложение) 1.Физические упражнения – как произвольные движения. 2.Кольцевой принцип управления движениями 3.Управление произвольными движениями 4.Особенности системных механизмов управления движениями. Роль афферентного синтеза и акцептора результатов действия в формировании двигательного навыка 5. Безусловные тонические рефлексы в произвольных движениях 6. Позы и статическое напряжение. Феномен статического напряжения. Причины кратковременности работы и быстроты наступления развития утомления 7. Изменение с возрастом сенсомоторных реакций у детей. 8. Механизмы координации движений. Физиологическая сущность координации 9. Классификация физических упражнений. 2.Тестовые задания по теме (открытые и закрытые) – письменно в тетради. 3.Словарный диктант.
2	**Оценка работоспособности спортсменов методом Гарвардского степ-теста.**	1.Подготовка к устному опросу. (см. приложение). 1.Значение физиологических закономерностей для классификаций физических упражнений. 2.Статическая и динамическая работа. 3.Позы тела и мышечная деятельность. 4.Классификация физических упражнений. 5.Циклические движения.
		6.Ациклические движения. 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант.

3	**Определение МПК Астранда.**	1.Подготовка к устному опросу. (см. приложение). 1.Фазы физиологических состояний организма при спортивной деятельности 2.Состояние организма в предстартовую фазу и фазу разминки. 3.Состояние организма в фазу врабатывания. 4.Состояние организма в фазу устойчивого состояния. 5.Утомление и восстановление организма 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант.
4	**Определение по данным МПК PWC_{170}.**	1.Подготовка к устному опросу. 1.Фазы формирования двигательного навыка. Двигательная память и автоматизация движений. Значение формирования динамического стереотипа и экстраполяции в спортивных двигательных навыках. 2.Гетерохронность развития движений у детей. Возрастные особенности развития двигательных навыков. Роль физических упражнений в развитии двигательной функции у детей разного школьного возраста. 3.Физиология развития физических качеств. Анатомо-физиологические основы развития максимальной силы (МС). Произвольная сила мышц (МПС) и силовой дефицит. Факторы, определяющие развитие МС и МПС. 4.Рабочая гипертрофия мышц и ее виды. Роль стероидных гормонов в развитии статической и динамической силы. 5.Физиологические основы развития скоростно-силовых качеств (силовой и скоростной компонент мощности). 6.Физиологические основы развития выносливости. Специфичность выносливости и ее виды. Показатели и критерии выносливости. 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант.
5	Методы определения PWC_{170} (прямой, графический, по формуле).	1.Подготовка к устному опросу. 1.Физиология развития физических качеств. 2.Рабочая гипертрофия мышц и ее виды. Роль стероидных гормонов в развитии статической и динамической силы. 3. Физиологические основы развития скоростно-силовых качеств (силовой и скоростной компонент мощности).

		4. Физиологические основы развития вынос-

		ливости. 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант.

6	Методы определения тренированности.	1.Подготовка к устному опросу. 1. Понятие адаптации к различным факторам среды. 2. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам. 3. Виды адаптации. Типы индивидуальной адаптации. 4. Роль эндокринной системы в адаптации к физическим нагрузкам. 5. Адаптация кардиореспираторной системы. Адаптация опорно-двигательного аппарата 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант.
7	Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы	1.Подготовка к устному опросу. 1.Физиологические механизмы развития тренированности. Генетические основы тренируемости. Тренированность и спортивная форма. 2.Два основных тренировочных эффекта. Диагностика тренированности. 3.Показатели тренированности в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартной и предельной нагрузки. 4.Характеристика перетренированности и меры ее предупреждения. 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант.

8	Потребление кислорода, кислородный запрос и кислородный долг при мышечной работе.	1.Подготовка к устному опросу. (см. приложение). 1. Физиологическая основа физической активности как средство укрепления здоровья. 2. Физиологическая активность и развитие функциональных возможностей организма. 3. Влияние двигательной активности на устойчивость организма к факторам среды. 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант. (см. приложение).
9	Максимальное потребление кислорода и методы его определения.	1.Подготовка к устному опросу. 1. Влияние повышенной и пониженной температуры на спортивную работоспособность. 2. Спортивная работоспособность в условиях измененного барометрического давления. 3. Десинхроноз и его физиологическая характеристика. 4. Физиологические изменения в организме
		при плавании. 2.Тестовые задания по теме – письменно в тетради. 3.Словарный диктант. (см. приложение). (см. приложение).

