

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный
университет им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)
Медицинский факультет
Кафедра нормальной и патологической физиологии

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

**Руководитель образовательной
программы** **Т.Ю. Черкесов**

**Декан
факультета** **И.А. Мизиев**

«___» _____ 2020 г.

«___» _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.03.02 «Физиология спорта»

Направление подготовки
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки
«Спортивная тренировка»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Нальчик 2020

Рабочая программа дисциплины «Физиология спорта» /сост. З.Х. Шерхов –
Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2020. - 41 с.

Рабочая программа предназначена для обучающихся очной (заочной) формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура в 8 семестре, 4 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «19» сентября 2017 г. № 940. (зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 № 48566)

Содержание

	с.
1	Цели и задачи освоения дисциплины..... 4
2	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО..... 4
3	Требования к результатам освоения содержания дисциплины..... 4
4	Содержание и структура дисциплины..... 5
4.1.	Содержание разделов 5
4.2.	Структура дисциплины 7
4.3.	Лекционные занятия..... 8
4.4.	Практические занятия (семинары)..... 9
4.5.	Лабораторные работы 10
4.6.	Самостоятельное изучение разделов дисциплины..... 10
5	Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации 12
5.1.	Оценочные материалы для текущего контроля 12
5.1.1.	Вопросы для устного опроса по темам 12
5.1.2.	Оценочные материалы для самостоятельной работы 16
5.1.3.	Оценочные материалы для выполнения рефератов 17
5.2.	Оценочные материалы для рубежного контроля. 18
5.2.1.	Вопросы, выносимые на коллоквиум 18
5.2.2.	Образцы тестовых заданий 21
5.3.	Оценочные материалы для промежуточной аттестации 24
6	Методические материалы, определяющие процедуру оценивания результатов освоения образовательной программы 27
7	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)..... 28
7.1	Основная литература..... 28
7.2	Дополнительная литература..... 28
7.3	Периодические издания..... 29
7.4	Интернет-ресурсы..... 29
7.5	Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы..... 31
8	Материально-техническое обеспечение дисциплины 36
	Приложения 38

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины – Целью дисциплины «Физиология спорта» является изучение студентами функций организма человека и механизмов их регуляции в покое и при мышечной деятельности, во время спортивных тренировок и соревновательной деятельности.

Задачи дисциплины:

- изучить основы физиологических процессов происходящих в организме при физической деятельности, механизмов развития физических качеств;
- ознакомить студентов с закономерностями деятельности отдельных органов и систем организма и организма в целом,
- изучить механизмы адаптации к физическим нагрузкам;
- овладеть основными методиками контроля за состоянием организма спортсменов;
- сформировать комплексный подход к процессу тренировки с учетом возрастно-половых особенностей организма занимающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:

- Б1.В.ДВ.03.02. Физиология спорта относится к дисциплинам вариативной части блока 1, изучающимся по выбору студента. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как анатомия человека, физиология человека, биохимия.
- Рабочая программа дисциплины «Физиология спорта» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения данной ОПОП бакалавриата выпускник должен обладать следующими компетенциями:

ПК – 3: Способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации с использованием современных методик, осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- структуру спортивных движений и их классификацию;
- основные понятия, определения и физиологические реакции, возникающие при физической нагрузке в органах и системах человеческого организма;
- механизмы адаптации к физическим нагрузкам и адаптивные реакции при развитии мышечной силы, быстроты движений, выносливости к длительной работе;
- возрастно-половые различия в физиологических реакциях на физическую нагрузку;
- влияние факторов окружающей среды и физиологические реакции при пониженном/повышенном барометрическом давлении, повышенной/пониженной температуре.

Уметь:

- проводить контроль физиологических изменений развившихся вследствие тренировочного процесса;
- оценивать объем и интенсивность физических нагрузок;
- определять признаки перетренированности и перегрузки.
- проводить тесты диагностики функционального состояния организма.

Владеть:

- методами графической регистрации показателей сердечной деятельности (электрокардиография, фонокардиография, сфигмография, флебография);
- инструментальными методами исследования функции внешнего дыхания (спирография, пневмотахометрия, волюметрия);
- методом исследования электрической активности головного мозга (электроэнцефалография);
- навыками проведения функциональных проб и тестов, навыками разработки и внедрения тренировочных программы для спортсменов разного уровня квалификации на основе анализа функционального состояния организма.

Приобрести опыт деятельности в области спортивной физиологии, самостоятельно проводя необходимые исследования на практических и семинарских занятиях.

4. Содержание и структура дисциплины

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 1. Содержание разделов дисциплины, перечень оценочных средств и контролируемых компетенций

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Форма текущего контроля
1.	Физиологическая классификация и общая характеристика спортивных упражнений.	Физиологическая классификация физических упражнений. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние и разминка. Вербатывание, "мертвая точка", "второе дыхание". Утомление. Восстановление.	ПК-3	ДЗ, К, Т, РК
2.	Физиологические основы физических (двигательных) качеств.	Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Физиологические основы выносливости. Аэробные возможности организма и выносливость. Кислородтранспортная система и выносливость. Мышечный аппарат и выносливость. Физиологические основы	ПК-3	ДЗ, Т, К, РК

		<p>формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике. Двигательная память. Автоматизация движений. Спортивная техника и энергетическая экономичность выполнения физических упражнений. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике.</p>		
3.	Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.	<p>Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Физические механизмы теплоотдачи в условиях повышения температуры и влажности воздуха. Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Тепловая адаптация (акклиматизация). Питьевой режим. Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха (холода). Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья и при смене поясно-климатических условий). Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря.</p>	ПК-3	ДЗ, Р
4.	Физиологические основы тренировки	Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.	ПК-3	ДЗ, Р, К, Т, РК

	разных контингентов населения.	Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом		
--	--------------------------------	--	--	--

В графе 5 приводятся планируемые формы текущего контроля: домашнего задания (ДЗ) написание реферата (Р), коллоквиум (К), рубежный контроль (РК), тестирование (Т) и т.д.

На изучение курса отводится 108 часов (3 з.е.), из них: контактная работа 60 ч., в том числе лекционных – 24 часов; практических (семинарских) – 36 часов; самостоятельная работа студента 39 часов; контроль – 9 часов, завершается зачетом.

4.2 Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов). Очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, часов / зачетных единиц	
	8 семестр	всего
Общая трудоемкость (в зачетных единицах)	108 (3 з.е.)	108 (3 з.е.)
Контактная работа (в часах):	60	60
<i>Лекции (Л)</i>	24	24
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	36	36
Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная (внеаудиторная) работа:	39	39
Реферат (Р)	6	6
Самостоятельное изучение разделов	15	15
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.),	18	18
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	9	9
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов). Заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, часов / зачетных единиц
------------	---------------------------------------

	9 семестр	всего
Общая трудоемкость (в зачетных единицах)	108 (3 з.е.)	108 (3 з.е.)
Контактная работа (в часах):	6	6
<i>Лекции (Л)</i>	2	2
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	4	4
Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная (внеаудиторная) работа:	98	98
Реферат (Р)	20	20
Самостоятельное изучение разделов	35	35
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.),	43	43
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	4	4
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

4.3 Лекционные занятия

Таблица 3. Лекционные занятия

№ п/п	Тема
1	Спортивная физиология - учебная и научная дисциплина. Цели и задачи темы: провести исторический экскурс в дисциплину, указать место дисциплины в системе наук о спорте
2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Цели и задачи темы: Дать понятие адаптации, объяснить взаимосвязь различных систем организма при мышечной деятельности.
3	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Цели и задачи темы: Дать понятие о физиологической классификации физических упражнений, динамике физиологического состояния организма при спортивной деятельности.
4	Теория функциональных систем как основа формирования двигательного навыка. Цели и задачи темы: раскрыть понятие функциональных систем по Анохину, раскрыть физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике.
5	Переходные состояния организма при спортивной деятельности. Цели и задачи темы: Раскрыть такие понятия как предстартовое состояние, вработывание, "мертвая точка", "второе дыхание", утомление, восстановление.
6	Устойчивое состояние. Цели и задачи темы: Раскрыть понятие устойчивое состояние, его роль в процессе тренировки и соревновательной деятельности
7	Физическая работоспособность спортсмена. Цели и задачи темы: Дать понятие работоспособности, рассмотреть виды и стадии работоспособности спортсменов различных видов спорта

