

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.07.2025 15:25:14
Уникальный программный ключ:
8d665791f4049370b679b22cf26583a2f741522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор НОЧУ ВО «МУППИ»
В.В. Борисова
подпись
«11» апреля 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физиология физического воспитания и спорта

направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки:

Психолого-педагогическое образование в области физической культуры и спорта

Б1.В.07

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

заочная

Москва 2024 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта»:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3. Способен планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению физического здоровья субъектов образовательного процесса	ИПК-3.1. Знает: принципы психологического просвещения в образовательной организации; формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся. ИПК-3.2. Умеет: использовать различные приемы и методы психологического просвещения по сохранению и укреплению психологического и физического здоровья, субъектов образовательного процесса реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающимися. ИПК-3.3. Владеет: приемами и средствами информирования субъектов образовательного процесса о мерах по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического и физического здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.07 «Физиология физического воспитания и спорта» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений цикла Б.1.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» составляет 3 зачетные единицы.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		8	-
Аудиторные занятия (всего)	14	14	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	6	6	-
Практические занятия (ПЗ)	8	8	-
Семинары (С)	-	-	-

Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	90	90	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	10	10	-
Подготовка к практическим занятиям	70	70	-
Тестирование	10	10	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	4	4	-
Общая трудоемкость час / зач. ед.	108/3	108/3	-

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоем Всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
			лекции	практические занятия	
1.	Тема 1. Изменения в основных функциональных системах организма при физических нагрузках.	51	2	4	45
2.	Тема 2. Физиологические особенности различных видов физкультурной и спортивной деятельности.	53	4	4	45
Всего		104	6	8	90
Зачет		4	-	-	-
Итого		108	6	8	90

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Изменения в основных функциональных системах организма при физических нагрузках.

Сердечно-сосудистая система и система крови. Органы системы дыхания. Пищеварительная система, обмен веществ и энергии. Эндокринная система. Центральная нервная система, нервно-мышечный аппарат и анализаторы

Тема 2. Физиологические особенности различных видов физкультурной и спортивной деятельности

Состояние организма при занятиях спортом. Физиологическая характеристика при занятиях спортом. Характеристика оздоровительной физкультуры.

4.3. Практические занятия / лабораторные занятия

Занятие 1. Изменения в основных функциональных системах организма при физических нагрузках.

Занятие 2. Физиологические особенности различных видов физкультурной и спортивной деятельности.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Гуровец, Г. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : [12+] / Г. В. Гуровец ; под ред. В. Селиверстова. – Москва : Владос, 2021. – 433 с. : ил., табл. – (Коррекционная педагогика) (Бакалавриат). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690416> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907433-59-5. – Текст : электронный.

2. Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие : [12+] / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Москва : Спорт, 2016. – 120 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9907239-2-4. – Текст : электронный

3. Сапего, А. В. Физиология спорта : учебное пособие : [16+] / А. В. Сапего. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 187 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471> – ISBN 978-5-8353-1165-1. – Текст : электронный.

4. Волынская, Е. В. Физиология физкультурно-спортивной деятельности : практикум : [16+] / Е. В. Волынская ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, Институт физической культуры и спорта, Кафедра физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718178> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

1. Ериков, В. М. Анатомо-физиологические особенности организма человека : учебное пособие : [16+] / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Сидоренко ; Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 317 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596059> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1511-5. – DOI 10.23681/596059. – Текст : электронный.

2. Физиология физического воспитания и спорта : тестовый контроль знаний : учебно-методическое пособие : [16+] / сост. Е. В. Волынская ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 68 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576865> – Библиогр.: с. 61. – Текст : электронный.

