ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ
S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726
Владелец: Истомина Марина Викторовна
Должность: И.о. директора Филиала
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 31.05.2024
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной и научной работе
_____ Т.А. Пономаренко
«28» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.07.01.04 Физиология физкультурно-спортивной деятельности
(*наименование учебной дисциплины*)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль (и))
«Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2024

Заведующий кафедрой _____/ М.Н. Арутюнян /

Декан факультета _____/ Э.С. Таболова /

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Ситак Л.А. доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»
Заведующий выпускающей кафедрой
Арутюнян М.Н.,
кандидат философ.наук

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«28» мая 2024 г.

«Согласовано»
И.о. заведующего
библиотекой
Клименко А.В.

ФИО, подпись

«28» мая 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине 4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....6
6. Контроль качества освоения дисциплины 6
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины……..
8
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы 8
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... ….11
Приложения……
12

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» в системе педагогов является подготовить выпускника, способного к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

Задачи дисциплины:

- сформировать способность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;

-сформировать умения определять личный уровень сформированности показателей физического развития в соответствии с возрастными нормами и физической подготовленности;

- сформировать способность раскрывать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части Блока 1, Модуль теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные предшествующими дисциплинами: Биология (школьный курс).

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин «Методика обучения физической культуре», «Спортивная медицина».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Результаты обучения по дисциплине**
Общепрофессиональные компетенции		
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.	- знает терминологию и основные понятия, используемые в теории и практике физиологии физкультурно -спортивной деятельности. - способен провести анализ уровня физической подготовленности.
	ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	- знает основы выявления различных элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов; - способен проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации

		образовательного процесса
Профессиональные компетенции		
ПК-6 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-6.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	-способен выявлять и обеспечивать охраны жизни и здоровья обучающихся в учебном процессе и внеурочной деятельности

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часов), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры	
			2	3
Контактные часы	**Всего:**	74,8	36,3	38,5
	Лекции (Лек)	32	16	16
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	40	20	20
	Лабораторные занятия (Лаб)			
	Индивидуальные занятия (ИЗ)			
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,8	0,3	0,5
	Консультация к экзамену (Конс)	2		2
	Курсовая работа (Кр)			
Самостоятельная работа студентов (СР)		51,7	35,7	16
Подготовка к экзамену (Контроль)		17,5		17,5
Вид промежуточной аттестации			зачет	экзамен
Общая трудоемкость (по плану)		144	72	72

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результата	Формы текущего контроля
Семестр 2							
Тема 1. Физиологические основы занятий физической культурой и	2	2		10	14	ПК-7 ОПК-	собесе довани

спортом						8	е
Тема 2. Физиология спортивных упражнений	4	6		10	20		
Тема 3. Физиология мышечного сокращения и расслабления	4	6		10	20		
Тема 4. Физиология мышечной деятельности	6	6		5,7	17,7	ПК-7 ОПК-8	тестирование
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	ПК-7 ОПК-8	
Всего за семестр:	**16**	**20**		**35,7**	**72**		
Семестр 3							
Тема 5. Физиология спортивной тренировки	4	4		5,5	13,5	ПК-7 ОПК-8	собеседование
Тема 6. Физиологические особенности основных видов спорта (соревновательная и тренировочная деятельность)	6	8		6	20		
Тема 7. Физиологические особенности детей, подростков, юношей и взрослых	6	8		6	20	ПК-7 ОПК-8	тестирование
Форма промежуточной аттестации (экзамен)					0,5	ПК-7 ОПК-8	
Всего за семестр:	**16**	**20**		**17,5**	**72**		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	**сформирована частично**	**сформирована в целом**	**сформирована полностью**
«Не зачтено»	**«Зачтено»**		

«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и

		ответах на дополнительные вопросы.	дополнительной литературы.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (доклада, реферата); выполнение индивидуальных заданий; подготовка к лабораторным занятиям и др.;

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/490267

2. Ершов, Ю. А. Биохимия человека : учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/490241

Дополнительная литература:

Осипова, Г. Е. Биохимия спорта : учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496296

Тинькова, Е.Л., Сейфулина, Г.В. Физиология спорта: учебное пособие/ авт.- сост.: Е.Л. Тинькова, Г.В. Сейфулина.- Ставрополь: Ставролит, 2019.- 116 с.