3.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы дисциплины (модуля)

3.1.1. Основная и дополнительная литература

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 литерату-
1	2	3	4	5	6	7
	Основная литература					
1	1.*Капилевич, Л. В.* Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5534-09793-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —				URL: https://urait.ru/bcode/470121	100%
2	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. — (Высшее образование). — ISBN 978-5534-12867-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —				URL: https://urait.ru/bcode/476601 (дата обращения: 29.08.2022).	100%

3	3.Замчий, Т. П. Физиология физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Т. П. Замчий. — Омск : СибГУФК, 2018. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система.				— URL: https://e.lanbook.com/book/142496	100%
	Дополнительная литература					

Таблица 6

рой,

1	1.Практикум по физиологии человека : учебное пособие / А. С. Назаренко, Г. С. Петрова, Р. И. Гильмутдинова, А. А. Набатов. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2018. — 130 с. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система.				ЭБС Лань https://e.lanbook.com/book/15642b3	100%
2	2.Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник.- М.: ВЛЛАДОС, 2002.-608с.				— URL: https://e.lanbook.com/book/15642.	100%
3	3Физиология 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 SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95434.html	100%

3.1.2. Интернет-ресурсы

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к электроннобиблиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. (срок действия договора с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г) (www.iprbookshop.ru)
2. ДОГОВОР № 4710 на оказание услуг по предоставлению доступа к «Образовательной платформе ЮРАЙТ» от 05.08.2021г. (срок действия договора с 06.08.2021 по 05.08.2022г.). (https://urait.ru/) 3. Договор № 2 на оказание услуг ЭБС «Лань» от 18.01.2022 г. (https://e.lanbook.com/) (срок действия договора с 08.02.2022г. по 07.02.2023г.)
4. Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г. МЭБ (Межвузовская элек-тронная библиотека) НГПУ. (https://icdlib.nspu.ru/) (доступ по IPадресам).

Информация об электронных библиотечных системах (ЭБС), современных профессиональных базах данных и информационных справочных системах.

3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Таблица 7

Помещения для осуществления образовательного процесса	**Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)**	**Адрес (местоположение)**
Аудитория для проведения лекционных занятий		

Лекционная аудитория - ауд. 3-08	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		
Аудитория для практических занятий - ауд.3-08	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
	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
Помещения для самостоятельной работы		
Методический кабинет . ауд. 306	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
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	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

Приводится описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, включая помещения для самостоятельной работы, по дисциплине в соответствии с требованием ФГОС с указанием конкретного оборудования (например: экран, мультимедиапроектор, компьютеры, интерактивная доска, телевизор и т.д.).

В случае реализации ОП с использованием дистанционных образовательных технологий указывается электронная платформа и наличие необходимых ресурсов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

4.1. Характеристика оценочных средств

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины / модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Таблица 8

№ п/п	**Наименование темы (раздела) с контролируемым содержанием**	**Код и наименование проверяемых компетен- ций**	**Оценочные средства**	
			текущий кон-троль	**промежуточная аттестация**
1	Лекция№1. Классификация различных видов мышечной деятельности.	ОПК-8 ОПК-2 ПК-1	Устный опрос, проверка письменных работ.	Тест
2	Лекция2. Физиологическая характеристика состояний организма	ОПК-8 ОПК-2	Устный опрос, проверка пись-	Тест
	при спортивной деятельности.	ПК-1	менных работ.	
3	Лекция 3. Физиологические основы спортивной тренировки.	ОПК-8 ОПК-2 ПК-1	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
4	Лекция4.Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.	ОПК-8 ОПК-2 ПК-1	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
5	Лекция5. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	ОПК-8 ОПК-2 ПК-1	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
	Курсовая работа (проект)			
	Учебная практика			
	Производственная практика			

4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

4.2.1. Наименование оценочного средства: *тест*

Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.

Примерные вопросы для тестирования

Открытые

1. Режим работы, при котором сочетаются сокращение и напряжение мышц,называется…..

A. Ауксотоническим.

B. Изометрическим. C. Изотоническим.

2.Кислородныйзапроснебывает…

A. суммарный

B. минутный

C. секундный

3. Показателем аэробной производительности является…

A. Максимальное потребление кислорода

B. Суммарный кислородный запрос

C. Кислородный запрос

4. Процесс врабатывания прициклической работе большой и умеренной мощностизавершает-ся…….состоянием,характеризующимсястабильнымуровнемдеятельностиорганизма.

