Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический университет им. Р.Гамзатова"
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника УМУ
Гарсиев Р.Д.
«___» _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07 МОДУЛЬ «ПРЕДМЕТНО–МЕТОДИЧЕСКИЙ»
Б1.О.07.06 ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление подготовки - 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили) – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная тренировка)»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Формы обучения – очная, заочная
Год приема - 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	5	72	12	20			40	Зачет с оценкой
заочная	5	72	4	6		3	59	Зачет с оценкой

Махачкала, 2025

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» является формирование общепрофессиональной компетенции по осуществлению педагогической деятельности на основе специальных научных знаний в области физиологии физкультурно-спортивной деятельности, а также формированию профессиональной компетенции по освоению и использованию теоретических знаний и практических умений и навыков в области физиологии физкультурно-спортивной деятельности при решении профессиональных задач педагога физической культуры.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.07.06. «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» относится к **базовой части и предметно-методическому модулю** профессионального цикла и предназначена для подготовки бакалавров по направлению Педагогическое образовании профиль Физическая культура.

Дисциплина Б1.0.07.06. «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Физиология», «Биохимия спорта».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Спортивная медицина», «Лечебная физкультура», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: **УК 7.**

В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	- физиологические основы здоровье сбережения в процессе физкультурно-спортивной	- Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и	- Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс

профессиональной деятельности	деятельности	физической подготовленности.	физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается во 5 семестре

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**	
	час.	**в т.ч. по семестрам**
		№5
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
1. Контактная работа:		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	12	12
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	20	20
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	**40**	**40**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		
Вид промежуточного контроля:		Зачет с оценкой

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**	
	час.	**В т.ч. по семестрам**
		№5
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
1. Контактная работа:	**10**	**10**
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4	4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6	6
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№5
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	**59**	**59**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		
Вид промежуточного контроля:		Зачет с оценкой

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	**Тема 1. Физиологические основы двигательной деятельности** Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина.	5	2		2\2	2/2
2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	6			2\2	2/4
3	Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность.	6				2/2
4	Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки	6	2/1		2	2/2
5	Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта	6			2\2	2/2
6	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	4	2		2	2/2
7	Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям.	4				2/2
8	**Тема 2. Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом** Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом.	6	2		2	2/2

9	Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды	4			2\2	4/2
10	Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека. Физиологические основы спортивной тренировки женщин Физиолого-генетические особенности спортивного отбора	6	2			4/2
11	**Тема 3. Физиологические основы здоровье сбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности** Физиологические основы оздоровительной физической культуры	4			2/2	4/2
12	Физиологические особенности урока физической культуры в школе	*6*	2		2	4/2
13	Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека	4			2/2	4/2
14	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	6				4/2
	Курсовое проектирование					
	Консультация к экзамену					
	Подготовка к экзамену (зачету)	9				
	Итого	72	12/1		20/12	40/30

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	**Раздел1. Физиологические основы двигательной деятельности** Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина.	4				4
2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	4	2		2	4
3	Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность.	6				4

4	Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки	6				4
5	Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта	4				4
6	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	6				4
7	Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям.	4				4
8	**Раздел 2. Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом** Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом.	6			2	4
9	Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды	8				4
10	Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора	4				4
11	**Раздел 3. Физиологические основы здоровье сбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности** Физиологические основы оздоровительной физической культуры	4	2		2	8
12	Физиологические особенности урока физической культуры в школе	6				2
13	Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека	4				4
14	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	6				5

	Курсовое проектирование					
	Консультация к экзамену					
	Подготовка к экзамену (зачету)					
	Итого	72	4		6	59

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Тема 1. Физиологические основы двигательной деятельности

Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина.

Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.

Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность.

Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки.

Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта.

Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.

Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям.

Тема 2. Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом

Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом.

Физиологические основы тренированности.

Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды.

Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека.

Тема 3. Физиологические основы здоровье сбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

Физиологические особенности урока физической культуры в школе.

Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от половозрастных особенностей развития человека. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	**Физиологические основы двигательной деятельности** Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина.	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. Цель, задачи физкультурно-спортивной деятельности.
2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	Воспроизводящая самостоятельная работа необходимая для запоминания основных понятий, определений, формирования умений

		и навыков и их прочного закрепления.
3	Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность.	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. Подготовка информационных докладов изложение нового материала для контроля знаний студентов и должна быть представлена самая важная информация.
4	Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки	Составление глоссария выражающийся в подборе и систематизации терминов, непонятных слов и выражений, встречающихся при изучении темы. Оформляется письменно включает название и значение терминов, слов и понятий в алфавитном порядке.
5	Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта	Подготовка информационного сообщения-носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности.
6	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	Составление схем, иллюстраций (рисунков, графиков) графический способ отображения информации. (умение студента выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса). Второстепенные детали описательного характера опускаются.
7	Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям.	Формирование информационного блока – требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации. Информационный блок может включать таблицы ,схемы, рисунки, методики исследования.
8	**Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом** Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом	Составление тестов - закрепление изученной информации путем ее дифференциации, конкретизации, равнение и уточнения в контрольной форме (вопроса, ответа).
9	Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды	Конспектирование - самостоятельная работа с учебником и дополнительной литературой, интернет источниками.
10	Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора	Написание реферата - обьемный вид самостоятельной работы содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях.
11	**Физиологические основы здоровье сбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности**	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. Составления реферата.

	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	
12	Физиологические особенности урока физической культуры в школе	Подготовка информационного сообщения-носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности.
13	Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека	Составление схем, иллюстраций (рисунков, графиков) графический способ отображения информации. (умение студента выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса). Второстепенные детали описательного характера опускаются.
14	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	Формирование информационного блока – требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации. Информационный блок может включать таблицы ,схемы, рисунки, методики исследования.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

/п	Наименование темы раздела дисциплины (модуля)	средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Физиологические основы двигательной деятельности	Конспекты лекций и ответы по теме на практических занятиях. Выполнение лабораторных работ по оценке показателей функционального состояния организма человека в покое, а также определению физиологических изменений, происходящих в организме после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления.	УК-7
2	Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом	Конспекты лекций и ответы по теме на практических занятиях. Выполнение лабораторных работ по определению работоспособности, определению физиологических индивидуально-типологических особенностей человека, и определению оптимального интервала отдыха при повторных нагрузках. Реферат на тему: Физиологические особенности занятий видом спорта.	УК-7
3	Физиологические основы	Конспекты лекций и ответы по теме на	УК-7

	здоровье сбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности	практических занятиях. Выполнение практической работы по построению физиологической кривой урока физической культуры.	

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 85-100 баллов;

- «хорошо» - 70-84 баллов;

- «удовлетворительно» - 51-69 баллов;

- «зачтено» - 51 и выше балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый бал студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему

приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине,	**Отрицательная оценка**	**Положительные оценки**		
Зачет	**Не зачтено** (менее 50 баллов)	**Зачтено** (более 51 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	**Неудовлетворительно** (менее 51 баллов)	**Удовлетворительно** (51-69 баллов)	**Хорошо** (70-84 баллов)	**Отлично** (85-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается. Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

Обучающиеся обязаны выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

Преподаватели обязаны:

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

Преподаватели имеют право:

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

Кафедры обязаны систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

Имеют право вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

Кафедры несут ответственность за:

- своевременное составление заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 5; форма аттестации – зачет с оценкой.

2. Примерный перечень вопросов к зачету.

1. Характеристика «Физиологии физкультурно-спортивной деятельности» как учебной и научной дисциплины.
2. Биологическая адаптация и её виды.
3. Срочная фенотипическая адаптация организма.
4. Долговременная фенотипическая адаптация организма.
5. Общий адаптационный синдром Г. Селье.
6. Адаптация к мышечной деятельности и стадии адаптационных изменений у спортсменов.
7. Биологическая цена адаптации и формы её проявления.
8. Физиологические резервы организма человека.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Физиологическая классификация спортивных упражнений.
11. Физиологические классификации циклических аэробных и анаэробных упражнений.
12. Физиологическая классификация ациклических упражнений.
13. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок максимальной анаэробной мощности.
14. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок около максимальной анаэробной мощности.
15. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок субмаксимальной анаэробной мощности.
16. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок максимальной аэробной мощности.
17. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок около максимальной аэробной мощности.
18. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок субмаксимальной аэробной мощности.
19. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок средней и малой аэробной мощности.
20. Характеристика предстартового состояния.
21. Физиологическая характеристика разминки.
22. Характеристика врабатывания.
23. Характеристика состояний «мертвая точка» и «второе дыхание».
24. Характеристика устойчивого состояния.
25. Локализация процесса утомления.
26. Механизмы утомления.
27. Фазы и закономерности восстановления функций после прекращения работы.
28. Кислородный долг и восстановление энергетических запасов организма.
29. Теория И.М. Сеченова о значении интервалов отдыха в регулировании воздействия упражнений на организм занимающихся.
30. Теория А.А. Ухтомского о чередования нагрузки и отдыха.
31. Физиологические основы мышечной силы.