Тихонова И.Н., Лега С.Н., Квартыч Е.И., Смородинова И.В. Методические рекомендации к выполнению практических занятий по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учебно-методическое пособие.- Пятигорск: РИА- КМВ, 2019.-56 с.

Общие методические указания по изучению гуманитарных и социально-экономических , дисциплин естественнонаучного цикла: учебно-методическое пособие / авт.-сост.; И.С. Буракова, Л.А. Ситак, С.С.Бочаров.- 2-е изд., доп. – Ставрополь: изд-во «Тимченко О.Г.». 2022.- 93 с.

Периодические издания:

1) Журнал «Здоровье»
2) Журнал «Здоровый образ жизни »

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	**Наименование**	**Адрес сайта**
1.	ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
2.	Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru
3.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
4.	Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
5.	Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
6.	Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
7.	Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
8.	Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
9.	Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
10.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
11.	Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru
12.	Цифровая образовательная платформа «Media» (LECTA), ГК «Просвещение»	https://media.prosv.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты:«МойОфис», «MicrosoftOffice»,«LibreOffice»,«ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиа контент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа – файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip»,«WinRAR»).
5. Программадляорганизацииипроведениятестирования(возможнысследующиевариант ы:«Айрен»,«MytestX»).
6. Программа просмотра интернет -контента (браузер)(возможен следующий вариант:«Yandex»).

Приложение 1

Методические материалы по дисциплине
«Физиология физкультурно-спортивной деятельности»

1. Планы практических работ и методические рекомендации

Тема 3 Физиология мышечного сокращения и расслабления
1.Двигательные умения и навыки.
2.Физиологические механизмы и стадии формирования двигательного навыка. Автоматизация движений.
3.Роль коры больших полушарий головного мозга и второй сигнальной системы в формировании двигательного навыка.
4.Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.

Тема 5 Физиология спортивной тренировки
1. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс. 2.Физиологическая характеристика тренированности, перетренированности и перенапряжения. 3.Проявление состояния тренированности в покое, при выполнении стандартной и предельной работы.
4.Понятие о спортивной форме.
5.Оценка аэробных и анаэробных возможностей.
6.Тестирование общей физической работоспособности по функциональным показателям.

Тема 2. Задания для самостоятельной работы

2. Примерные темы рефератов

1. Исторические сведения о развитии физиологии спорта.
2. Методы исследования физиологических процессов у человека при мышечной деятельности.
3. Средства ускоряющие процессы восстановления: педагогические, медицинские, физические.
4. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе.
5. Физиологическое обоснование возрастных границ для допуска к занятиям различными видами спорта.
6. Физиологическая природа эмоциональных состояний – тревоги, неуверенности, страха.
7. Физиологическое обоснование организации проведения физкультурного праздника или других массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.
8. Физиологическая характеристика легкой атлетики. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
9. Физиологическая характеристика лыжного спорта. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
10. Физиологическая характеристика плавания. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
11. Физиологическая характеристика гребли. Особенности деятельности ЦНС,

двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

12. Физиологическая характеристика конькобежного спорта. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
13. Физиологическая характеристика велоспорта. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
14. Физиологическая характеристика гимнастики. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
15. Физиологическая характеристика спортивных игр. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.
16. Физиологическая характеристика тяжелой атлетики. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии

Приложение 2

Оценочные материалы по дисциплине
«Физиология физкультурно-спортивной деятельности»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1 Тестовые материалы

БАНК ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ
ТЕСТ-БИЛЕТ
для проверки знаний по «Физиология физкультурно-спортивной деятельности » Всего заданий 30. Время выполнения 40 минут.
Тема 4
Указание: в каждом задании выберите один ответ. Номер выбранного ответа обведите кружочком в специальном листе для ответов.

1. Гипокинезия это:
1) пониженная двигательная активность;
2) полное отсутствие движений;
3) понижение мышечных усилий;
4) повышенная двигательная активность.

2. При недостаточной двигательной активности:
1) уменьшается ЧСС;
2) увеличивается ударный и минутный объем кровообращения;
3) уменьшается глубина дыхания и ЖЕЛ;
4) улучшается кровоснабжение мышц.