A. Ложным.

B. Устойчивым.

C. Кажущемся. D. Истинным.

5.

Максимальное количество воздуха, выдыхаемого после глубокого вдоха, называется…

A. ЖЕЛ

B. Дыхательный коэффициент

C. Легочная вентиляция

D. Минутный объем дыхания

Закрытые

1. Мышечная деятельность, по характеру движений, делится на динамические и ***(статические).

2. Движениясвязанныеперемещениемтелаиегоотдельныхзвеньеввпространстве,на зывается *** (динамическими).

3. Процесс врабатывания при циклической работе большой и умеренной мощности завершается***(устойчивым)состоянием, характеризующимся стабильным уровнем деятельности организма.

4. Движения, представляющие собой целостные законченные двигательные акты, несвязанные между собой, называются *** (ациклическими). 5. Движения,

представляющие собой целостные законченные двигательные акты, несвязанные между собой, называются *** (ациклическими).

Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 9

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
Максимальный уровень	*Выполнены правильно все задания теста (тест зачтен)*	*2*
Средний уровень	*Выполнено правильно больше половины заданий (тест зачтен)*	*1*
Минимальный уровень	*Выполнено правильно меньше половины заданий (тест не зачтен)*	*0*

4.2.2. Наименование оценочного средства: ***практико-ориентированное задание*** *Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.* **Вопросы**

1. Каковы основные показатели работы сердца как насоса?
2. Каким образом изменяется и регулируется минутный объем крови (МОК), систолический объем (СО) и частота сердечных сокращений (ЧСС) с увеличением мощности аэробной работы?
3. Что такое система крови? Ее основные функции.
4. Каковы основные изменения в системе крови уже мышечной деятельности?
5. Каковы основные функции различных отделов уже в управлении движениями?
6. Что такое сенсорные системы?
7. Классификация и механизмы возбуждения рецепторов.
8. Роль сенсорных систем в формировании двигательных навыков.
9. Что такое высшая нервная деятельность?
10. Условные рефлексы, их роль в управлении движениями и жизнедеятельности человека.

Примерные практико-ориентированные задания

Задачи

№	Показатели	Функциональные уровни				
		I низкий	II нижесреднего	III средний	IV вышесреднего	V высокий
1.	Массатела(г/см)рост М Ж Баллы	 501 451 -2	 451-500 401-450 -1	 401-450 375-400 0	 375-400 351-400 -	 375 350 -

2.	ЖЕЛ мл/кгМ Ж Баллы	50 40 0	51-55 41-45 1	56-60 46-50 2	61-65 51-57 4	66 57 5
3.	ЧСС□СД 100 М Ж Баллы	111 111 -2	95-110 95-110 0	85-94 85-94 2	70-84 70-84 3	69 69 4
4.	Время восстановления ЧСС после 20 приседанийза30 с М Ж Баллы	3.00 3.00 -2	2.00-3.00 2.00-3.00 1	1.30-1.59 1.30-1.59 3	1.00-1.29 1.00-1.29 5	59 59 7
5.	Динамометрия кисти %массатела М Ж Баллы	60 40 0	61-65 41-50 1	66-70 51-55 2	71-80 56-60 3	81 61 4
	Общая оценка	4	5-9	10-13		

№1. Произвести измерение показателей, указанныхвтаблице1.На основании полученных данных определить уровни здоровья и дать рекомендации.

№2.

Руку обследуемого погрузить в холодную воду (из-под крана). В это время на другой руке измеряют АД, а затем – на1-5 минуте.

Какой показатель систолического давления свидетельствует о норме?

(В норме систолическое давление должно повыситься на 15-25ммрт.ст. При симпатикотонии АД повышается более чем на 25ммрт.ст.)

