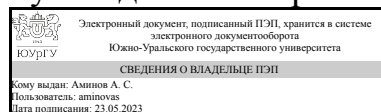


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



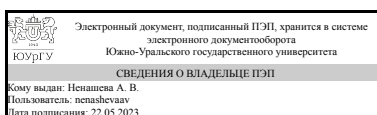
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.25 Физиология физического воспитания и спорта
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Теория и методика физической культуры и спорта

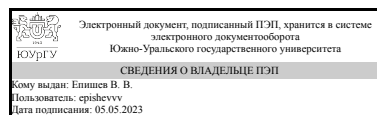
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
д.биол.н., доц.



А. В. Ненашева

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



В. В. Епишев

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: сформировать у студентов знания и выработать умения в области физиологии физического воспитания и спорта для применения их в профессиональной деятельности преподавателя по физической культуре. Задачи дисциплины: изучить анатомо-физиологические особенности детей и подростков в процессе физического воспитания и спорте; основы физиологических закономерностей функционирования организма и повышения его резервных возможностей; психолого-физиологические механизмы формирования потребности в двигательной деятельности; физиологические закономерности адаптации организма к специфической нагрузке в различных видах спортивной деятельности; овладеть методами медико-биологического контроля за состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом; овладеть навыками научно-исследовательской и методической работы по проблемам физиологии физического воспитания и спорта.

Краткое содержание дисциплины

Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности. Вегетативное обеспечение мышечной работы. Физиологическая характеристика урока физической культуры. Физиологическая характеристика спортивной тренировки. Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Знает: физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфо-функционального статуса Умеет: описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.10 Анатомия человека, 1.О.14 Биомеханика двигательной деятельности, 1.О.11 Физиология человека, 1.О.32 Методология спортивной тренировки	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.11 Физиология человека	Знает: методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола, физиологические функции основных и механизмы регуляции органов и систем человека в возрастном и гендерном аспектах Умеет: использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма Имеет практический опыт: применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма
1.О.32 Методология спортивной тренировки	Знает: федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии, терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС, значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации; формы и этапы спортивного отбора: особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов, историю развития и современное

	состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных соревнований в избранном виде спорта дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техники и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта Умеет: изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов, определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий, ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов Имеет практический опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств базовых видов спорта, ИВС, обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации
1.О.14 Биомеханика двигательной деятельности	Знает: механические характеристики тела человека и его движений, биомеханические

	особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств Умеет: оценивать эффективность статических положений и движений человека, оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью Имеет практический опыт: применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека, биомеханического анализа статических положений и движений человека
1.О.10 Анатомия человека	Знает: основные термины, применяемые в анатомии; строение, топографию и функции органов и функциональных систем организма человека; основы возрастной морфологии, возрастную периодизацию, закономерности физического развития человека; основы динамической морфологии, методики антропометрии и соматотипирования; основы учения о конституции и пропорциях тела человека Умеет: демонстрировать движения в подвижных соединениях звеньев тела, определяя оси вращения в суставах и локализацию мышц, производящих данные движения; проецировать основные костные образования, крупные мышцы и внутренние органы на поверхность тела человека; производить анатомический анализ положений и движений тела; применять (учитывать) результаты анатомического исследования при планировании содержания занятий, определять тип телосложения путем расчета индексов, состояние опорно-двигательного аппарата Имеет практический опыт: основными анатомическими терминами (основные ориентиры, плоскости тела, оси вращения); анатомическим анализом положений и движений тела, используемых в практике физической культуры; опытом планирования учебных занятий, опираясь на анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста, способами определения типа телосложения, компонентов массы тела, состояние опорно-двигательного аппарата

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 56,5 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	48	48
Лекции (Л)	32	32
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	51,5	51,5
Подготовка к итоговому тестированию, экзамену	24	24
Написание тематических докладов, рефератов и эссе на проблемные темы	11	11
Выполнение исследовательских или практических заданий	16,5	16,5
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	экзамен