8	Физиологические основы утомления спортсменов. Цели и задачи темы: Дать понятие о локализации и механизмах утомления при выполнении различных спортивных упражнений
9	Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Цели и задачи темы: Дать понятие о кислородном долге и восстановлении энергетических запасов организма, рассказать о восстановлении функций после прекращения работы.
10	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Цели и задачи темы: Раскрыть физиологическую классификацию спортивных упражнений (классификация циклических упражнений, классификация ациклических упражнений).
11	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств. Цели и задачи темы: Раскрыть понятия о физиологических основах мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, аэробных возможностях организма.
12	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Цели и задачи темы: Дать понятие о двигательной памяти и автоматизации движений, стадиях формирования двигательного навыка, устойчивости навыка и длительности его сохранения, объяснить роль обратных связей в формировании и сохранении двигательного навыка.

4.4 Практические занятия (семинары)

Таблица 4. Практические занятия

№ занятия	Тема
1	Спортивная физиология - учебная и научная дисциплина
2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма
3	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках
4	Теория функциональных систем как основа формирования двигательного навыка
5	Переходные состояния организма при спортивной деятельности.
6	Устойчивое состояние
7	Физическая работоспособность спортсмена
8	Физиологические основы утомления спортсменов
9	Физиологическая характеристика восстановительных процессов
10	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений
11	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств
12	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков
13	Физиологические основы развития тренированности

14	Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха (холода) и в условиях повышения температуры и влажности воздуха
15	Горная акклиматизация (адаптация к высоте)
16	Физиологические особенности спортивной тренировки женщин
17	Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста
18	Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом

4.5 Лабораторные работы

Таблица 5. Лабораторные занятия не предусмотрены

4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методы исследования физиологических процессов человека при мышечной деятельности. 2. Общие и частные задачи, цель физиологии спорта, связь с другими науками. 3. Исторические сведения о развитии физиологии физических упражнений. Значение работы И.П.Павлова, И.М.Сеченова, П.Ф. Лесгафта, А.А.Ухтомского, А.Н. Крестовникова, В.С. Фарфеля и других отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии физических упражнений. 4. Двигательная деятельность как необходимые условия привычного развития организма, значение ее для укрепления здоровья и поддержания работоспособности. 5. Взаимосвязь различных систем организма при мышечной деятельности. 6. Физиологическая классификация спортивных упражнений. 7. Классификация циклических упражнений. 8. Классификация ациклических упражнений 9. Предстартовое состояние и разминка 10. Вербатывание, "мертвая точка", "второе дыхание". 11. Локализация и механизмы утомления. 12. Утомление при выполнении различных спортивных упражнений. 13. Восстановление функций после прекращения работы. 14. Кислородный долг и восстановление энергетических запасов организма.
2	<ol style="list-style-type: none"> 15. «Феномен статических усилий» у лиц нетренированных и тренированных в статической работе. <ol style="list-style-type: none"> а. Формы проявления быстроты. 16. Особенности протекания нервной деятельности, сенсорных систем, функций дыхания и кровообращения, энергетических затрат при выполнении скоростно-силовой и силовой работы.

	<p>17. Формы проявления выносливости, общая и специальная выносливость.</p> <p>18. Физиологические механизмы развития выносливости.</p> <p>19. Аэробные возможности организма и выносливость.</p> <p>20. Физиологические резервы выносливости.</p> <p>21. Понятие о ловкости и гибкости, физиологические механизмы и закономерности их развития.</p> <p>22. Стадии формирования двигательного навыка, устойчивость навыка и длительность его сохранения.</p> <p>23. Роль обратных связей в формировании и сохранении двигательного навыка.</p> <p>24. Двигательная память. Автоматизация движений.</p> <p>25. Спортивная техника и энергетическая экономичность выполнения физических упражнений.</p> <p>26. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике.</p>
3	<p>27. Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности.</p> <p>28. Тепловая адаптация (акклиматизация).</p> <p>29. Тепловая адаптация у спортсменов.</p> <p>30. Питьевой режим. Потери воды и солей в процессе тренировки в жарких условиях.</p> <p>31. Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха (холода). Физиологические механизмы приспособления к холоду. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к холоду.</p> <p>32. Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления.</p> <p>33. Горная акклиматизация (адаптация к высоте).</p> <p>34. Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря.</p> <p>35. Спортивная работоспособность при выполнении скоростно-силовых упражнений.</p> <p>36. Спортивная работоспособность при выполнении упражнений на выносливость.</p> <p>37. Влияние тренировки в условиях среднегорья на аэробную работоспособность на уровне моря.</p> <p>38. Смена поясно-климатических условий и физическая работоспособность.</p>
4	<p>39. Морфофункциональные особенности женского организма. Изменения функций организма в процессе тренировок.</p> <p>40. Силовые, скоростно-силовые и анаэробные возможности женщин.</p> <p>41. Мышечная сила и анаэробные энергетические системы у женщин.</p> <p>42. Аэробная работоспособность (выносливость) женщин.</p> <p>43. Максимальные возможности кислородтранспортной системы крови.</p> <p>44. Физиологические изменения в результате тренировки выносливости.</p> <p>45. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин.</p> <p>46. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз биологического цикла.</p> <p>47. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.</p> <p>48. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное</p>

5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Контроль по дисциплине «Физиология спорта» осуществляется в соответствии с учебным планом образовательной программы и в соответствии с действующим Положением о балльно - рейтинговой системе оценки успеваемости студентов КБГУ: тестирование, коллоквиум, реферат, экзамен.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о подготовленности студента на каждом занятии. Текущий контроль (рейтинг, контрольные точки) - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы в определенные сроки. В наличии имеются тестовые материалы в формате АСТ/DOC по дисциплине «Физиология спорта» для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», подготовленные в соответствии с «Требованиями к составлению банка тестовых заданий» и переданные в Центр тестирования профессионального образования КБГУ для эксплуатации. Форма итогового контроля: зачет

5.1 Оценочные материалы для текущего контроля

Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Физиология спорта» и включает: ответы на теоретические вопросы на семинарском занятии, выполнение заданий на практическом занятии, написание рефератов, дискуссии.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания

5.1.1. Вопросы для устного опроса по теме (контролируемые компетенции ПК – 3)

Тема № 1. Спортивная физиология - учебная и научная дисциплина

1. Спортивная физиология, ее содержание и задачи
2. Кафедра физиологии СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта и ее роль в становлении и развитии спортивной физиологии
3. Состояние и перспективы развития спортивной физиологии
4. Значение работы И.П.Павлова, И.М.Сеченова, П.Ф. Лесгафта, А.А.Ухтомского, А.Н. Крестовникова, В.С. Фарфеля и других отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии физических упражнений.

Тема № 2. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма

1. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии
2. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам
3. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам

Тема № 3. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках

1. Изменения функций различных органов и систем организма
2. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности
3. Функциональные сдвиги при нагрузках переменной мощности
4. Прикладное значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов

Тема № 4. Теория функциональных систем как основа формирования двигательного навыка.

1. Понятие о двигательном навыке;
2. Функциональная система как физиологическая основа формирования двигательного навыка;
3. Стадии формирования двигательного навыка, устойчивость навыка и длительность его сохранения.
4. Роль обратных связей в формировании и сохранении двигательного навыка.
5. Двигательная память. Автоматизация движений.
6. Спортивная техника и энергетическая экономичность выполнения физических упражнений.
7. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике.

Тема № 5. Переходные состояния организма при спортивной деятельности.

1. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности;
2. Предстартовое состояние и разминка;
3. Период вработывания в спортивной деятельности;
4. Вработывание, "мертвая точка", "второе дыхание".