Критерии оценивания результатов выполнения, практико-ориентированного задания

Таблица 10

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
Максимальный уро- вень	*Задание выполнено правильно: выводы аргументированы, основаны на знании материала, владении категориальным аппаратом*	*3*
Средний уровень	*Задание выполнено в целом правильно: но допущены ошибки в аргументации, обнаружено поверхностное владение терминологическим аппаратом*	*2*
Минимальный уро- вень	*Задание выполнено с ошибками в формулировке тезисов и аргументации, обнаружено слабое владение терминологическим аппаратом*	*1*
Минимальный уро- вень не достигнут	*Задание не выполнено или выполнено с серьёзными ошибками*	*0*

4.2.3. Наименование оценочного средства: ***доклад/сообщение***

Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки. ***Темы докладов:***

Темы рефератов

1. ЧСС и АД при работе в разной мощности.
2. Сравнительная характеристика общей физической работоспособности детей среднего и старшего школьного возраста, активно занимающихся и не занимающихся спортом.
3. Влияние соревновательных нагрузок на характер регулирования сердечного ритма.
4. Динамика ЧСС в покое и после специальной нагрузки у спортсменов в Выбранной специализации в недельном и месячном циклах тренировочного процесса.
5. Характеристика показателей внешнего дыхания (ЧД, время произвольной задержки дыхания) в покое и после работы различной мощности.
6. Адаптивные изменения некоторых функциональных показателей органов дыхания при физических нагрузках (ЖЕЛ, МОД, пробы Штанге и Генча).
7. Психофизиологическая диагностика в спортивном отборе.
8. Сравнительная характеристика функционального состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов различных специализаций и квалификации по данным миотонометрии.
9. 10.

Критерии и шкалы оценивания доклада/сообщения (в форме презентации):

Таблица 11

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
Максимальный уро- вень	*– продемонстрировано умение выступать перед аудиторией;* *– содержание выступления даёт полную информацию о теме;* *– продемонстрировано умение выделять ключевые идеи; – умение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу;* *– высокая степень информативности, компактность слайдов*	*3*
Средний уровень	*– продемонстрирована общая ориентация в материале;* *– достаточно полная информация о теме;* *– продемонстрировано умение выделять ключевые идеи, но нет самостоятельных выводов;* *– невысокая степень информативности слайдов;* *– ошибки в структуре доклада;* *– недостаточное использование научной литературы*	*2*

Минимальный уро- вень	*– продемонстрирована слабая (с фактическими ошибками) ориентация в материале;* *– ошибки в структуре доклада;* *– научная литература не привлечена*	*1*
Минимальный уро- вень не достигнут	*– выступление не содержит достаточной информации по теме; – продемонстрировано неумение выделять ключевые идеи; – неумение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу.*	*0*

4.2.4. Наименование оценочного средства: ***контрольная работа***

Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.

Примерное задание для контрольной работы:

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

Вариант 1.

Вопросы для подготовки к контрольной работе (ОПК-8, ПК-7)

1.Методы исследования физиологических процессов у человека при мышечной деятельности. 2. Средства ускоряющие процессы восстановления: педагогические, медицинские, физические.

3. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе.
4. Физиологическое обоснование возрастных границ для допуска к занятиям различными видами спорта.

Вариант 2.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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 3.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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 4.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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 5.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

1.Физиологические механизмы адаптации спортсмена. Роль гипоталамоги по физарно-надпочечниковые 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 6.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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.

Вариант 7.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-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.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7) 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.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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 ЛиндгартаВерещагина).

ВАРИАНТ № 10.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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.

5.2.2. Контрольная работа №2

ВАРИАНТ № 12.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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.

Вопросы для подготовки к контрольной (ОПК-8, ПК-7)

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?

Критерии оценивания результатов контрольной работы

Таблица 12

Балл (интервал баллов)	***Уровень освоения***	***Критерии оценивания уровня освоения компетенций****

10	*Максимальный уровень (интервал)*	*Контрольная работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями, содержит 1-2 мелких ошибки; ответы студента правильные, четкие, содержат 1-2 неточности*
[6-8]	*Средний уровень (интервал)*	*Контрольная работа содержит одну принципиальную или 3 или более недочетов; ответы студента правильные, но их формулирование затруднено и требует наводящих вопросов от преподавателя*
[3-5]	*Минимальный уровень (интервал)*	*Контрольная работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями, неполное раскрытие темы в теоретической части и/или в практической части контрольной работы; ответы студенты фор-*
		мально правильны, но поверхностны, плохо сформулированы, содержат более одной принципиальной ошибки
Менее 3	*Минимальный уровень (интервал) не достигнут.*	*Контрольная работа содержит более одной принципиальной ошибки моделей решения задачи; контрольная работа оформлена не в соответствии с предъявляемыми требованиями; ответы студента путанные, нечеткие, содержат множество ошибок, или ответов нет совсем; несоответствие варианту.*

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Представлено в приложении №1.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

Должность, ученая степень, ученое звание _____ Омархаджиева Ф.С.
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки _____ Арсагириева Т.А
(подпись)

Приложение 1

Оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Направление подготовки
44.03.05 - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(с двумя профилями подготовки)
Профили подготовки _____
Форма обучения: очная и заочная
Год приема: 2023

1. **Характеристика оценочной процедуры:**

Семестр - 1

Форма аттестации – экзамен

Тестовые задания по предмету «Физиология физкультурно-спортивной деятельности».