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Введение в физиологию физических упражнений и спорта. Физиологическая сущность движения. Физиология мышечного сокращения и расслабления	6	4	2	0
2	Физиология мышечной деятельности. Биоэнергетика мышечной деятельности. Кардиореспираторная система и мышечная деятельность	6	4	2	0
3	Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность. Физиологические особенности основных видов спорта (соревновательная и тренировочная деятельность). Физиология спортивной тренировки. Физиология спортивных упражнений. Оптимизация спортивной деятельности	6	4	2	0
4	Занятия спортом и мышечной деятельностью особых категорий населения. Физиологические особенности детей, подростков, юношей и взрослых	6	4	2	0
5	Физическая активность как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности	6	4	2	0
6	Физиологические особенности занятий на уроках по физической культуре	6	4	2	0
7	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	6	4	2	0
8	Физиологические основы развития тренированности и тестирование функциональной подготовленности спортсменов.	6	4	2	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1-4	1	Сущность физиологии физических упражнений и спорта. Современная физиология физических нагрузок и спорта. Адаптация к тренировочным нагрузкам. Мышечный контроль движения. Роль нервной системы в регуляции движений. Нервно-мышечная адаптация к силовой подготовке.	4
5-8	2	Основные энергетические системы. Гормональная регуляция мышечной деятельности. Адаптация обмена веществ к физическим нагрузкам. Сердечно-сосудистая система при мышечной деятельности. Регуляция дыхания при выполнении физических упражнений. Адаптация сердечно-сосудистой системы к мышечной деятельности.	4
9-12	3	Терморегуляция и мышечная деятельность. Мышечная деятельность в условиях пониженного и повышенного атмосферного давления, а также относительной невесомости. Объем тренировочных нагрузок. Средства, способствующие повышенной работоспособности и мышечная деятельность. Питание и пищевая эргономика. Оптимальная масса тела для занятий спортом	4
13-16	4	Ауксология молодого спортсмена. Процесс старения и пожилых спортсменов. Половые различия и женщина-спортсменка	4
17-20	5	Сердечно-сосудистые заболевания и физическая активность. Ожирение, диабет и физическая активность. Выбор физических упражнений для укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности.	4
21-24	6	Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста. Изменение функций организма школьников на уроке ФК. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников.	4
25-28	7	Роль эмоций при спортивной деятельности. Психофизиологические механизмы проявления эмоций. Предстартовые состояния. Разминка и вбрасывание. Устойчивое состояние при циклических упражнениях. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности	4
29-32	8	Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов в покое, при стандартных и предельных нагрузках. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения.	4

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Введение в физиологию физических упражнений и спорта. Сущность физиологии физических упражнений и спорта. Современная физиология физических нагрузок и спорта. Адаптация к тренировочным нагрузкам. Влияние физических нагрузок на физическое развитие человека. Оценка показателей физического развития. Физиологическая сущность движения. Мышечный контроль движения. Роль нервной системы в регуляции движений. Нервно-мышечная адаптация к силовой подготовке. Регуляция напряжения мышц.	2
3-4	2	Биоэнергетика мышечной деятельности. Основные энергетические системы. Гормональная регуляция мышечной деятельности. Адаптация обмена веществ к физическим нагрузкам. Кардиореспираторная система и мышечная деятельность. Сердечно-сосудистая система при мышечной деятельности. Регуляция дыхания при выполнении физических упражнений.	2

		Адаптация сердечно-сосудистой системы к мышечной деятельности.	
5-6	3	Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность. Терморегуляция и мышечная деятельность. Мышечная деятельность в условиях пониженного и повышенного атмосферного давления, а также относительной невесомости. Оптимизация спортивной деятельности. Объем тренировочных нагрузок. Средства, способствующие повышенной работоспособности и мышечная деятельность. Питание и пищевая эргогеника. Оптимальная масса тела для занятий спортом. Предстартовое и стартовое состояния.	2
7-8	4	Занятия спортом и мышечной деятельностью особых категорий населения. Ауксология молодого спортсмена. Процесс старения и пожилой спортсмен. Половые различия и женщина-спортсменка. Возрастные особенности основных функциональных систем организма. Возрастная кинезиология.	2
9-10	5	Физическая активность как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности. Сердечно-сосудистые заболевания и физическая активность. Ожирение, диабет и физическая активность. Выбор физических упражнений для укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности. Утомление и переутомление.	2
11-12	6	Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста. Влияние занятий ФК на физическое, функциональное развитие и состояние здоровья школьников. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой.	2
13-14	7	Значение эмоций при спортивной деятельности. Психофизиологические механизмы проявления эмоций. Разминка и вбрасывание. Виды устойчивого состояния, физиологические особенности устойчивого состояния при циклических упражнениях. Особые состояния при стандартных ациклических и статических упражнениях. Особые состояния при ситуационных упражнениях.	2
15-16	8	Физиологические основы процесса тренировки и состояния тренированности. Особенности тестирования функциональной подготовленности спортсменов в покое, при стандартных и предельных нагрузках. Перетренированность и перенапряжение.	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к итоговому тестированию, экзамену	ПУМД и ЭУМД осн. лит-ра	6	24
Написание тематических докладов, рефератов и эссе на проблемные темы	ПУМД осн. 1 стр. 42-165; 203-458; ЭУМД осн. 1 стр. 7-175; осн. 2 стр. 6-184; осн. 3 стр. 36-190	6	11
Выполнение исследовательских или практических заданий	ПУМД осн. 1 стр. 84-1785; 264-582; ЭУМД осн. 1 стр. 7-175; осн. 2 стр. 6-184; осн. 3 стр. 36-190. Поиск информации в интернете.	6	16,5