3. Что восстанавливает, закрепляет и расширяет физиологические резервы спортсмена?
1) наследственность; 2) тренировки; 3) питание; 4) пассивный отдых.

4. Проблема адаптации в спорте определяется:
1) приспособлением организма спортсмена к физическим нагрузкам;
2) оздоровлением спортсмена;
3) успешным выступлением в соревнованиях;
4) хорошим самочувствием.

5. Адаптация, возникающая непосредственно после начала действия раздражителя:
1) срочная; 2) быстрая; 3) долговременная; 4) медленная.

6. К стандартным ациклическим движениям относят:
1) прыжки; 2) велоспорт; 3) кросс; 4) лыжи.

7. Каким путем осуществляется энергообеспечение при работе максимальной мощности?
1) анаэробно-алактатным; 2) анаэробно-аэробным; 3) аэробно-анаэробным; 4) аэробным.

8. Сколько продолжается работа умеренной мощности?
1) до 20-30 с; 2) от 20-30 с до 3-5 мин; 3) от 5-6 мин до 20-30 мин.;
4) от 30-40 мин. до нескольких часов.

9.При какой форме проявления предстартового состояния чрезмерно повышена возбудимость мозга?
1) боевая готовность; 2) предстартовая лихорадка;3) предстартовая апатия; 4) смена настроения.

10. Какая форма проявления предстартового состояния наиболее эффективна?
1) боевая готовность; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) хорошее настроение.

11. Оптимальная длительность разминки:

1) 10-30 мин; 2) 30-40 мин; 3) 40-50 мин; 4) 1час.

12. Врабатывание различных функций происходит:

1)гетерохронно; 2) одновременно; 3) последовательно; 4) медленно.

13. При работе какой мощности возникает кажущееся (ложное) устойчивое состояние?

1)умеренной; 2) субмаксимальной и большой; 3) максимальной, 4) переменной.

14. Утомление является:

I) нормальной реакцией организма на работу; 2) патологическим состоянием;
3) травмирующим воздействием; 4) состоянием предболезни.

15. Что является главным и объективным признаком утомления?

1) снижение работоспособности; 2) чувство усталости; 3) желание прекратить работу;
4) головная боль.

16. Когда начинаются процессы восстановления в организме?

1) до начала работы; 2) во время работы;3) через несколько минут после работы; 4) через несколько часов после работы.

17. Способность на моторном уровне справляться с новыми задачами поведения:

1) двигательное умение; 2) двигательный навык; 3) физическое упражнение; 4) динамический стереотип.

18. Назовите первую стадию формирования двигательного навыка:

1) стадия генерализации, 2) стадия концентрации; 3) стадия стабилизации и автоматизации 4) стадия управления.

19. Урежение ЧСС в покое:

1) брадикардия; 2) тахикардия; 3) гипертония; 4) гипотония.

20. В состоянии покоя для спортсменов характерно:

1) низкая ЧСС, высокий УО и МОК, высокая ЖЕЛ;
2) высокая ЧСС, низкий УО и МОК, низкая ЖЕЛ;
3) низкая ЧСС, низкий УО и МОК, низкая ЖЕЛ;
4) высокаяЧСС, низкий УО, высокий МОК, низкая ЖЕЛ.

21. При выполнении стандартных нагрузок расход энергии у тренированных:

1) больше, чем у нетренированных; 2) такой как у нетренированных;
3) меньше, чем у нетренированных; 4) не изменяется.

22. При выполнении предельных нагрузок спортсмен:

1) работает с большей мощностью, чем нетренированный;
2) работает с меньшей мощностью, чем нетренированный;
3) с такой же, как нетренированный;
4) не может выполнять работу

23. Назовите главную причину перетренированности?

1) недостаточная нагрузка; 2) заболевание;
3) недостаточный отдых между нагрузками; 4) травма.

24. Важную роль в развитии силы играет:

1) адреналин; 2) андрогены; 3) витамины; 4) минеральные соли.

25. Физиологические механизмы развития быстроты зависят от:

1) отдыха; 2) лабильности и подвижности нервных процессов; 3) питания;
4) эмоционального состояния.

26. Гибкость бывает:

1) общая и специальная; 2) активная и пассивная; 3) большая и малая; 4) общая и частная.