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных вариантов:

1.**Физиологические механизмы формирования двигательных навыков–это:**

А. гуморальная и нейрогуморальная регуляция стереотип;

Б. условные, безусловные рефлексы и инстинкты;

В. Функциональная система, доминанты, двигательный динамический+

Г. условные и безусловные рефлексы.

2.Основой произвольных движений является:

А. непроизвольная деятельность+

Б. физические упражнения; В. двигательные умения; Г. нет верного ответа.

3.Изотонический режим работы мышц–режим работы, при котором:

А. изменяется длина мышцы, напряжение постоянное; +

Б. изменяется напряжение мышцы, длина постоянная;

В. Изменяется длина и напряжение мышцы;

Г. не изменяется длина и напряжение мышцы.

4. Изометрический режим работы мышц –режим работы, при котором:

А. изменяется длина мышцы, напряжение постоянное; Б. изменяется напряжение мышцы, длина постоянная+

В. Изменяется длина и напряжение мышцы; Г. Не изменяется длина и напряжение мышцы.

5. **Виды спорта с циклическим характером движений;**

А. метание копья;

Б. прыжки в воду;
В. Стрельба из лука;
Г. Бег на лыжах. +

6. **Назовите виды спорта с ациклическим характером движений:**
А. гребля;
Б. стрельба из лука; +
В. Плавание;
Г. Бег на коньках.

7. **К стуационным видам деятельности не относят:**
А. хоккей;
Б. футбол;
В. конькобежный спорт; +
Г. единоборства.

8. **В чем заключается анаэробный ресинтез АТФ?**
А. распад креатин фосфата; +
Б. восстановление креатин фосфата;
В. Расщепление глюкозы;
Г. окисление жиров и углеводов.

9. **Работа максимальной мощности протекает:**
А. полностью в анаэробных условиях; +
Б. полностью в аэробных условиях;
В. Преимущественно в анаэробных условиях;
Г. нет верного ответа.

10. **Всистемекровообращенияприработебольшоймощностичастотасердечныхсокращенийувеличивается до:**
А. 150-170 уд/мин;
Б. 160-180уд/мин;
В. 170-180Уд/мин; +
Г. 200-220уд/мин.

11. **К разновидностям стартовых реакций спортсменов не относится:**
А. боевая готовность; +
Б. раннее предстартовое состояние; В. Предстартовая лихорадка; Г. предстартовая апатия.

12. **Наиболее эффективной формой стартовой реакции спортсмена является:**
А. предстартовая лихорадка;
Б. предстартовая апатия; В. боевая готовность; + Г. все ответы верны.

13. **В процессе врабатывания происходит:**

А. настройка нервных и нейрогуморальных механизмов управления движениями и вегетативными процессами, постепенное формирование необходимого стереотипа движений, достижение уровня вегетативных функций; +

Б. формирование новых программ управления;

В. сонастройка двигательных и вегетативных функций;

Г. рассогласование двигательных и венетативных функций.

14. **Истинное устойчивое состояние отмечается при работе:**

А. максимальной мощности;

Б. субмаксимальной мощности;

В. большой мощности;

Г. умеренной мощности. +

15. **Состояние, возникающее в организме спортсменов после преодоления состояния «мертвой точки», называется:**

А. второе дыхание; +

Б. рациональное дыхание; В. поверхностное дыхание;

Г. нет верного ответа.

16. **Частота сердечных сокращений у взрослого нетренированного человека составляет:**

А. 40-60уд/мин;

Б. 60-80уд/мин; +

В. 80-100йд/мин;

Г. 100-120уд/мин.

17. **Частота сердечных сокращений у взрослого тренированного человека составляет:** А. 40-60уд/мин; +

Б. 60-80уд/мин;

В. 80-100йд/мин;

Г. 100-120уд/мин.