Тема № 6. Устойчивое состояние

1. Виды устойчивого состояния.
2. Физиологические особенности устойчивого состояния при циклических упражнениях.
3. Особые состояния при стандартных ациклических и статических упражнениях.
4. Особые состояния при ситуационных упражнениях.
5. Физиологическая характеристика предстартовых состояний по выраженности реакций АД и ЧСС в зависимости от значимости соревнований.
6. Физиологическая характеристика предстартовых состояний по выраженности реакции ЧД и времени произвольной задержки дыхания в зависимости от значимости соревнований.
7. АД и ЧСС в предстартовом состоянии в зависимости от вида разминки.

Тема № 7. Физическая работоспособность спортсмена

1. Понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению
2. Принципы и методы тестирования физической работоспособности
3. связь физической работоспособности с направленностью тренировочного процесса в спорте.
4. Резервы физической работоспособности
5. Динамика физической работоспособности (PWC_{170}) и МПК в недельном и месячном циклах тренировки у спортсменов избранной специализации.
6. Сравнительная характеристика общей физической работоспособности детей среднего и старшего школьного возраста, активно занимающихся и не занимающихся спортом.
7. Динамика индекса физической работоспособности (ИГСТ) в Гарвардском степ-тесте в недельном и месячном циклах тренировки у спортсменов выбранной

специализации.

Тема № 8. Физиологические основы утомления спортсменов

1. Определение и физиологические механизмы развития утомления
2. Факторы утомления и состояние функций организма
3. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок
4. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
5. Изменение некоторых гемодинамических констант (ЧСС, АД, УОК, МОК) при выполнении стандартной физической нагрузки.
6. Некоторые константы вегетативной нервной системы как показатели тренированности организма (орто-, клиностатическая пробы, вегетативный индекс Кердо).
7. Адаптивные изменения некоторых функциональных показателей органов дыхания при физических нагрузках (ЖЕЛ, МОД, пробы Штанге и Генчи).

Тема № 9. Физиологическая характеристика восстановительных процессов

1. Общая характеристика процессов восстановления
2. Физиологические механизмы восстановительных процессов
3. Физиологические закономерности восстановительных процессов
4. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления

Тема № 10. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений

1. Различные критерии классификации упражнений
2. Современная классификация физических упражнений
3. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок
4. Влияние соревновательных нагрузок на характер регулирования сердечного ритма.
5. Динамика активности нервно-мышечного аппарата (по показателям кистевой динамометрии, миотонометрии, теппинг-теста) у представителей выбранной специализации в годичном цикле тренировочного процесса.
6. Сравнительная характеристика двигательных способностей у представителей выбранной специализации по времени двигательной реакции.
7. Динамика ЧСС у представителей выбранной специализации на стандартную специальную нагрузку в отдельные периоды годичного цикла тренировки.
8. Изменение частоты дыхания в микроцикле в зависимости от объема тренировочных нагрузок.

Тема № 11. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств

1. Физиологические механизмы развития силы
2. Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты
3. Формы проявления, механизмы и резервы развития выносливости
4. Понятие о ловкости и гибкости; механизмы и закономерности их развития

Тема № 12. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков

1. Двигательные умения, навыки и методы их исследования
2. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков
3. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков
4. Роль обратных связей в формировании и сохранении двигательного навыка.
5. Двигательная память. Автоматизация движений.

Тема № 13. Физиологические основы развития тренированности

1. Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности
2. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов в покое
3. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках
4. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения

Тема № 14. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды

1. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность
2. Спортивная работоспособность в условиях измененного барометрического давления
3. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий
4. Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря.
5. Спортивная работоспособность при выполнении скоростно-силовых упражнений.
6. Спортивная работоспособность при выполнении упражнений на выносливость.
7. Влияние тренировки в условиях среднегорья на аэробную работоспособность на уровне моря.
8. Смена поясно-климатических условий и физическая работоспособность.

Тема № 15 Горная акклиматизация

1. Понятие "горная акклиматизация"
2. Степени акклиматизации
3. Механизмы адаптации к условиям гипобарической гипоксии
4. Показатели крови в покое у акклиматизированных людей на разных высотах
5. Изменения в системе кровообращения

Тема № 16. Физиологические основы спортивной тренировки женщин

1. Морфофункциональные особенности женского организма
2. Изменения функций организма в процессе тренировок
3. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз биологического цикла.
4. Морфофункциональные особенности женского организма. Изменения функций организма в процессе тренировок.
5. Силовые, скоростно-силовые и анаэробные возможности женщин.
6. Мышечная сила и анаэробные энергетические системы у женщин.
7. Аэробная работоспособность (выносливость) женщин.
8. Максимальные возможности кислородтранспортной системы крови.
9. Физиологические изменения в результате тренировки выносливости.
10. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин.
11. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз биологического цикла.

Тема №17 Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста

1. Индивидуальное развитие и возрастная периодизация

2. Возрастные особенности физиологических функций и систем
3. Развитие движений и формирование двигательных (физических) качеств
4. Физиологическая характеристика юных спортсменов

Тема № 18 Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом

1. Два основных функциональных эффекта тренировки
2. Пороговые тренирующие нагрузки
3. Специфичность тренировочных эффектов
4. Обратимость тренировочных эффектов
5. Тренируемость

Критерии формирования оценок (оценивания) устного опроса

Устный опрос является одним из основных способов учёта знаний обучающегося по дисциплине. Развёрнутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения.

В результате устного опроса знания обучающегося оцениваются по следующей шкале:

1 балл, ставится, если обучающийся:

- 1) полно излагает изученный материал, обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 2) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка и физиологической науки.

0,5 балла ставится, если обучающийся даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для балла «1», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

0,3 балла, ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки оформления излагаемого.

0 баллов, ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке.

5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося контролируемые компетенции ПК – 3

Вопросы для самостоятельного изучения представлены в таблице 6.

Критерии формирования оценок по заданиям для самостоятельной работы студента:

«отлично» 4б. - обучающийся показал глубокие знания материала по поставленным вопросам, грамотно, логично его излагает, структурировал и детализировал информацию, избегая простого повторения информации из текста, информация представлена в переработанном виде.;

«хорошо» 3 б. - обучающийся твердо знает материал, грамотно его излагает, не допускает существенных неточностей;

«удовлетворительно» 1-2б. - обучающийся имеет знания основного материала по поставленным вопросам, но не усвоил его деталей, допускает отдельные неточности;

«неудовлетворительно» 0 б.– обучающийся допускает грубые ошибки в ответе на поставленные вопросы.

5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов: контролируемые компетенции ПК – 3