27. Общая выносливость определяется главным образом функционированием:

1) кислородно-транспортных систем; 2) опорно-двигательным аппаратом;
3) ЦНС; 4) железами внутренней секреции.

28. Для каких показателей выявлена наибольшая наследственная обусловленность?

1) морфологические; 2) функциональные; 3) показатели моторики; 4) психофизиологические

29. Назовите сенситивный период развития мышечной силы:

1) 5-8 лет; 2) 11-14 лет; 3) 14-17 лет; 4) 15-20 лет.

30. Какое из этих физических качеств наименее тренируемое:

1) ловкость; 2) выносливость; 3) быстрота; 4) сила.

ТЕСТ-БИЛЕТ

для проверки знаний по «Физиология физкультурно-спортивной деятельности».

Всего заданий 30.Время выполнения 40 минут.

Тема 7

1. Акинезия это:

1) пониженная двигательная активность; 2) полное отсутствие движений;
3) понижение мышечных усилий; 4) повышенная двигательная активность.

2. При недостаточной двигательной активности:

1) уменьшается ЧСС; 2) уменьшается ударный и минутный объем кровообращения;
3) увеличивается глубина дыхания; 4) увеличивается ЖЕЛ.

3. Физиологические резервы организма это:

1) способность усилить деятельность организма под влиянием нагрузок по сравнению с покоем;
2) способность уменьшить деятельность организма под влиянием нагрузок;
3) способность оставить деятельность организма без изменений;
4) способность нагрузок не влиять на организм.

4. Адаптация, возникающая в результате длительного или многократного действия на организм физической нагрузки

1) долговременная; 2) срочная; 3) быстрая; 4) медленная.

5. Перенапряжение адаптационных механизмов вследствие интенсивны тренировок и недостатка отдыа между ними:

5. Перенапряжение адаптационных механизмов вследствие интенсивных тренировок и недостатка отдыха между ними:

1) адаптация; 2) дизадаптация; 3) реадаптация; 4) физиологическое напряжение.

6. К ситуационным движениям относят:

1) кроссы; 2) тяжелая атлетика;3) фигурное катание;4) метание.

7. Сколько продолжается работа максимальной мощности?

1) до 20-30 с; 2) от 20-30 с до 3-5 мин; 3) от 5-6 мин до 20-30 мин;
4) от 30-40 мин. до нескольких часов.

8. Какие физиологические системы являются ведущими при обеспечении работы умеренной мощности?

1) функциональная устойчивость ЦНС к монотонии и запасы углеводов, 2) сердечно- сосудистая система; 3) двигательный аппарат; 4) дыхательная система.

9. Какое предстартовое состояние характеризуется недостаточным уровнем возбудимости ЦНС?

1) предстартовая лихорадка; 2) предстартовая апатия; 3) боевая готовность;
4) смена настроения.

10. Основное регулирующее воздействие на проявление предстартовых реакций оказывает:

1) активный отдых; 2) пассивный отдых; 3) разминка; 4) настроение.

11. Эффект от разминки снижается, если интервал до работы составляет:

1) более 5 мин; 2) более 10 мин; 3) более 15 мин; 4) более 1 часа.

12. Период врабатывания завершается появлением «мертвой точки»:

1) не всегда (у недостаточно подготовленных спортсменов); 2) всегда; 3) никогда; 4) часто.

13. При каком устойчивом состоянии потребление кислорода достигает максимального уровня, но не покрывает кислородного запроса?

1) истинном; 2) стандартном; 3) кажущемся (ложном); 4) переменном.

14. Что является основным фактором, вызывающим утомление?

1) умственная илифизическая нагрузка; 2) взаимоотношение в команде;
3) изменениетемпературы воздуха; 4) изменение барометрического давления.

15. Какая система имеет ведущее значение в развитии утомления?

1) ЦНС; 2) двигательная; 3) дыхательная; 4) сердечно-сосудистая.

16. Что является интегральным критерием оценки эффективности восстановительных процессов?

1) улучшение настроения; 2) желание продолжать работу;
3) уровень работоспособности; 4) хороший аппетит.

17. Освоенные и упрочненные действия, которые осуществляются без участия сознания:

1) двигательный навык; 2) двигательное умение; 3) физическое упражнение;
4) циклическое движение.