32. Физиологические основы скоростно-силовых качеств.
33. Физиологические основы мышечной выносливости.
34. Физиологические основы гибкости и ловкости.
35. Теория управления движениями Н.А. Бернштейна.
36. Механизмы формирования двигательных навыков.
37. Значение ранее выработанных координаций для формирования сложных движений.
38. Стадии (фазы) формирования двигательного навыка.
39. Устойчивость навыка и длительность его сохранения.
40. Роль афферентации (обратных связей) в формировании и сохранении двигательного навыка.
41. Двигательная память.
42. Автоматизация движений.
43. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике.
44. Индивидуальное развитие человека и возрастная периодизация.
45. Возрастные особенности высшей нервной деятельности.
46. Возрастные особенности обмена веществ и энергии.
47. Возрастные особенности системы крови и кровообращения.
48. Возрастные особенности формирования двигательного аппарата и развития двигательных качеств.
49. Возрастные особенности спортивной работоспособности и динамики состояния организма при спортивной деятельности.
50. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
51. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры.
52. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья школьников.
53. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников.
54. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
55. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.
56. Основные функциональные эффекты спортивной тренировки.
57. Физиологические закономерности, определяющие тренировочные эффекты.
58. Пороговые тренирующие нагрузки.
59. Основные параметры физической нагрузки.
60. Специфичность и обратимость тренировочных эффектов.
61. Характеристика и виды тренируемости.
62. Физиологическая характеристика вида спорта.
63. Влияние современных условий жизни на организм человека.
64. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека.
65. Влияние недостаточной двигательной активности на организм человека.
66. 57 Влияние нервно-психического напряжения и монотонности деятельности и на организм человека.
67. Влияние оздоровительной физической культуры на функциональное состояние организма человека.
68. Физиологические индивидуально-типологические особенности человека.
69. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.
70. Физиологические основы здоровье сбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
71. Методика построения физиологической кривой урока физической культуры.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

1. Лабораторные работы:

- измерение и оценка функционального состояния организма человека в покое по показателям сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем
- измерение и оценка функциональных изменений, происходящих в организме человека до и после работы максимальной анаэробной мощности
- измерение и оценка функциональных изменений, происходящих в организме человека до и после работы субмаксимальной анаэробной мощности
- измерение и оценка функциональных изменений, происходящих в организме человека до и после работы максимальной аэробной мощности
- определение и оценка физической работоспособности
- определение физиологических индивидуально-типологических особенностей человека и рекомендации по выбору вида физкультурно-спортивной деятельности

2. Практическое занятие по составлению и оценке физиологической кривой урока физической культуры

3. Контрольная работа в форме реферата с презентацией на тему: "Физиологическая характеристика видов спорта". В реферате отражают следующее: Характеристика двигательных действий в данном виде спорта. К каким по физиологической классификации относится видам спорта? Какие физиологические системы обеспечивают выполнение работы в данном виде спорта? Какие физические качества развиваются в данном виде спорта и от каких физиологических параметров зависит их проявление? Какие физиологические изменения происходят в организме человека под влиянием занятий данным видом спорта? С какого возраста с точки зрения физиологической готовности организма можно заниматься данным видом спорта и почему, когда возможен пик спортивной карьеры и когда следует заканчивать спортивную карьеру?