Темы рефератов

1. Динамика физической работоспособности (PWC_{170}) и МПК в недельном и месячном циклах тренировки у спортсменов избранной специализации.
2. Динамика ЧСС в покое и после специальной нагрузки у спортсменов в выбранной специализации в недельном и месячном циклах тренировочного процесса.
3. Сравнительная характеристика общей физической работоспособности детей среднего и старшего школьного возраста, активно занимающихся и не занимающихся спортом.
4. Динамика индекса физической работоспособности (ИГСТ) в Гарвардском степ-тесте в недельном и месячном циклах тренировки у спортсменов выбранной специализации.
5. Сравнительная характеристика функционального состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов различных специализаций и квалификации по данным миоэлектрометрии.
6. Характеристика показателей внешнего дыхания (ЧД, время произвольной задержки дыхания) в покое и после работы различной мощности.
7. ЧСС и АД при работе в разных зонах мощности.
8. Физиологическая характеристика предстартовых состояний по выраженности реакций АД и ЧСС в зависимости от значимости соревнований.
9. Физиологическая характеристика предстартовых состояний по выраженности реакции ЧД и времени произвольной задержки дыхания в зависимости от значимости соревнований.
10. АД и ЧСС в предстартовом состоянии в зависимости от вида разминки.
11. Влияние дозированных физических нагрузок на степень насыщения артериальной крови кислородом (оксигеметрия).
12. Изменение некоторых гемодинамических констант (ЧСС, АД, УОК, МОК) при выполнении стандартной физической нагрузки.
13. Некоторые константы вегетативной нервной системы как показатели тренированности организма (орто-, клиностагическая пробы, вегетативный индекс Кердо).
14. Адаптивные изменения некоторых функциональных показателей органов дыхания при физических нагрузках (ЖЕЛ, МОД, пробы Штанге и Генча).
15. Психофизиологическая диагностика в спортивном отборе.
16. Оценка функционального состояния ЦНС у спортсменов.
17. Оценка состояния регулирования сердечного ритма по данным пульсометрии.
18. Влияние соревновательных нагрузок на характер регулирования сердечного ритма.
19. Динамика активности нервно-мышечного аппарата (по показателям кистевой динамометрии, миоэлектрометрии, теппинг-теста) у представителей выбранной специализации в годичном цикле тренировочного процесса.
20. Сравнительная характеристика двигательных способностей у представителей выбранной специализации по времени двигательной реакции.
21. Динамика ЧСС у представителей выбранной специализации на стандартную специальную нагрузку в отдельные периоды годичного цикла тренировки.
22. Изменение частоты дыхания в микроцикле в зависимости от объема тренировочных нагрузок.
23. Динамика реакции на движущийся объект в зависимости от мощности

выполненной нагрузки.

24. Психофизиологические особенности спортсменов в избранном виде спорта.

25. Значение индивидуально-типологических особенностей для выбора стиля соревновательной деятельности спортсмена.

26. Влияние индивидуальных биоритмов на работоспособность спортсмена в избранном виде спорта.

27. Определение энерготрат при выполнении конкретных упражнений в избранном виде спорта.

28. Энергетическая, пульсовая и эмоциональная стоимость работы у спортсменов разных специализаций.

29. Определение уровня общей работоспособности у спортсменов разных специализаций.

30. Физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Критерии оценивания реферата.

Оценка **«отлично» (4б.)** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо» (3 б.)** ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка **«удовлетворительно» (1-2 б.)** ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка **«неудовлетворительно» (0 б.)** ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного раздела в целом. В течение семестра проводится **три таких контрольных мероприятия по графику.**

В качестве форм рубежного контроля можно использовать тестирование (письменное или компьютерное), проведение коллоквиума или контрольных работ. Выполняемые работы должны храниться на кафедре в течение учебного года и по требованию предоставляться в Управление контроля качества. На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

5.2.1. Вопросы, выносимые на коллоквиум, для оценки компетенции: ПК - 3

Коллоквиум №1

1. Спортивная физиология, ее содержание и задачи
2. Кафедра физиологии СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта и ее роль в становлении и развитии спортивной физиологии
3. Состояние и перспективы развития спортивной физиологии

4. Значение работы И.П.Павлова, И.М.Сеченова, П.Ф. Лесгафта, А.А.Ухтомского, А.Н. Крестовникова, В.С. Фарфеля и других отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии физических упражнений.
5. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии
6. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам
7. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам
8. Изменения функций различных органов и систем организма
9. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности
10. Функциональные сдвиги при нагрузках переменной мощности
11. Прикладное значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов.
12. Понятие о двигательном навыке;
13. Функциональная система как физиологическая основа формирования двигательного навыка;
14. Стадии формирования двигательного навыка, устойчивость навыка и длительность его сохранения.
15. Роль обратных связей в формировании и сохранении двигательного навыка.
16. Двигательная память. Автоматизация движений.
17. Спортивная техника и энергетическая экономичность выполнения физических упражнений.
18. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике.
19. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности;
20. Предстартовое состояние и разминка;
21. Период вработывания в спортивной деятельности;
22. Вработывание, "мертвая точка", "второе дыхание".

Коллоквиум № 2

23. Виды устойчивого состояния.
24. Физиологические особенности устойчивого состояния при циклических упражнениях.
25. Особые состояния при стандартных ациклических и статических упражнениях.
26. Особые состояния при ситуационных упражнениях.
27. Физиологическая характеристика предстартовых состояний по выраженности реакций АД и ЧСС в зависимости от значимости соревнований.
28. Физиологическая характеристика предстартовых состояний по выраженности реакции ЧД и времени произвольной задержки дыхания в зависимости от значимости соревнований.
29. АД и ЧСС в предстартовом состоянии в зависимости от вида разминки.
30. Понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению
31. Принципы и методы тестирования физической работоспособности
32. связь физической работоспособности с направленностью тренировочного процесса в спорте.
33. Резервы физической работоспособности
34. Динамика физической работоспособности (PWC_{170}) и МПК в недельном и месячном циклах тренировки у спортсменов избранной специализации.
35. Сравнительная характеристика общей физической работоспособности детей среднего и старшего школьного возраста, активно занимающихся и не занимающихся спортом.
36. Динамика индекса физической работоспособности (ИГСТ) в Гарвардском степ-тесте в недельном и месячном циклах тренировки у спортсменов выбранной специализации.

37. Определение и физиологические механизмы развития утомления
38. Факторы утомления и состояние функций организма
39. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок
40. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
41. Изменение некоторых гемодинамических констант (ЧСС, АД, УОК, МОК) при выполнении стандартной физической нагрузки.
42. Некоторые константы вегетативной нервной системы как показатели тренированности организма (орто-, клиностатическая пробы, вегетативный индекс Кердо).
43. Адаптивные изменения некоторых функциональных показателей органов дыхания при физических нагрузках (ЖЕЛ, МОД, пробы Штанге и Генчи).

Коллоквиум № 3

44. Общая характеристика процессов восстановления
45. Физиологические механизмы восстановительных процессов
46. Физиологические закономерности восстановительных процессов
47. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления
48. Различные критерии классификации упражнений
49. Современная классификация физических упражнений
50. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок
51. Влияние соревновательных нагрузок на характер регулирования сердечного ритма.
52. Динамика активности нервно-мышечного аппарата (по показателям кистевой динамометрии, миотонометрии, теппинг-теста) у представителей выбранной специализации в годичном цикле тренировочного процесса.
53. Сравнительная характеристика двигательных способностей у представителей выбранной специализации по времени двигательной реакции.
54. Динамика ЧСС у представителей выбранной специализации на стандартную специальную нагрузку в отдельные периоды годичного цикла тренировки.
55. Изменение частоты дыхания в микроцикле в зависимости от объема тренировочных нагрузок.
56. Физиологические механизмы развития силы
57. Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты
58. Формы проявления, механизмы и резервы развития выносливости
59. Понятие о ловкости и гибкости; механизмы и закономерности их развития
60. Двигательные умения, навыки и методы их исследования
61. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков
62. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков
63. Роль обратных связей в формировании и сохранении двигательного навыка.
64. Двигательная память. Автоматизация движений.

Критерии оценивания:

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
5-6 баллов («отлично»)	<p>Ответы получены 80-100% заданных вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий; – обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; – излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
3-4 балла («хорошо»)	<p>Ответы даны на 60-80% заданных вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям,

	установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 2 недочетов.
1-2 балл («удовлетворительно»)	<p>Ответы даны на 40-60% вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок); – излагает материал непоследовательно, допускает более 2 недочетов.
0 баллов («неудовлетворительно»)	<p>Ответы даны менее чем на 40% вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).

5.2.2. Образцы тестовых заданий (контролируемые компетенции_ ОПК-1, ПК - 8)

Полный перечень тестовых заданий представлен в ЭОИС – <http://open.kbsu.ru/moodle/course/view.php?id=4354>)

I:

S: Метод определения тонуса мышц называется ...

+: миотонометрией

-: стабиллометрией

-: электрокардиометрией

-: спиронометрией

I:

S: Минимальное время, необходимое для вызова ответной реакции при силе тока в две реобазы, называется ...