18. Назовите последнюю стадию формирования двигательного навыка:

1) стадия генерализации; 2) стадия концентрации;
3) стадия стабилизации и автоматизации; 4) стадия управления.

19. Брадикардия это:

1) урежение ЧСС в покое; 2) увеличение ЧСС впокое; 3) понижение АД;
4) головная боль.

20. В состоянии покоя для спортсменов характерно:

1) низкая ЖЕЛ; 2) низкая ЧСС, низкие УО и МОК; 3) малое количество капилляров в мышцах; 4) большой объем крови, большое количество эритроцитов и гемоглобина.

21. После выполнения стандартных нагрузок восстановление у тренированных происходит:

1) медленнее, чем у нетренированных; 2) так же, как у нетренированных;
3) быстрее, чем у нетренированных; 4) восстановление не происходит.

22. При выполнении предельных нагрузок спортсмен:

1) выполняет больший объем работы, чем нетренированный;
2) выполняет меньший объем работы, чем нетренированный;
3) такой же, как нетренированный;
4) не может выполнять работу.

23. Восстановлению организма при хроническом перенапряжении и перетренированности будет способствовать:

1) крепкий сон; 2) сбалансированное питание; 3) снижение или прекращение физических нагрузок; 4) пассивный отдых.

24. Физиологические механизмы развития силы зависят от:

1) соотношения быстрых и медленных мышечных волокон; 2) питания; 3) отдыха;
4) эмоционального состояния.

25. Скорость нарастания быстроты и пределы ее роста определяются:

1) тренировками; 2) генетически; 3) питанием; 4) режимом труда и отдыха.

26. Проявление гибкости улучшается:

1) с 12 до 17 часов; 2) утром; 3) вечером; 4) ночью.

27. Назовите формы выносливости:

1) общая и частная; 2) общая и специальная; 3) большая и маленькая; 4) быстрая и медленная.

28. Наибольшая наследственная обусловленность выявлена для следующих показателей:

1) продольных размеров тела; 2) объемных размеров тела; 3) состава тела; 4) ЭКГ.

29. Назовите сенситивный период развития выносливости:

1) 5-8 лет; 2) 11-14 лет; 3) 14-17 лет; 4) 15-20 лет.

30. Назовите наиболее легко тренируемое физическое качество:

1) выносливость; 2) быстрота; 3) гибкость; 4) сила.

Ключ к расшифровке выполненных заданий 1 варианта

1-1	7-1	13-2	19-1	25-2
2-3	8-4	14-1	20-1	26-2
3-2	9-2	15-1	21-3	27-1
4-1	10-1	16-2	22-1	28-1

5-1	11-1	17-1	23-3	29-3
6-1	12-1	18-1	24-2	30-3

Ключ к расшифровке выполненных заданий 2 варианта

1-2	7-1	13-3	19-1	25-2
2-2	8-1	14-1	20-4	26-1
3-1	9-2	15-1	21-3	27-2
4-1	10-3	16-3	22-1	28-1
5-2	11-3	17-1	23-3	29-4
6-1	12-1	18-3	24-1	30-1

Критерии оценки:

Для **оценки результатов тестирования** предусмотрена следующая система оценивания учебных достижений студентов:

За каждый правильный ответ ставится 1 балл,

За неправильный ответ – 0 баллов.

Если студент набирает

от 85 до 100 % правильных ответов ему выставляется оценка «отлично»;

от 72 до 84 % правильных ответов – оценка «хорошо»,

от 51 до 71 % правильных ответов – оценка «удовлетворительно»,

менее 50 баллов – оценка «неудовлетворительно».

1.2 Вопросы для собеседования

1. Исторические сведения о развитии физиологии спорта.
2. Методы исследования физиологических процессов у человека при мышечной деятельности.
3. Средства ускоряющие процессы восстановления: педагогические, медицинские, физические.
4. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе.
5. Физиологическое обоснование возрастных границ для допуска к занятиям различными видами спорта.

6. Физиологическая природа эмоциональных состояний – тревоги, неуверенности, страха.