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	6	Текущий контроль	Задание1 Хар-ка упр.	1	10	9-10 баллов: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор информации, представлена характеристика элементов в краткой форме; присутствует наличие обобщающего характера изложения информации. 7-8 баллов: выставляется студенту, если: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор информации, установлена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации. 5-6 баллов: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; не выполнен правильный отбор информации, нарушена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов не в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации. 0-4 балла: выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.	экзамен
2	6	Текущий контроль	Защита презентации	2	5	5 баллов: выступающий свободно ориентируется в представляемом материале, без опоры на письменный текст; выступление соответствует теме, идеи сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы обоснованы, все необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на	экзамен

					вопросы преподавателя дается полный и развернутый ответ 4 балла: выступающий достаточно свободно ориентируется в представляемом материале, иногда обращаясь к письменному тексту; работа соответствует теме, идеи сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы сделаны частично или не всегда обоснованы, необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены не в полном объеме, на вопросы преподавателя дается понятный ответ. 3 балла: выступающий не вполне убедителен и уверен в представляемом материале, текст доклада читается; работа частично соответствует теме, идеи сформулированы не четко, есть недочеты в логике и полноте изложения, выводы обоснованы не убедительно, так как не все необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя даются краткие и несодержательные ответы. 0-2 балла: не соответствует теме, идеи сформулированы нечетко, нелогично и обрывочно, выводов нет, ответы на вопросы выступающий дать затрудняется.		
3	6	Текущий контроль	Задание 2 Исследовательское.	1	10	9-10 баллов: студент предоставляет самостоятельно составленное творческое задание, дает развернутый комментарий, показывает глубокое знание материала, вносит обоснованные предложения, легко отвечает на поставленные вопросы 7-8 баллов: студент предоставляет составленное творческое задание, дает комментарий, показывает знание материала, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы. 5-6 баллов: составленное творческое задание не полностью соответствует требованиям, базируется на практическом материале, но имеет поверхностный результат, в работе просматривается непоследовательность изложения материала, представлены	экзамен

						необоснованные положения, студент проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов, не всегда дает исчерпывающие аргументированные ответы на заданные вопросы. 0-4 балла: составленное творческое задание не соответствует требованиям, в работе нет последовательности. При представлении своей работы студент затрудняется отвечать.	
4	6	Текущий контроль	Устный опрос	2	5	5 баллов: студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка. 4 балла: студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого. 3 балла: студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого. 0-2 балла: студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.	экзамен
5	6	Текущий контроль	Задание 3 Комплекс ОРУ	1	10	9-10 баллов: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор информации, представлена характеристика элементов в краткой форме; присутствует наличие	экзамен

					обобщающего характера изложения информации. 7-8 баллов: выставляется студенту, если: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор информации, установлена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации. 5-6 баллов: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; не выполнен правильный отбор информации, нарушена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов не в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации. 0-4 балла: выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.	
6	6	Текущий контроль	Задание 4 Составление теста	2	20	экзамен
7	6	Текущий контроль	Устный опрос- словарь терминов	2	10	экзамен

						профессиональной тематике, количество ключевых слов в ограниченном количестве (менее 20%).	
8	6	Текущий контроль	Итоговое тестирование	3	30	Отлично: 28 - 30 баллов; Хорошо: 23 - 27 баллов; Удовлетворительно: 18 - 22 балла; Неудовлетворительно: до 18 баллов.	экзамен
9	6	Промежуточная аттестация	Экзамен	-	5	5 баллов: заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала; 4 балла: заслуживает студент, обнаруживший полное знание программного материала, демонстрирует систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности. 3 балла: выставляется студентам, допустившим погрешности непринципиального характера в ответе 0-2 балла: выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала.	экзамен

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
экзамен	Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Преподаватель проводит мероприятие промежуточной аттестации в форме зачета, ответы на два вопроса теоретического плана, третий практический. В аудитории, где проводится экзамен, должно одновременно присутствовать не более 6 – 8 студентов. Каждому студенту даются вопросы и	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	студент готовится в течение 20-30 минут. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие или новые вопросы из этой темы. Тема считается освоенной, если студент смог ответить на 65% вопросов, заданных по этой теме.	
--	---	--

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОПК-1	Знает: физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфо-функционального статуса						++	++	++	++
ОПК-1	Умеет: описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок	++	++	++	++				++	++

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

- Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС-пресс, 2002. - 604,[1] с. ил.

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

- Конспекты лекций

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

- Конспекты лекций

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
---	----------------	--	----------------------------

1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Сапего, А.В. Физиология спорта: учебное пособие. [Электронный ресурс] / А.В. Сапего. - Электрон. дан. — Кемерово, 2011. – 187 с. https://e.lanbook.com/book/30172
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Пожарова, Г.В. Современные проблемы физиологии физического воспитания и спорта: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Г.В. Пожарова. - Электрон. дан. — Саранск, 2015. – 201 с. https://e.lanbook.com/book/163549
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Михайлова, Е. А. Физиология спорта : учебное пособие / Е. А. Михайлова. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2015. — 117 с. https://e.lanbook.com/book/151113

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)
4. ABBYY-FineReader 8(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Самостоятельная работа студента		Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет
Практические занятия и семинары	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Экзамен	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.