-: пороговым

+: хронаксией

-: импедансом

-: предпороговым

I:

S: Время от начала воздействия раздражителя до начала мышечного сокращения называется ...

+: быстротой двигательной реакции

-: показателем мышечной выносливости

-: скоростью изометрического сокращения мышц

-: скрытым периодом простой двигательной реакции

I:

S: Сложная двигательная реакция определяется ...

-: на один раздражитель

+: при смене раздражителей

-: на два раздражителя

-: при выполнении специфических действий

I:

S: Латентный период простой двигательной реакции определяется ...

+: на один раздражитель

-: на два раздражителя

-: при смене раздражителей

-: при выполнении специфических действий

I:

S: Метод регистрации биопотенциалов скелетной мышцы называется ...

- + : электромиографией
- : электрокардиографией
- : электроэнцефалографией
- : стабиллографией

I:

S: Для измерения абсолютной силы мышц применяется сильное раздражение с частотой тока ... Гц

- : 20-30
- + : 50-100
- : 100-150
- : менее 20

I:

S: Проба Яроцкого используется для контроля ...

- : CCC
- + : вестибулярного анализатора
- : слухового анализатора
- : глазодвигательной системы

I:

S: Проба, при которой спортсмен стоит, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, ступни ног находятся на одной линии, является усложнённым вариантом пробы ...

- : Розенталя
- : Яроцкого
- + : Ромберга
- : Вальсавы

I:

S: Абсолютная слуховая чувствительность - это...

- + : минимальные значения интенсивности воспринимаемого уровня звука
- : максимальные значения интенсивности воспринимаемого уровня звука
- : надпороговые характеристики слуха

I:

S: Концентрация гемоглобина в среднем составляет у женщин ...г/л...

- + : 120-140
- : 140-160
- : 100-110
- : 200-210

I:

S: В скелетных мышцах содержание актина в процессе тренировки ...

- + : увеличивается
- : уменьшается
- : не изменяется

I:

S: Пробы с натуживанием позволяют оценить...

- + : реакцию сердечно-сосудистой системы
- : состояние опорно-двигательной системы
- : гормональный статус
- : состояние вестибулярного аппарата

I:

S: Реакцию сердечно-сосудистой системы на изменение положения тела позволяет определить ...

- : степ-тест
- : проба с натуживанием

-: бег по третбану
 +: ортостатическая проба
 I:
 S: Проба с задержкой дыхания на вдохе - это...
 -: проба Мартине
 -: проба Вальсальвы
 +: проба Штанге
 -: проба Генчи
 I:
 S: Проба с задержкой дыхания на выдохе - это проба...
 -: Мартине
 -: Вальсальвы
 -: Штанге
 +: Генчи
 I:
 S: Фаза расслабления мускулатуры сердца называется ...
 -: систолой
 +: диастолой
 -: реполяризацией
 -: деполяризацией
 I:
 S: Фаза сокращения мускулатуры сердца называется ...
 +: систолой
 -: диастолой
 -: реполяризацией
 -: деполяризацией
 I:
 S: Для определения скорости кровотока на ухо исследуемого надевают датчик ...
 -: электромиотонометра
 -: спирометра
 -: электрокардиографа
 +: оксигемометра
 I:
 S: Индекс напряжения Баевского рассчитывается по оценке распределения ... интервалов ЭКГ
 -: S-S
 +: R-R
 -: P-P
 -: T-T
 I:
 S: ЧСС покое у здорового человека колеблется в пределах ...ударов в минуту
 +: 60-80
 -: 70-100
 -: 20-40
 -: 100-150
 I:
 S: Дыхательный объём у мужчин составляет в среднем ... мл
 +: 300-500
 -: 200-300
 -: 800-1200
 -: 100-150
 I:

S: МОЛ у мужчин равен в среднем ... мл

-: 5000

-: 7000

+: 6000

-: 8000

I:

S: При нагрузке МОЛ у мужчин увеличивается до ... мл

+: 60000-80000

-: 70000-90000

-: 50000-60000

-: 80000-90000

I:

S: Показатели работы сердца исследуются с использованием ...

+: сфигмограммы

+: электрокардиограммы

-: электроэнцефалограммы

-: электромиографии

I:

S: На ЭКГ зубец R отражает ...

-: возбуждение предсердий

-: угасание возбуждения миокарда

-: распространение возбуждения от эндокарда к эпикарду

+: возбуждение желудочков

I:

S: Усиленные однополюсные отведения от конечностей обозначаются ...

-: I, II, III

-: V1-6

+: aVR, aVL, aVF

-: VR, VL, VF

I:

S: Зубец Т ЭКГ отражает ...

-: реполяризацию межжелудочковой перегородки

-: реполяризацию предсердий

-: реполяризацию верхушки сердца

+: реполяризацию желудочков

Критерии оценивания:

«6 баллов»: Студент правильно выполнил все задания (30).

«5 баллов»: Студент правильно выполнил 25 заданий.

«4 балла»: Студент правильно выполнил 20 заданий.

«3 балла»: Студент правильно выполнил 15 заданий.

«2 балла»: Студент правильно выполнил 10 заданий.

«1 балл»: Студент правильно выполнил 5 заданий.

5.3 Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде проведения зачета.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 25 баллов.

Вопросы для зачета (контролируемые компетенции ПК - 3) :

1. Методы исследования физиологических процессов человека при мышечной деятельности.
2. Общие и частные задачи, цель физиологии спорта, связь с другими науками.
3. Исторические сведения о развитии физиологии физических упражнений. Значение работы И.П.Павлова, И.М.Сеченова, П.Ф. Лесгафта, А.А.Ухтомского, А.Н. Крестовникова, В.С. Фарфеля и других отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии физических упражнений.
4. Двигательная деятельность как необходимые условия привычного развития организма, значение ее для укрепления здоровья и поддержания работоспособности.
5. Взаимосвязь различных систем организма при мышечной деятельности.
6. Физиологическая классификация спортивных упражнений.
7. Классификация циклических упражнений.
8. Классификация ациклических упражнений
9. Предстартовое состояние и разминка
10. Вербатывание, "мертвая точка", "второе дыхание".
11. Локализация и механизмы утомления.
12. Утомление при выполнении различных спортивных упражнений.
13. Восстановление функций после прекращения работы.
14. Кислородный долг и восстановление энергетических запасов организма.
15. «Феномен статических усилий» у лиц нетренированных и тренированных в статической работе.
16. Формы проявления быстроты.
17. Особенности протекания нервной деятельности, сенсорных систем, функций дыхания и кровообращения, энергетических затрат при выполнении скоростно-силовой и силовой работы.
18. Формы проявления выносливости, общая и специальная выносливость.
19. Физиологические механизмы развития выносливости.
20. Аэробные возможности организма и выносливость.
21. Физиологические резервы выносливости.
22. Понятие о ловкости и гибкости, физиологические механизмы и закономерности их развития.
23. Стадии формирования двигательного навыка, устойчивость навыка и длительность его сохранения.
24. Роль обратных связей в формировании и сохранении двигательного навыка.
25. Двигательная память. Автоматизация движений.
26. Спортивная техника и энергетическая экономичность выполнения физических упражнений.
27. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике.
28. Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности.
29. Тепловая адаптация (акклиматизация).
30. Тепловая адаптация у спортсменов.
31. Питьевой режим. Потери воды и солей в процессе тренировки в жарких условиях.
32. Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха (холода). Физиологические механизмы приспособления к холоду. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к холоду.
33. Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления.
34. Горная акклиматизация (адаптация к высоте).

35. Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря.
36. Спортивная работоспособность при выполнении скоростно-силовых упражнений.
37. Спортивная работоспособность при выполнении упражнений на выносливость.
38. Влияние тренировки в условиях среднегорья на аэробную работоспособность на уровне моря.
39. Смена поясно-климатических условий и физическая работоспособность.
40. Морфофункциональные особенности женского организма. Изменения функций организма в процессе тренировок.
41. Силовые, скоростно-силовые и анаэробные возможности женщин.
42. Мышечная сила и анаэробные энергетические системы у женщин.
43. Аэробная работоспособность (выносливость) женщин.
44. Максимальные возможности кислородтранспортной системы крови.
45. Физиологические изменения в результате тренировки выносливости.
46. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин.
47. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз биологического цикла.
48. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста
49. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие, работоспособность школьников и их состояния здоровья.