7. Физиологическое обоснование организации проведения физкультурного праздника или других массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

8. Физиологическая характеристика **легкой атлетики**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

9. Физиологическая характеристика **лыжного спорта**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

10. Физиологическая характеристика **плавания**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

11. Физиологическая характеристика **гребли**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

12. Физиологическая характеристика **конькобежного спорта**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

13. Физиологическая характеристика **велоспорта**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

14. Физиологическая характеристика **гимнастики.** Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

15. Физиологическая характеристика **спортивных игр**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

16. Физиологическая характеристика **тяжелой атлетики**. Особенности деятельности ЦНС, двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета.

1. Определение спортивной физиологии. Основные задачи спортивной физиологии.
2. Исторические сведения о развитии физиологии спорта. Этапы развития.
3. Физиологические (функциональные) резервы организма. Определение, группы резервных возможностей, порядок включения физиологических резервов, методы их повышения.
4. Роль физической культуры и спорта в условиях цифровизации в 21веке. Причины неблагоприятных последствий цифровизации в 21веке . Определения гипокинезии, акинезии, гиподинамии.
5. Изменения в организме, возникающие при недостаточной двигательной активности.
6. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений по Фарфелю.
7. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
8. Физиологическая характеристика работы субмаксимальной мощности.
9. Физиологическая характеристика работы большой мощности.
10. Физиологическая характеристика работы умеренной мощности.
11. Физиологическая характеристика стандартных ациклических и нестандартных

упражнений.
12. Адаптация к мышечной работе. Стадии адаптации. Функциональная цена адаптации.
13. Срочная и долговременная адаптация. Этапы долговременной адаптации. Функциональная система адаптации.
14. Определение двигательного навыка. Этапы и стадии формирования двигательного навыка.
15. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
16. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «сила». Сенситивный период его развития.
17. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «быстрота». Сенситивный период его развития.
18. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «выносливость». Сенситивный период его развития.
19. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «ловкость». Сенситивный период его развития.
20. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «гибкость». Сенситивный период его развития.
21. Спортивнаятренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс. Общие и специфические принципы тренировки.
22. Показатели состояния тренированности в покое.
23. Показатели состояния тренированности при стандартных нагрузках.
24. Показатели состояния тренированности при предельных нагрузках.
25. Понятие тренированности, спортивной формы и тренируемости. Варианты тренируемости.
26. Понятие о перетренированности. Стадии перетренированности.
27. Понятие о перенапряжении. Острое и хроническое перенапряжение.
28. Предстартовые состояния и его разновидности. Способы регуляции предстартовых состояний.
29. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная часть разминки.
30. Физиологическая характеристика врабатывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание», физиологические механизмы их возникновения и преодоления.
31. Состояние устойчивой работоспособности – истинное и кажущееся, их физиологические механизмы.
32. Определение утомления. Объективные и субъективные признаки утомления.
33. Стадии развития утомления при физической работе.
34. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
35. Определение восстановления. Периоды восстановления.
36. Физиологические закономерности процессов восстановления.
37. Средства, ускоряющие процессы восстановления.
38. Физиологическое обоснование активного отдыха.
39. Оптимальные двигательные режимы для различных возрастных групп.
40. Недельный объем двигательной активности, длительность занятий, промежуток между занятиями, тренировочный и пиковый пульс.

Критерии оценки:
- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при

изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

2.2.Примерный перечень вопросов для экзамена.

1.Понятие об адаптации. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам и ее основные функциональные эффекты. Функциональные резервы организма и возможности их использования.

2. Физиологическая классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы, по типу мышечной работы, по силе или мощности сокращений, по энергетической стоимости упражнений.

3. Физиологическая классификация спортивных упражнений по В.С.Фарфелю. Классификация упражнений избранного вида спорта.

4. Физиологическая характеристика максимальной и субмаксимальной зон относительной мощности циклических видов спорта (продолжительность, механизмы энергообеспечения, изменения висцеральных систем, механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Гравитационный шок, механизмы развития, способы предупреждения и ликвидации.

5. Физиологическая характеристика большой и умеренной зоны относительной мощности циклических видов спорта (продолжительность, механизмы энергообеспечения, изменения висцеральных систем, механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Гипогликемический шок, механизмы развития, способы предупреждения и ликвидации.

6. Физиологическая характеристика стереотипных физических упражнений, выполнение которых оценивается в баллах (с примерами из разных видов спорта).