18. **Функциональная проба с изменением положения тела в пространстве:**

А. проба Ромберга;

Б. ортостатическая проба; + В. вращательная проба; Г. проба Яроцкого.

19. **К фазам физической работоспособности не относится:**

А. врабатывание;

Б. период конечного порыва;

В. спад работоспособности;

Г. мертвая точка, +

20.Физическую работоспособность исследуют с помощью:

А. пробы Яроцкого;

Б. пробы Ромберга;

В. теппинг-теста;

Г. Гарвардского степ-теста. +

21. К одномоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится:

А. тест PWC_{170};

Б. комбинированная проба Летунова; В. Гарвардского степ-тест; +

Г. нет верного ответа.

22. К двухмоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится:

А. тест PWC_{170}; +

Б. комбинированная проба Летунова; В. Гарвардского степ-тест; Г. нет верного ответа.

23. **Функциональная проба с задержкой дыхания на вдохе после стандартной физической нагрузки:** А. проба Серкина; +

Б. проба Штанге;

В. проба Генча;

Г. клиностатическая проба.

24. **Функциональная проба с задержкой дыхания на вдохе в покое:**

А. проба Серкина;

Б. проба Штанге; +

В. проба Генча;

Г. клиностатическая проба.

25. **Функциональная проба с задержкой дыхания на выдохе в покое:**

А. проба Серкина;

Б. проба Штанге;

В. проба Генча; +

Г. клиностатическая проба.

26. **Гипоксия - это:**

А. пониженная двигательная активность;

Б. повышенная двигательная активность; В. пониженное содержание кислорода в тканях; + Г. повышенное содержание кислорода в тканях.

27. **Гипокинезия – это:**

А. пониженная двигательная активность; +

Б. повышенная двигательная активность;

В. пониженное содержание кислорода; Г. повышенное содержание кислорода.

28. **К факторам, влияющим на процесс адаптации организма, не относится:** А. частота сердечных сокращений; +

Б. возраст;

В. пол;

Г. эмоциональная устойчивость.

29. **При снижении парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе, альвеолярном воздухе и в крови, может развиться патологическое состояние, которое называется:** А. гипоксия; +

Б. гиподинамия; В. гипокинезия; Г. амнезия.

30. **Основные тренировки и соревнования у спортсменов проходят в условиях:** А. нижнегорья; Б. среднегорья; +

В. высокогорья;

Г. все варианты верны.

2. Оценочные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

2.1. Вопросы для промежуточной аттестации по дисциплине: «Физиология физкультурноспортивной деятельности».

1. Предмет и задачи физиологии спортивной тренировки
2. Условно-рефлекторные механизмы, как физиологическая основа формирования двигательных навыков.
3. Состояние устойчивой работоспособности при мышечной работе, его виды.
4. Значение тренированности для обучения двигательным навыкам.
5. Влияние физических нагрузок на дыхательную систему.
6. Изменения в скелетной мускулатуре при мышечной работе.
7. Значение тренированности для обучения двигательным навыкам.
8. Условно-рефлекторные механизмы, как физиологическая основа формирования двигательных навыков.
9. Значение для формирования сложных движений ранее выработанных координаций.
10. Значение двигательной памяти при обучении технике спортивных движений.
11. Значение экстраполяции для формирования новых двигательных навыков.
12. Влияние физических нагрузок на дыхательную систему.
13. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.
14. Изменения в скелетной мускулатуре при мышечной работе.
15. Изменения в системе крови при мышечной работе.
16. Изменения в системе терморегуляции при мышечной работе
17. Изменения в пищеварительной и выделительной системах при мышечной работе.
18. Разновидности стартовых состояний. Способы нормализации стартовых состояний.