Критериями оценки ответа студента на устном зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

Оценивание студента при итоговой аттестации, в процессе формирования компетенции ПК – 3.

Оценка «зачет» ставится, если:

- ответы отличаются глубоким знанием учебного материала, свидетельствуют о способности самостоятельно находить причинно-следственные зависимости и связь с практикой; в ответах прослеживаются нормы литературной речи, используются термины и понятия профессионального языка;
- студент демонстрирует глубокие знания физиологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста, умеет определять физиологические особенности спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.

Оценка «незачет» ставится, если:

- ответы свидетельствуют о значительном незнании учебного материала, студент не может без помощи педагога найти в нем причинно-следственные связи, дает неверные, содержащие фактические ошибки ответы на вопросы; наблюдается нарушение норм литературной речи, не используются термины и понятия профессионального языка;
- студент имеет фрагментарные представления об основных процессах, проблемах, теориях и методах спортивной физиологии, обнаруживает недостаточное владение

навыками определения особенностей физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм, не использует в ответе понятийный аппарат физиологической науки.

6. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания результатов освоения образовательной программы

Максимальная сумма, набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– *вторая составляющая* – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 25 –баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины является зачет.

Таблица 7. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
ПК-3: Способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации с использованием современных методик, осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	<u>Знать</u> : современную систему отбора и спортивной ориентации на основе физиологических реакции, возникающих при физической нагрузке в органах и системах человеческого организма, механизмы адаптации к физическим нагрузкам	Типовые оценочные материалы для устного опроса (<i>раздел 5.1.1 №1-87</i>) примерные темы рефератов (<i>раздел 5.1.3 №1-30</i>); Оценочные материалы для самостоятельной работы (<i>раздел 5.1.2. №1-48</i>); типовые тестовые задания (<i>раздел 5.2.2. № 1-28</i>); типовые оценочные материалы для коллоквиума (<i>раздел 5.2.1 №1-64</i>); типовые оценочные материалы к зачету (<i>раздел 5.3. № 1-49</i>)

	<u>Уметь:</u> реализовывать систему отбора и спортивной ориентации с использованием современных методик, осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1 №1-87) примерные темы рефератов (раздел 5.1.3 №1-30); Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.2. №1-48); типовые тестовые задания (раздел 5.2.2 № 1-28.); типовые оценочные материалы к зачету (раздел 5.3. № 1-49)
	<u>Владеть:</u> современными методиками спортивной ориентации и отбора	Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1 №1-87) примерные темы рефератов (раздел 5.1.3 №1-30); Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.2. №1-48); типовые тестовые задания (раздел 5.2.2 № 1-28.); типовые оценочные материалы к зачету (раздел 5.3. № 1-49)

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература

1. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805687.html>
2. Физиология человека. Compendium.: Учебник для высших учебных заведений./Под ред. Б.И. Ткаченко, В.Ф. Пятина.-3-е изд., испр. И перераб.-М.: ГЭОТАР-МЕДИА. 2009.-2009с.
3. Чинкин А.С., Назаренко А.С., Физиология спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723924.html>

7.2 Дополнительная литература

1. Батуев А.С. Малый практикум по физиологии. М., 1979.
2. Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) М: "Советский спорт", 2012. – 548 с. ЭБС «Лань»
3. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология ВНД. Ростов-на-Дону. 2001.
4. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. М: Советский спорт, 2011.- 142с. ЭБС «Лань»
5. Макарова Г.С. Спортивная медицина. Учебник. М: Советский спорт, 2010 .- 480с.
6. Ткаченко Б.И. Основы физиологии человека. Санкт-Петербург. 1994,Т 1-3.

7.3 Периодические издания

- Физиология человека
- Экология человека.
- Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры

7.4 Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– профессиональные базы данных:

1. Национальная информационно-аналитическая система База данных Science Index (РИНЦ) (условия доступа – авторизация): <http://elibrary.ru>
2. Национальная электронная библиотека РГБ (условия доступа – с электронного читального зала библиотеки КБГУ): <https://нэб.пф>

– информационные справочные системы:

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>
2. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

– иные интернет-источники:

1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

Сведения об электронных информационных ресурсах, к которым обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ.

№	Наименование электронного ресурса	Адрес сайта	Наименование организации-владельца	Условия доступа
1.	Электронная библиотека диссертаций РГБ	http://www.diss.rsl.ru	ФГБУ «Российская государственная библиотека» (РГБ) Договор №095/04/0020 от 10.02.2017г.	Авторизованный доступ с электронного читального зала КБГУ
2.	«Web of Science» (WOS) – аналитическая и цитатная база данных	http://www.isiknowledge.com/	Компания <u>Thomas Reuters</u> Сублицензионный договор №2016-TR от 30.11.2016г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии» (аналитическая и цитатная база данных)	http://www.scopus.com	Издательство «Elsevier. Наука и технологии» Контракт №20/ЭА от 06.12.16г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
4.	Российские и зарубежные научные электронные	http://elibrary.ru	НЭБ РФФИ на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ

	журналы			
5.	База данных Science Index (РИНЦ) возможность дополнения и уточнения публикаций ученых КБГУ	http://elibrary.ru	ООО «НЭБ» Договор № SIO-741/2017 от 27.02.2017	Авторизованный доступ для представителя вуза
6.	ЭБС «Консультант студента» - учебные и научные материалы по медицине	http://www.studentlibrary.ru http://www.medcollegelib.ru	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор № 67СЛ/09-2017 от 14.11.2017г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	ЭБС «IPRbooks» Учебные, научные и периодические издания для вузов и СПО	http://iprbookshop.ru	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) Лицензионный договор №2749/17 от 03.04.2017	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	Национальная электронная библиотека РГБ Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек и электронные документы образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	http://нэб.рф	ФГБУ «РГБ» Договор № 101/НЭБ/1666 от 30.08.2016г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
9.	Обзор СМИ	http://polpred.com	ООО «Полпред справочники» на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
10.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	http://www.prilib.ru	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г.	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214)
11.	ЭБС КБГУ (электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)	http://lib.kbsu.ru	КБГУ Положение об электронной библиотеке от 25.08.09	Полный доступ

7.5 Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы

Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции

В процессе лекционных занятий целесообразно конспектировать учебный материал. Для этого используются общие и утвердившиеся в практике правила, и приемы конспектирования лекций:

Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Целесообразно записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

Методические указания к семинарским занятиям

Семинар проводится по узловым и наиболее сложным вопросам (темам, разделам) учебной программы. Он может быть построен как на материале одной лекции, так и на содержании обзорной лекции, а также по определённой теме без чтения предварительной лекции. Главная и определяющая особенность любого семинара - наличие элементов дискуссии, проблемности, диалога между преподавателем и студентами и самими студентами. Необходимость семинарских занятий для курса «Физиология спорта» обусловлена тем, что одной из главных задач управления педагогическим процессом, в том числе спортивной тренировкой, является наличие обратной связи, которая предполагает получение информации о результатах воздействия на организм человека средств физического воспитания и спортивной тренировки.

В этой связи к числу наиболее актуальных проблем относятся вопросы контроля за оперативным и текущим состоянием занимающихся физическими упражнениями и кумулятивным эффектом результатов педагогической деятельности преподавателей физической культуры и тренеров. Высшее образование специалистов физической культуры и спорта также предполагает и наличие навыков проявления научно-исследовательской работы. Научно-исследовательская работа требует умения проведения соответствующих измерений, обработки данных и их анализа, что и является целью проведения семинарских занятий.