5.3. Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru/>, «Гарант» <http://www.garant.ru/>

2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/index.php/>
3. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>
5. Университетская информационная система Россия <https://uisrussia.msu.ru/>
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал <http://window.edu.ru/>
8. Сайт правовой компании «Новацио» с каталогом статей <https://novacio.ru/>
9. Официальный сайт Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации <http://duma.gov.ru/>
10. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» формирует у обучающихся компетенцию ПК-12. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» рассматривается в п.4.2 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта» представлена в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Примерный перечень заданий для практических занятий, тестовых заданий, тем рефератов и докладов и вопросов к зачету по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта», приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует

ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта» осуществляется в следующих формах:

- анализ правовой базы;
- опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;
- анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.7 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта» проходит в форме зачета. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта» и критерии оценки ответа обучающегося на зачете для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенции приведены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
ПК-3. Способен планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению физического здоровья субъектов образовательного процесса	ИПК-3.1. Знает: принципы психологического просвещения в образовательной организации; формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся. ИПК-3.2. Умеет: использовать различные приемы и методы психологического просвещения по сохранению и укреплению психологического и физического здоровья, субъектов образовательного процесса реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающимися. ИПК-3.3. Владеет: приемами и средствами информирования субъектов образовательного процесса о мерах по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического и физического здоровья.	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях, тестирование, реферат	Темы 1-2

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1 Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2)

«зачтено»:

обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает недостаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«не зачтено»

обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2 Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенции ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3 Критерии оценки тестирования

(формирование компетенции ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных обучающимся на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставяемой балльной оценке:

- «отлично» - свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 55,1% до 70% правильных ответов;
- от 0 до 55% правильных ответов – «неудовлетворительно»

«5» (отлично): тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«4» (хорошо): тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«3» (удовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

«2» (неудовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

8.2.4 Критерии оценки реферата

(формирование компетенции ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2)

«5» (отлично): тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

«4» (хорошо): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«3» (удовлетворительно): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«2» (неудовлетворительно): тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

8.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично

Неудовлетворительный	Не зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы
----------------------	------------	---

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (работа на практических занятиях)

(формирование компетенции ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2)

Занятие 1. Тема 1. Изменения в основных функциональных системах организма при физических нагрузках.

Вопросы для самоподготовки

1. Физиологические методы исследования органов системы дыхания.
2. Физиологические изменения, возникающие в дыхательной системе при занятиях физической культурой и спортом.
3. Система дыхания при мышечной деятельности.
4. Рассмотреть современные представления о функционировании центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
5. Физиологическая характеристика навыка. Фазы формирования двигательного навыка.
6. Тестирование физической работоспособности лиц, занимающихся физкультурой и спортом.

Занятие 2. Тема 2. Физиологические особенности различных видов физкультурной и спортивной деятельности

Вопросы для самоподготовки

1. Рассмотреть современные представления о состоянии организма при занятиях спортом.
2. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность.
3. Физиологическая характеристика работы «мышечного насоса».
4. Проанализировать физиологические характеристики оздоровительной физкультуры.
5. Тестирование физической работоспособности лиц, занимающихся физкультурой и спортом.
6. Оптимальный объем двигательной активности как физиологическая основа здорового образа жизни.

8.3.2. Текущий контроль (тестирование)

(формирование компетенции ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2)

Примерные варианты тестовых заданий

1. Прочность выработанного двигательного навыка в значительной мере зависит
 - А) от количества повторений.
 - Б) от возраста и пола спортсмена.