19. Физиологические механизмы врабатывания.
20. Состояние устойчивой работоспособности при мышечной работе, его виды.
21. Физиологические механизмы «мертвой точки» и «второго дыхания».
22. Утомление, его фазы, биологическое значение утомления.
23. Теории утомления.
24. Физиологические механизмы утомления.
25. Особенности утомления при выполнении анаэробной мышечной работы различной мощности.
26. Физиологические механизмы утомления при выполнении аэробной мышечной работы различной мощности.
27. Физиология и фазы восстановления.
28. Переутомление, перетренировка, средства реабилитации.
29. Перенапряжение, средства предупреждения и лечения.
30. Классификация физических упражнений.
31. Физиологические основы циклических движений и ациклических движений.
32. Характеристика стандартных (стереотипных) движений и нестандартных (ситуационных) движений.
33. Физиологическая характеристика анаэробной мышечной работы максимальной мощности.
34. Физиологическая характеристика мышечной работы около максимальной анаэробной мощности.
35. Физиологическая характеристика мышечной работы субмаксимальной анаэробной мощности.
36. Физиологическая характеристика мышечной работы максимальной аэробной мощности.
37. Физиологическая характеристика мышечной работы около максимальной аэробной мощности.
38. Физиологическая характеристика мышечной работы субмаксимальной аэробной мощности.
39. Физиологическая характеристика мышечной работы средней аэробной мощности.
40. Физиологическая характеристика мышечной работы малой аэробной мощности.
41. Классификация спортивных упражнений по Гандельсману и Смирнову.
42. Максимальное потребление кислорода и методы его определения.
43. Физиологическая характеристика поз и статических усилий Линдгарда.
44. Потребление кислорода, кислородный запрос и кислородный долг при мышечной работе.
45. Двигательный динамический стереотип. Фазы формирования двигательных навыков.
46. Классификация физиологических резервов организма, характеристика физиологических резервов первого, второго и третьего эшелона. Механизмы активизации физиологических резервов.
47. Физиологические резервы и механизмы развития силы, быстроты и выносливости.

48. Физиологические показатели тренированности организма в состоянии покоя, при стандартной работе, при предельных нагрузках.
49. Основные аспекты применения допингов.
50. Классификация допингов.
51. Анаболическое, андрогенное и токсическое действие стероидов.
52. Организация допингового контроля.
53. Оценка работоспособности спортсменов методом Гарвардского степ-теста.
54. Оценка работоспособности с помощью пробы PWC_{170}
55. Определение МПК прямым способом, по методу Астранда, по формуле Карпмана.
56. Физиологические особенности женского организма и учет их при занятиях физической культурой.
57. Особенности развития ЦНС у детей и учет их при занятиях физическими упражнениями.
58. Особенности энергетического обмена, развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей и учет их при занятиях физическими упражнениями.
59. Особенности предстартовых состояний, врабатывания, утомления и восстановления у детей при занятиях физическими упражнениями.
60. Основы рационального питания при мышечной деятельности.
61. Физиологические обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
62. Изменения функций организма школьников на уроке физической культуры.
63. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие и работоспособность школьников и состояние их здоровья.
64. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников.

2.2. Структура экзаменационного билета (примерная): (зачет)

3. Критерии и шкала оценивания устного ответа обучающегося на экзамене (зачете)

Максимальное количество баллов на экзамене (зачете) – 30, из них:

1. Ответ на первый вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.
2. Ответ на второй вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.

Таблица 13

№ n/n	Характеристика ответа	Баллы

1.	1.Тема по заданным в билете вопросам раскрыта исчерпывающе полно. 2. Изложен теоретический материал с приведением различных точек зрения ученых. 3. Теоретический материал подкреплен анализом норм в области экономики. 4. Знание основных проблем по вопросам билета в их взаимосвязи в целостной системе знаний. 5. Умение аргументировано отстаивать свою позицию и вести научную дискуссию. 6. Умение студента излагать сведения при ответе на вопросы (логически убедительно, грамотно довести сведения, подчеркнув главные, ключевые вопросы). 7. Студент владеет культурой мышления и искусством логического анализа. 8. Система знаний свидетельствует о готовности студента решать задачи профессиональной деятельности.	**13-15**
2.	1. Тема по заданным в билете вопросам раскрыта достаточно полно. 2. Достаточно полно изложен теоретический материал с приведением некоторых точек зрения ученых. 3. Знание основных проблем по вопросам билета. 4. Умение аргументировано отстаивать свою позицию. 5. Умение студента излагать сведения при ответе на вопросы (грамот-	**10-12**
	ность, выделение основных вопросов). 6. Студент владеет культурой мышления и искусством логического анализа. 7. Правильность ответов на дополнительные вопросы. 8. Система знаний свидетельствует о готовности студента решать задачи профессиональной деятельности.	
3	1. Тема по заданным в билете вопросам в основном раскрыта, либо по одному вопросу тема раскрыта достаточно полно, по второму вопросу раскрыта недостаточно. 2. Теоретический материал изложен в объеме учебника. 3. Студент относительно правильно квалифицирует факты и обстоятельства. 4. Ответ студента охватывает теоретический материал, без акцента на главные, ключевые вопросы. 5. Ответы даны не на все заданные дополнительные вопросы, либо ответы даны не полно. 6. Студент относительно владеет культурой мышления и искусством логического анализа. 7. Система знаний позволяет решать вопросы профессиональной деятельности.	**7-9**