При подготовке классического семинара желательно придерживаться следующего алгоритма:

- а) разработка учебно-методического материала: формулировка темы, соответствующей программе и госстандарту; определение дидактических, воспитывающих и формирующих целей занятия;
выбор методов, приемов и средств для проведения семинара;
подбор литературы для преподавателя и студентов;
при необходимости проведение консультаций для студентов;
- б) подготовка обучаемых и преподавателя: составление плана семинара из 2-4 вопросов; предоставление студентам 4-5 дней для подготовки к семинару; предоставление

рекомендаций о последовательности изучения литературы (учебники, учебные пособия, законы и постановления, руководства и положения, конспекты лекций, статьи, справочники, информационные сборники и бюллетени, статистические данные и др.); создание набора наглядных пособий.

Подводя итоги семинара, можно использовать следующие критерии (показатели) оценки ответов:

- полнота и конкретность ответа;
 - последовательность и логика изложения;
 - связь теоретических положений с практикой;
 - обоснованность и доказательность излагаемых положений;
 - наличие качественных и количественных показателей;
 - наличие иллюстраций к ответам в виде исторических фактов, примеров и пр.;
 - уровень культуры речи; использование наглядных пособий и т.п.
- В конце семинара рекомендуется дать оценку всего семинарского занятия, обратив особое внимание на следующие аспекты:
- качество подготовки;
 - степень усвоения знаний;
 - активность;
 - положительные стороны в работе студентов;
 - ценные и конструктивные предложения;
 - недостатки в работе студентов;
 - задачи и пути устранения недостатков.

После проведения первого семинарского курса, начинающему преподавателю целесообразно осуществить общий анализ проделанной работы, извлекая при этом полезные уроки. На семинарских занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей темой лекции, а также вопросы по ней, изучаемые студентами самостоятельно.

Главная и определяющая особенность любого семинара - наличие элементов дискуссии, диалога между преподавателем и студентами и самими студентами.

На занятиях используются методы, способствующие проявлению творческих способностей, активности студентов, эвристические приемы обучения, деловые игры, доклады, рефераты, письменные контрольные работы. На семинарском занятии предусматривается обязательное выступление студента, который готовит конспект занятия на рекомендованном преподавателем учебно-методическом материале.

Пропуски семинарских занятий без обоснованных причин обуславливают неподготовленность студента по данному разделу и выставление неудовлетворительной оценки.

Методические указания к самостоятельной работе

В процессе изучения « Физиологии спортивной деятельности» студенты должны получить оптимальный объем знаний. В рамках перечисленных разделов требуется знание основных тем, предусмотренных учебной программой и изложенных в учебнике. При этом студенты должны уметь дать им правильное объяснение. Студенту, прежде всего, следует изучить учебники основной литературы по дисциплине. В них изложены материалы в соответствии с учебной программой. Добиться прочного усвоения прочитанного можно только в том случае, если изучение учебника происходит в несколько приемов. При чтении во второй и третий раз не следует перечитывать все сначала. Надо сосредоточить свое внимание на более трудно усваиваемых местах. Серьезно следует относиться к изучению дополнительных материалов. Дополнительную литературу следует читать после того, как изучен учебник. Такой метод самостоятельной работы способствует всестороннему и более глубокому усвоению материала, его

методологическому обоснованию и объяснению.

Преподавателю задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной части и тем занятий, выносимых на самостоятельное изучение.

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение, реферирование и конспектирование литературных источников, - выполнение письменных и устных заданий преподавателя, подготовку докладов и сообщений, участие в УИРС, НИРС, изучение отдельных вопросов с целью подготовки к семинарским занятиям, а также участия в научно-практических конференциях.

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом, соответствует более глубокому усвоению изучаемого курса, позволяет формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Самостоятельная работа носит систематический характер. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента. При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

Методические указания по подготовке студентов написанию реферата

Написание реферата способствует углубленному изучению учебной дисциплины, дальнейшей систематизации, расширению и закреплению полученных знаний.

Требования к содержанию реферата:

- материал, использованный в реферате, должен строго относиться к избранной теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной);
- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;
- реферат должен заканчиваться подведением итогов, содержать краткий обзор-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой студент солидарен

Структура реферата:

Текст реферата должен быть изложен логически и представлять собой целостное и завершённое самостоятельное исследование и состоять из вступления, основной части, выводов и списка использованных источников.

Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, дается характеристика современного состояния исследуемой проблемы, определяется цель работы и задача, указывается предмет и объект исследования. Во вступлении следует также обратить внимание на уровень разработанности темы в отечественной и зарубежной литературе, выделить дискуссионные вопросы и нерешенные проблемы. Рекомендованный объем вступления - 1,5-2 страницы.

Основная часть работы состоит из трёх-четырёх вопросов. Все вопросы должны быть логически связанные между собой. В зависимости от особенностей исследуемой проблемы вопросы могут объединяться между собой, например, теоретический с методическим или методический с аналитическим и т.п.. Рекомендованный объем основной части - 10-12 страниц.

Заключительная часть работы - выводы (короткое резюме из всего содержания реферата). Здесь вмещаются выводы и рекомендации, которые показывают, в какой мере решена задачи и достигнута цели, сформулированной во вступлении. Объем заключительной части - 1,5-2 страницы.

Неотъемлемой частью реферата является список литературы, который содержит перечень всех источников, использованных в процессе работы. Отдельные части текста, которые имеют самостоятельное значение (таблицы, социологический инструментарий и

т.п.), могут быть добавлены отдельно в приложениях. Рекомендованный объем дополнительной части - не больше 5 страниц.

Методические указания по подготовке студентов к коллоквиуму:

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по самостоятельно подготовленной студентом теме.

На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум представляет собой не только одну из форм текущего контроля, но и одну из активных форм учебных занятий, проводимых как в виде беседы преподавателя со студентами, так и в виде семинара, посвященного обсуждению определенной научной темы.

Целями коллоквиума являются: выяснение у студентов знаний, их углубление (повышение) и закрепление по той или иной теме курса; формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.

Основная задача коллоквиума - пробудить у студента стремление к чтению и использованию дополнительной литературы. На коллоквиум могут выноситься, как проблемные (нередко спорные теоретические вопросы), так и вопросы, требующие самостоятельного изучения, а также более глубокой проработки. На самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 1-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и составление конспекта. Коллоквиуму может предшествовать написание эссе. Коллоквиум проводится либо в форме индивидуальной беседы преподавателя со студентом, либо беседы в небольших группах (3-5 человек).

Коллоквиум оценивается по 6-балльной системе.

Методические указания по подготовке студентов к тестированию:

Комплекс тестовых заданий предназначен для проверки знаний и некоторых практических навыков бакалавров. Работа с тестами нацелена на обеспечение большей систематизации основных знаний учебного курса, повышения уровня аргументации важнейших выводов и значимых положений, рассматриваемых в ходе освоения основных тем данной учебной дисциплины. Спецификация тестовых заданий соответствует структуре содержания учебного курса.

Тестовые задания (300 вопросов) могут использоваться как в открытом режиме в процессе обучения (текущий контроль, самопроверка) для углубления знаний и закрепления навыков, так и в закрытом режиме - для организации рубежного контроля по модулям и промежуточной аттестации бакалавров.

Продолжительность тестирования 30 минут. Предлагается тестовое задание, состоящее из 30 вопросов разной степени сложности.

Тест на промежуточной аттестации включает задания одного уровня. Тестовое задание «Множественный выбор» – задания, в которых студенту предлагается выбрать верные утверждения из списка ответов.

Знания, продемонстрированные во время прохождения тестирования на промежуточной аттестации, оцениваются исходя из нижеприведенных критериев:

Методические указания по подготовке студентов к сдаче зачета

Зачет - это конечная форма изучения дисциплины, представляющая собой механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель зачета - завершить курс обучения конкретной дисциплины, проверить сложившуюся у студента систему понятий и отметить степень полученных знаний. Тем самым зачет содействует решению главной задачи высшего образования - подготовке квалифицированных специалистов. Основные функции зачета - обучающая, оценивающая и воспитательная.