- В) от пола спортсмена.
Г) от возраста спортсмена.
2. Формирование произвольных движений у человека происходит при активном участии
А) мышления.
Б) сознания.
В) памяти.
Г) внимания.
3. Сущность координации заключается
А) в силовой подготовке.
Б) в координации физиологического акта.
В) в согласовании отдельных двигательных навыков.
Г) в согласовании отдельных видов деятельности организма при выполнении целостного физиологического акта.
4. Бесконечное разнообразие движений, выполняемых человеком,
А) подчиняется общим физиологическим закономерностям.
Б) имеют фундаментальные основы.
В) основа его жизнедеятельности.
Г) основано на стереотипах.
5. У детей младшего школьного возраста новые движения формируются быстрее
А) при конкретном (предметном) подкреплении.
Б) при практическом анализе.
В) при методической работе.
Г) при научном подходе.
6. В подростковом периоде отмечаются в движениях
А) динамика.
Б) угловатость и скованность.
В) гипермобильность.
Г) подвижность.
7. Разучивание сложных форм движений в состоянии утомления
А) физиологически обоснованно.
Б) часто используется в спортивной практике.
В) является эффективным.
Г) является малоэффективным.
8. При максимальной работе потребление кислорода составляет
А) 5 %.
Б) 25 %.
В) 50%.
Г) 75% и выше.
9. Физиологической основой циклических движений —
А) является динамический стереотип.
Б) является функциональная система.
В) является ЦНС.
Г) является ритмический двигательный рефлекс.
10. Высокая функциональная готовность спортсмена к предстоящей работе достигается
А) отдыхом.
Б) массажем.
В) разминкой.
Г) плаванием.

8.3.3. Текущий контроль (реферат)

(формирование компетенции ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2)

Примерные темы рефератов

1. Физическая работоспособность и здоровье детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом.
2. Физиологическая характеристика разминки.
3. Физиологическая характеристика предстартового состояния.
4. Физиологические особенности адаптации детей и подростков к физическим нагрузкам.
5. Оздоровительная физическая культура и ее влияние на организм человека.
6. Основные задачи нагрузочных тестов в физиологии.
7. Определение максимального потребления кислорода (МПК).
8. Влияние физической нагрузки на пищеварительные процессы.
9. Исследование ЦНС и нервно-мышечного аппарата.
10. Физиологическая характеристика физической работоспособности.

8.3.4. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)

(формирование компетенции ПК-3, индикаторы ИПК-3.1, ИПК-3.2)

Перечень примерных вопросов к зачету:

1. Физиология физического воспитания и спорта: понятие, разделы, задачи, содержание.
2. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках различной мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной).
3. Влияние физической культуры и спорта на обмен веществ и энергии в организме.
4. Физиологические изменения, возникающие в сердечно-сосудистой системе при занятиях физической культурой и спортом.
5. Физиологические изменения, возникающие в дыхательной системе при занятиях физической культурой и спортом.
6. Физиологические изменения, возникающие в системе крови при занятиях физической культурой и спортом.
7. Физиологические изменения, возникающие в обмене веществ при занятиях физической культурой и спортом.
8. Физическая работоспособность и здоровье детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом.
9. Физиологическая характеристика разминки. Физиологическая характеристика предстартового состояния.
10. Физиологические особенности адаптации детей и подростков к физическим нагрузкам.
11. Оздоровительная физическая культура и ее влияние на организм человека.
12. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
13. Физиологическая характеристика основных видов спорта: циклические виды спорта.
14. Физиологическая характеристика основных видов спорта: игровые виды спорта.
15. Физиологическая характеристика основных видов спорта: единоборства.
16. Физиологическая характеристика основных видов спорта: коротно-силовые виды спорта.
17. Физиологическая характеристика основных видов спорта: сложнотехнические виды спорта.
18. Адаптивные процессы при тренировке.
19. Терморегуляция у спортсменов. Температура тела в условиях физической нагрузки.
20. Акклиматизация при занятиях спортом.
21. Энерготраты во время занятий оздоровительной физкультурой.
22. Физиологическое обоснование применения средств физической культуры.
23. Переутомление и перетренированность спортсменов.
24. Основные средства восстановления физической работоспособности спортсменов.

25. Физиологическая классификация физических упражнений.
26. Физиологическая характеристика навыка. Фазы формирования двигательного навыка.
27. Предстартовое состояние. Виды предстартовых реакций.
28. Вработываемость отдельных физиологических систем. «Мертвая точка» и «второе дыхание».
29. Определение физической работоспособности с помощью субмаксимальных тестов (PWC 170, Гарвардский степ-тест).
30. Оптимальный объем двигательной активности как физиологическая основа здорового образа жизни.