4.	1. Тема по заданным в билете вопросам не раскрыта, либо по одному вопросу тема раскрыта недостаточно полно, а по второму вопросу тема не раскрыта. 2. В ответах неполно изложен теоретический материал, студент не владеет основными проблемами дисциплины, не ориентируется в вопросах экономики. 3. Студент неправильно квалифицирует факты и обстоятельства. 4. Изложение ответов нелогично, бессистемно, поверхностно. 5. Студент не владеет культурой мышления и искусством логического анализа. 6. Ответы на дополнительные вопросы не даны, либо ответы подтверждают непонимание сути вопросов билета. 7. Система знаний не позволяет решать вопросы профессиональной деятельности. 8. Неточно употребляются термины, допускаются ошибочные высказывания. 9. Отсутствует система знаний, позволяющая решать вопросы профессиональной деятельности.	**6 и менее**

Расчет итоговой рейтинговой оценки

Таблица 14

До 50 баллов включительно	«неудовлетворительно»
От 51 до 70 баллов	«удовлетворительно»
От 71 до 85 баллов	«хорошо»
От 86 до 100 баллов	«отлично»

4. Уровни сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины (модуля)

Таблица 15

	Уровни сформированности компетенций			
Индикаторы достижения компетенции (ИДК)	**«отлично»**	**«хорошо»**	**«удовлетворительно»**	**«неудовлетворительно»**
	86-100	**71-85**	**51-70**	**Менее 51**
	«зачтено»			**«не зачтено»**
Код и наименование формируемой компетенции				
ПК-7	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет

	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет
ПК-7.1	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет
Код и наименование формируемой компетенции				
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность наосновеспециальных научных знаний.	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет
	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет

5. Рейтинг-план изучения дисциплины

Таблица 16

I	**БАЗОВАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМ Ы**		
Виды контроля	**Контрольные мероприятия**	**Мин. кол-во баллов на занятиях**	**Макс. кол-во баллов на занятиях**

Текущий контроль № 1	Тема № 1. Классификация различных видов мышечной деятельно сти. Произвольная мышечная деятельность. Физиологические основы классификации физических упражнений и видов спорта.	2	10
Текущий контроль	Тема № 2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	2	10

№ 2	Тема № 3. Физиологические основы спортивной тренировки	3	
	Тема№4. Физиологические механизмы развития двигательных навыков	3	
Рубежный контроль: контрольная работа №1 (Темы 1-4)		2	10
Текущий контроль №3	Тема 5. Физиологические основы тренировки силы и скоростно силовых качеств	2	10
Текущий контроль №4	Тема 8. Физиологические основы физической активности как средство укрепления здоровья.	3	10
Рубежный контроль: контрольная работа №2 (Темы 5-9)		2	10
Допуск к промежуточной аттестации		**Мин 36**	
II	**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ**	**Мин.**	**Макс.**
1	**Поощрительные баллы**	**0-10**	**10**
	Подготовка доклада с презентацией по дисциплине	0-1	1
	Посещаемость лекций (100%)	0-2	2
	Участие в работе круглого стола, студенческой конференции	0-2	2
	Соц.-личностный рейтинг	0-3	3
	Участие в общественной, культурно-массовой и спортивной работе	0-2	2
2	**Штрафные баллы**	**0-3**	**3**
	Пропуск учебных лекций — за пропуск лекции снимается балльная стоимость лекции (2:8=0,25)	0,25 x N (N – количество пропущенных лекций	

	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №1	минус 5% от максимального балла	- 0,5	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №2	минус 5% от максимального балла	- 0,5	
III	**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ**		**0-30**	**30**
Форма итогового контроля:	Зачет (экзамен)		0-30	**30**
ИТОГО БАЛЛОВ ЗА СЕМЕСТР:			**0-100**	

Приложение 2

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

_____

(наименование дисциплины / модуля)

Направление подготовки _____ Профили _____

(год набора _____, форма обучения _____)

на 20___ / 20___ учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ n/n	**Раздел рабочей программы (пункт)**	**Краткая характеристика вносимых изменений**	**Основание для внесения изменений**