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-7.1 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает и понимает физиологические механизмы и закономерности двигательной деятельности, состояния организма при мышечной работе, а также изменения, происходящие в организме под влиянием физической	Знает и понимает основные физиологические механизмы и закономерности двигательной деятельности, состояния организма при мышечной	Знает ключевые физиологические механизмы и закономерности двигательной деятельности, основные состояния организма при мышечной работе, а также изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки. Допускает ошибки и неточности в интерпретации	Не знает и не понимает физиологические механизмы и закономерности двигательной деятельности, состояния организма при мышечной работе, а также изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки. Не может самостоятельно интерпретировать термины и понятия. В ответах и заданиях демонстрирует

	нагрузки. Самостоятельно интерпретирует термины и понятия. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала	работе, а также изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки. Способен интерпретировать термины и понятия. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала	материала. В ответах и заданиях демонстрирует достаточное, но с неточностями, знание учебного материала.	фрагментарное знание учебного материала .
	Умеет самостоятельно правильно оценивать (анализировать и обобщать) показатели функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления, делать правильные выводы.	Умеет, но допускает неточности в оценке (анализе и обобщении) показателей функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления, допускает несущественные ошибки в выводах.	Испытывает затруднения в оценке (анализе и обобщении) показателей функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности, и в период восстановления, допускает ошибки в выводах.	Не умеет оценивать (анализировать и обобщать) показатели функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления, делать не правильные выводы.
	Владеет методиками	Владеет методиками	Испытывает трудности при использовании	Не владеет методиками измерения

	измерения функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности, и в период восстановления, самостоятельно правильно оценивает полученные результаты, делает правильные выводы.	измерения функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности, и в период восстановления, допускает несущественные ошибки в оценке полученных результатов, в выводах делает несущественные ошибки.	методик измерения функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности, и в период восстановления, допускает ошибки в оценке полученных результатов, в выводах делает ошибки.	функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления, допускает грубые в оценке полученных результатов, делает неправильные выводы.

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

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - М.: 2009

2. Быков В.С. Развитие двигательной способности учащихся // Учебное пособие. - Челябинск: Урал ГАФК, 1998.

3. Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2013.

4. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта. Ульяновск, 2000.

5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. — М.: ФиС, 1991

6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520с.

7. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608с.

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Быков Е.В., Исаев А.П., Сашенков С.Л. Спорт и кровообращение: возрастные аспекты: Учебно-методическое пособие. - Челябинск, 1998.

2. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608с.

3. Периодические журналы: «Физиологический журнал», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура», «Физкультура в школе». - М.: Просвещение, 1991. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников

5. Фомин Н. А. Физиология человека. - М.: Просвещение, 1995.

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

1. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
2. Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru
5. www.scienee.yoread.ru - новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых.
6. www.sciam.ru -журнал «В мире науки».
7. ww.gumer.info - электронная библиотека Гумер.
8. www.zipsites.ru -бесплатная электронная Интернет библиотека.
9. http://lib.sportedu.ru- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
10. www.fismag.ru- сайт журнала «Физкультура и спорт».

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

MicrosoftPowerPoint, MicrosoftWord

Образовательные технологии:

- проблемное обучение;
- групповое самостоятельное обучение;
- коллективное самостоятельное обучение;
- уровневая дифференциация;
- проектное обучение;
- модульное обучение;

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Образовательные программы, рабочие планы занятий.

2. Учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.

3. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов, графики контроля.

4. Таблицы, плакаты, стенды, по различным разделам программы.

5. Для обеспечения данной дисциплины, кроме того, необходимы:

Лабораторное оборудование:

- электромиограф нейрософт; стабилограф Стабилан; реограф Нейрософт; тренажер Велоэргометрический; тренажер Эллипсоид; весы медицинские; ростомер медицинский.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету, обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ СОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания,

специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электроном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающихся, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Автор (ы): *Доцент кафедры ТиМФК Рамазанова Б.М.,*

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):
Б1.О.07.06 ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.Цель освоения дисциплины (модуля): дисциплины «**Физиология физкультурно-спортивной деятельности»** является формирование общепрофессиональной компетенции по осуществлению педагогической деятельности на основе специальных научных знаний в области физиологии физкультурно-спортивной деятельности, а также формированию профессиональной компетенции по освоению и использованию теоретических знаний и практических умений и навыков в области физиологии физкультурно-спортивной деятельности при решении профессиональных задач педагога физической культуры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.0.07.06. «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» относится к базовой части и предметно-методическому модулю профессионального цикла и предназначена для подготовки бакалавров по направлению Педагогическое образовании профиль «Физическая культура»

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

4.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

5.Семестр: 5

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

Раздел 1. Физиологические основы двигательной деятельности

Раздел 2. Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом

Раздел 3. Физиологические основы здоровье сбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: Экзамен

8.Автор(ы): *Рамазанова Б.М., доцент кафедры ТиМФК*