Обучающее значение зачета состоит в том, что студент в период зачетного периода вновь обращается к пройденному материалу, перечитывает конспекты лекций, учебник, нормативно-правовые акты и другие материалы. Он не только повторяет и закрепляет полученные знания, но и получает новые. Во-первых, при подготовке к зачету знания по дисциплине обобщаются и систематизируются, превращаясь в упорядоченную совокупность данных, что позволяет понять логику дисциплины в целом. Во-вторых, новые знания студент получает в процессе подготовки к зачету по вопросам, не освещенным на лекциях и практических занятиях (семинарах): монографии, статьи, а также по тем темам, рекомендованным к самостоятельному изучению студентами.

Оценивающая функция зачета заключается в том, что он подводит итог знаний студента, полученных в процессе изучения дисциплины. В том числе, зачет является формой оценки результатов учебно-педагогической деятельности преподавателя дисциплины (самооценка).

Зачет принимается преподавателем объективно и доброжелательно, что играет определенную воспитательную роль - стимулирует трудолюбие, принципиальность, ответственность, развивает чувство справедливости и уважения.

При подготовке к зачету, прежде всего, следует запомнить основные понятия и категории дисциплины, что важно в общей системе знаний будущего педагога.

На зачете преподаватель проверяет не только уровень запоминания и воспроизведения студентом учебного материала, но и понимание им тех или иных проблем, способность мыслить, аргументировать, отстаивать свою позицию, объяснять. Студент должен сочетать запоминание и понимание, воспроизведение информации и мыслительный процесс.

При подготовке к зачету студенту следует тезисно конспектировать ответ на каждый вопрос, выносимый на зачет, т.к. письменное закрепление информации включает дополнительные ресурсы памяти.

Подготовку к зачету не следует откладывать на последние дни и часы перед зачетом. Такая экстремальная подготовка к сдаче зачета не образует прочных знаний по дисциплине, не связывает ее понятия и категории с другими правовыми явлениями, не позволяет видеть все возможные разрешения практических правовых ситуаций. Приобретенная таким способом информация ненадежна и бессистемна и, как правило, не остается в багаже знаний студента.

Усвоение материала дисциплины на лекциях, практических занятиях, в результате самостоятельной подготовки и изучения, отдельных тем, вопросов дисциплины позволит студенту подойти к зачету подготовленным и потребует лишь повторения ранее пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно и в различных ракурсах, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную проблему, являются глубокими и качественными.

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя темы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для зачета. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса.

При подготовке к зачету особое внимание следует уделять конспектам лекций и материалам, полученным на практических занятиях (семинарах), а уже затем учебникам, учебным пособиям и иным материалам. Лекции детально, кратко, иллюстрировано,

оперативно и четко дают основной понятийный аппарат.

Студенту следует помнить, что идеальных учебников не бывает, т.к. они пишутся отдельными учеными или коллективами авторов, представляющих ту или иную школу в науке или направление исследования конкретного вопроса, поэтому в каждом из них есть сильные и слабые стороны. Для подготовки к зачету студенту следует использовать два и более учебника и (или) учебного пособия, а также словари, справочники и хрестоматии.

Отвечая на конкретный вопрос на зачете, необходимо исходить из принципа многообразия мнений, суждений, позиций, что позволяет студенту по дискуссионным вопросам придерживаться любого из высказанных мнений по проблематике, но любая правовая позиция студента должны быть им достаточно аргументирована и обоснована.

На зачете преподаватель может задать студенту уточняющие и дополнительные вопросы. Уточняющие вопросы задаются в рамках билета и направлены на уточнение мысли студента. Дополнительные вопросы задаются не в рамках зачетного билета, а по всему курсу и, как правило, связаны с плохим ответом студента.

На зачете преподаватель оценивает как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения студентом.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Лекционные занятия: Аудитории, оснащенные мультимедийной аппаратурой (проектор, экран, колонки, компьютер/ноутбук).

Практические/семинарские занятия: Аудитории, оснащенные мультимедийной аппаратурой (проектор, экран, колонки, компьютер/ноутбук). Учебно-методические материалы в электронной форме, предусмотренные информационно-поисковой системой университета «Информация для студентов».

Для проведения практических занятий по дисциплине необходимы:

1. Оборудование и материалы для определения клинических показателей крови.
2. Электрокардиограф ЭК34-01.
3. Физиологическая установка – Физиограф-068.
4. Сфигмоманометр
5. Фонендоскопы.
6. Микроскопы.
7. Барокамера.
8. Полярограф.
9. РН - метры.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой (компьютерные классы, а также компьютеризированные рабочие места Научно-технической библиотеки) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:
лицензионное программное обеспечение:

- Продукты Microsoft (Desktop EducationALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise) подписка (Open Value Subscription);
- Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition;

свободно распространяемые программы:

- WinZip для Windows - программ для сжатия и распаковки файлов;
- Adobe Reader для Windows – программа для чтения PDF файлов;
- Far Manager - консольный файловый менеджер для операционных систем семейства Microsoft Windows.

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невидимого доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине «**Физиология спорта**» по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура»
 на _____ учебный год

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована
 на заседании кафедры нормальной и патологической физиологии

протокол № от «__» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой

подпись, расшифровка подписи, дата

Распределение баллов текущего и рубежного контроля

<i>№п/п</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Сумма баллов</i>			
		<i>Общая сумма</i>	<i>1-я точка</i>	<i>2-я точка</i>	<i>3-я точка</i>
1-	<i>Посещение занятий</i>	<i>до 10 баллов</i>	<i>до 3 б.</i>	<i>до 3б.</i>	<i>до 4б.</i>
2-	<i>Текущий контроль:</i>	<i>до 24 баллов</i>	<i>до 8 б.</i>	<i>До8б.</i>	<i>до 8б.</i>
	<i>Устный опрос</i>	<i>до 12 баллов</i>	<i>до 4б.</i>	<i>до 4б.</i>	<i>до 4б.</i>
	<i>Выполнение самостоятельных заданий</i>	<i>до 6 баллов</i>	<i>до 2б.</i>	<i>до 2б.</i>	<i>до 2б.</i>
	<i>Написание рефератов</i>	<i>до 6 баллов</i>	<i>до 2б.</i>	<i>до 2б.</i>	<i>до 2б.</i>
3-	<i>Рубежный контроль</i>	<i>до 36 баллов</i>	<i>до 12 б.</i>	<i>до 12 б.</i>	<i>до 12 б.</i>
	<i>тестирование</i>	<i>от 0- до 18б.</i>	<i>от 0- до 6б.</i>	<i>от 0- до 6б.</i>	<i>от 0- до 6б.</i>
	<i>коллоквиум</i>	<i>от 0 до 18б.</i>	<i>от 0 до 6б.</i>	<i>от 0 до 6 б.</i>	<i>от 0 до 6 б.</i>
	<i>Итого сумма текущего и рубежного контроля</i>	<i>до 70баллов</i>	<i>до 23б.</i>	<i>до 23б</i>	<i>до 24б</i>

Шкала оценивания планируемых результатов обучения

Текущий и рубежный контроль

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
восьмой	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение домашнего задания. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Студент не допускается к промежуточной аттестации	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «отлично».

Промежуточная аттестация

семестр	Шкала оценивания	
	Зачтено (61 балл)	Не зачтено (36-60 баллов)
восьмой	Студент имеет 36-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете дал полный ответ на оба вопроса.	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете не дал полного ответа ни на один вопрос. Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете дал полный ответ только на один вопрос

«Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и изложившему ответ логично, грамотно, убедительно, готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При ответе обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в самостоятельном изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы, в результате наводящих вопросов с помощью преподавателя исправлять допущенные ошибки и неточности.

«Не зачтено» может быть выставлено обучающемуся, обнаружившему неполное, неосознанное знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки, неспособному самостоятельно изложить ответ на вопрос, отвечающему неправильно или не дающему ответ на заданные вопросы. Демонстрируемый уровень знаний не может быть признан достаточным для профессиональной деятельности.