7. Физиологическая характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства).

8. Физиологическая характеристика ациклических упражнений (силовые и скоростно-силовые упражнения). Позы и статические усилия.. Феномен статического усилия (Д.Линдгард). Натуживание и его влияние на дыхание, кровообращение, мышечную силу. Взрывные усилия.

9. Физиологическая характеристика предстартового состояния (механизмы возникновения, особенности функциональных изменений).

10. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.

11. Физиологическая характеристика разминки (механизмы и особенности функциональных сдвигов, общая и специальные части разминки, сохранение эффектов разминки). Ее особенности в избранном виде спорта.

12. Физиологические закономерности и механизмы врабатывания. Факторы, его определяющие.

13. «Мертвая точка» и «второе дыхание», механизмы возникновения этих состояний. Пути преодоления «мертвой точки».

14. Устойчивое состояние (понятие о кислородном запросе, потребление кислорода и кислородном долге). Виды устойчивого состояния и механизмы их возникновения.

15. Утомление, как биологический процесс (острое и хроническое, общее и локальное утомление). Признаки утомления. Чувство усталости. Компенсированное и некомпенсированное утомление.

16. Современные представления о механизмах утомления и теории, объясняющие его возникновение.

17. Основные факторы утомления при упражнениях разного характера и мощности (циклические, ациклические и ситуационные упражнения, движения, оцениваемые в баллах). Проявления утомления в избранном виде спорта.

18. Восстановление и восстановительный период. Их физиологические закономерности. Кислородный долг (его компоненты) и восстановление энергетических запасов организма.

19. Особенности восстановления после спортивных упражнений различного характера. Средства повышения эффективности процессов восстановления. Активный отдых (И.М.Сеченов).

20. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков (условно-рефлекторные механизмы, двигательный динамический стереотип, экстраполяция, двигательная память, сенсорная афферентация).

21. Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка. Особенности формирования двигательного навыка в различных видах спорта.

22. Физиологические механизмы физического качества сила. Максимальная произвольная сила, центральные и периферические факторы, ее определяющие, влияние эмоций и мотиваций. Типы гипертрофии мышц. Физиологическое обоснование тренировки мышечной силы в избранном виде спорта.

23. Физиологические основы тренировки скоростно-силовых качеств. Взрывная сила и ее механизмы. Энергетическая характеристика скоростно-силовых упражнений.

24. Физиологические механизмы физического качества скорости (быстроты) движений и его проявлений (скрытый период двигательной реакции, время одиночного движения, темп движений).

25. Определение физического качества выносливость. Виды выносливости, роль генетических и средовых факторов в их развитии. Особенности проявления выносливости в избранном виде спорта.

26. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Изменения в системах внешнего дыхания, крови и кровообращения, системе микроциркуляции мышц. Максимальное потребление кислорода (величины, методы определения).

27. Физиологические основы развития физических качеств ловкость и гибкость.

28. Морфофункциональные показатели тренированности спортсменов в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартных (тестирующих) и предельных (соревновательных) нагрузок.

29. Факторы, определяющие и лимитирующие максимальное потребление кислорода. Порог анаэробного обмена и его использование в тренировочном процессе.

30. Физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом: принципы специфичности пороговых нагрузок, обратимости, цикличности и другие. Многолетняя тренировка как процесс формирования долговременной адаптации.

31. Морфофункциональные особенности женского организма, лимитирующие спортивную работоспособность и благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Менструальный цикл и его фазы (морфофункциональные «перестройки» в организме, влияние на спортивную работоспособность).

32. Влияние больших физических нагрузок на растущий и зрелый женский организм. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз менструального цикла.

33. Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств в детском, подростковом и юношеском возрасте. Возрастные особенности динамики состояний организма при спортивной деятельности.

34. Физиологические основы отбора и ориентации юных спортсменов. Значение генетического фактора и условий среды в прогнозировании спортивных результатов.

35. Влияние повышенной температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность (физические механизмы теплоотдачи и физиологические механизмы ее усиления).

36. Физиологические проявления тепловой адаптации спортсменов. Потери воды и солей в условиях повышенной температуры и влажности воздуха и их восполнение.

37. Физиологические особенности мышечной работы человека в условиях низкой температуры воздуха (лыжный и конькобежный спорт): изменения функций организма и особенности акклиматизации.

38. Влияние горных условий на организм человека. Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления

39. Горная акклиматизация (адаптация к высоте) – изменения в составе крови, функции дыхания и кровообращения.

40. Спортивная работоспособность в среднегорье при выполнении скоростно-силовых упражнений и упражнений на выносливость и после возвращения на уровень моря.

41. Влияние биоритмов (циркадианных и др.) на работоспособность спортсменов. Физиологические изменения в организме при смене временных поясов.

42. Влияние водной среды на спортивную работоспособность (факторы, действующие на организм, особенности терморегуляции и функции сенсорных систем, систем внешнего дыхания и кровообращения).

43. Гипокинезия и ее влияние на организм человека. Физиологическое обоснование величин физических нагрузок в зрелом и пожилом возрасте.

44. Физиологическая характеристика влияния разных форм физической культуры (ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах и др.) на организм в зрелом и пожилом возрасте.

45. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная и утренняя гимнастика, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.) в зрелом и пожилом возрасте.

46. Анатомия и физиология как науки, изучающие структуры и механизмы удовлетворения потребностей человека.

47. Ткани: определение, виды. Эпителиальная и соединительная ткань.

48. Мышечная и нервная ткань

49. Скелет – строение, роль в организме.

50. Позвоночный столб. Отделы. Строение позвонков и их соединения.

51. Скелет грудной клетки.

52. Строение костей черепа и их соединения.

53. Скелет верхней конечности. Соединения костей верхней конечности.

54. Скелет нижней конечности. Соединения костей нижней конечности.

55. Непрерывные соединения костей.

56. Прерывные соединения костей. Строение и виды суставов.

57. Мышцы головы.

58. Мышцы шеи.

59. Мышцы спины. Точки прикрепления. Функции.

60. Мышцы груди. Точки прикрепления. Функции. Диафрагма.

Критерии оценки

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои

мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе.

2.3. Перечень вопросов для проблемных бесед

ВАРИАНТ № 1.

1. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности.
2. Определение, виды и формы предстартовых состояний. Методы оптимизации предстартового состояния. Понятие собственно стартового состояния.
3. Функциональные резервы организма. Роль функциональных резервов. Виды функциональных резервов.
4. Биологические ритмы у спортсменов. Десинхроноз.
5. Назовите функциональную (структурную) цену адаптации спортсмена к занятиям тяжелой атлетикой.

ВАРИАНТ № 2.

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 № 3.

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 № 4.

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 № 5.

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

ВАРИАНТ № 6.

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 № 7.

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

ВАРИАНТ № 18.

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

ВАРИАНТ № 19.

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

ВАРИАНТ № 20.

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

ВАРИАНТ № 21.

1. Понятие и физиологические основы силы. Методы развития силы.
2. Средства восстановления, их классификация. Физиологическое обоснование применения бани, ванн и душа в процессе восстановления.

3. Физиологическая характеристика упражнений большой мощности.
4. Физиологические особенности тренировки в горах
5. Назовите варианты тренируемости спортсмена.

ВАРИАНТ № 22.

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

ВАРИАНТ № 23.

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

ВАРИАНТ № 24.

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

Критерии оценки

0 баллов – задание не выполнено;

1 балл получает студент, демонстрирующий значительные пробелы в знании базового теоретического материала, и низкий уровень практических умений и навыков, допустивший принципиальные ошибки при выполнении практического задания.

2 балла получает студент, демонстрирующий знания базового теоретического материала, нестабильный уровень умений, испытывающий затруднения в выполнении практической работы.

3 балла получает студент, демонстрирующий глубокое знание теоретического материала, высокий уровень умений и способный к их самостоятельному применению, не испытывающему затруднений при выполнении практической работы.

4 баллов получает студент, демонстрирующий глубокое знание теоретического материала, высокий уровень умений и способный к их самостоятельному применению, проявившему способности при выполнении практической работы.

5 баллов получает студент, демонстрирующий глубокое знание базового теоретического материала, высокий уровень умений и способный к их самостоятельному применению, проявившему творческие способности при выполнении практической работы.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» № 125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 28 мая 2024 г.	28.05.2024 г.