

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ

Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор БИ СГУ
доцент А.В. Шатилова

«16 сентября» 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

Физиология физического воспитания и спорта

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки

Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Балашов
2019

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Тимушкин Александр Владимирович		16.09.19.
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		16.09.19
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович		16.09.19
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		16.09.19.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	3
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	13
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	27
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	29
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	31

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – углубление профессиональной подготовки в рамках формирования профессиональной компетенции ПК-1.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Для освоения дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» студенты используют знания и практические навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Возрастная анатомия, физиология, гигиена», «Анатомия».

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура и массаж», «Теория и методика адаптивной физической культуры».

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ПК-1.Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых	1.1 Б.ПК-1. Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.	З_1.2_Б.ПК-1. Знает инвариантное предметное содержание учебных программ по преподаваемым дисциплинам; понимает место учебного предмета в научной картине мира, роль в развитии личности обучающегося.
		З_1.3_Б.ПК-1. Знает требования к результатам освоения учебной программы.
		З_1.4_Б.ПК-1. Знает особенности методической концепции, содержания и структуры основных учебно-методических комплектов по преподаваемым дисциплинам.
		З_1.1_Б.ПК-1. Владеет системой предметных знаний, составляющих содержание образования на соответствующем уровне общего образования (по профилю подготовки).
		У_1.1_Б.ПК-1. Умеет анализировать школьные учебники с точки зрения их структуры, содержания, методического аппарата, соответствия требованиям ФГОС общего образования.
		У_1.2_Б.ПК-1. Умеет соотносить содержание школьного курса с положениями соответствующей науки, понимает и обосновывает принципы отбора содержания для школьного курса.

	2.1_Б.ПК-1. Готов к реализации программ дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с профилем подготовки.	З_2.1_Б.ПК-1. Имеет представление об образовательном и развивающем потенциале области знания (сферы деятельности) по профилю подготовки, о возможностях представления данной образовательной области (деятельности) в формате программы дополнительного образования.
		У_2.1_Б.ПК-1. Умеет анализировать программы дополнительного образования и разрабатывать на их основе отдельные занятия, мероприятия.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц, 252 часа.

4.1. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Тема 1. Предмет физиологии. Общие физиологические свойства и закономерности основных жизненных процессов.	7		30	2	2	26	Опрос
2	Тема 2. Сенсорные системы	7						
3	Тема3. Физиология нервной системы	7						
4	Тема4. Высшая нервная деятельность	7						
5	Тема5. Физиология нервно-мышечного аппарата	7		27	2	2	48	Опрос
6	Тема6. Кровь	7						
7	Тема7. Кровообращение	7						
8	Тема8. Дыхание	7		27	2			
9	Тема9. Пищеварение	7						
10	Тема10. Обмен веществ и энергии. Теплообмен	7		30	2	2	26	Опрос
11	Тема11. Выделительные функции	7						
12	Тема12. Внутренняя секреция	7						
13	Тема 13. Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма	7						
14	Тема 14. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках	7		30	2	2	26	Опрос
15	Тема 15. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	7						
	Всего за 7 семестр			144	10	8	126	
16	Тема 16. Физиологическая характеристика физической работоспособности спортсмена, утомления и восстановительных процессов	8						

17	Тема 17. Физиологическая характеристика поз и разных видов мышечной деятельности	8		39	2	2	35	Опрос
18	Тема 18. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	8						
19	Тема 19. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков	8						
20	Тема 20. Физиологические основы развития тренированности. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды	8		30	2	2	26	Опрос
21	Тема 21. Физиологические основы спортивной ориентации и отбора юных спортсменов	8						
22	Тема 22. Физиологические основы оздоровительной физической культуры	8						
23	Тема 23. Физиологические особенности адаптации детей дошкольного и школьного возраста к физическим нагрузкам	8		30	2	2	26	Опрос, тестирование
24	Тема 24. Физиологические особенности урока физической культуры в школе	8						
25	Тема 25. Физиологические основы спортивной тренировки женщин и особенности адаптации к физическим нагрузкам организма людей зрелого и пожилого возраста	8						
Всего за 8 семестр				99	6	6	87	
Промежуточная аттестация		9					Экзамен, контрольная работа	
Итого		252						

Содержание дисциплины

7 семестр

Тема 1. Предмет физиологии. Общие физиологические свойства и закономерности основных жизненных процессов.

Предмет физиологии. Методы физиологических исследований. Краткая история физиологии. Общие закономерности физиологии и ее основные понятия. Обмен веществ. Взаимодействие организма с внешней средой. Понятие о гомеостазе. Раздражители и возбудимость. Биологические структуры и процесс обмена веществ. Мембранный потенциал. Проведение возбуждения. Изменение возбудимости при протекании одиночного цикла возбуждения. Функциональная подвижность (лабильность). Оптимум и пессимум частоты. Механизмы регулирования функций организма. Нервная и гуморальная регуляция функций в организме. Саморегулирование.

Тема 2. Сенсорные системы.

Общая характеристика сенсорных систем организма. Функции сенсорных систем, классификация и свойства рецепторов. Зрительная сенсорная система. Оптическая система и аккомодационный аппарат глаза. Бинокулярное, черно-белое и цветное зрение. Слуховая сенсорная система. Физиологический механизм восприятия звука. Характеристика показателей функций звуковой сенсорной системы. Вестибулярная сенсорная система. Вестибулярные рефлексы. Двигательная сенсорная система. Кожная рецепция. Внутренняя (висцероцептивная) сенсорная система. Обонятельная и вкусовая сенсорные системы. Роль различных сенсорных систем при занятиях физическими

упражнениями.

Тема 3. Физиология нервной системы.

Основные функции центральной нервной системы. Физиология нервной клетки. Функциональные показатели функционального состояния нейрона. Синапсы и их роль в передаче импульсов. Системы нервных клеток. Нервные центры и их свойства. Особенности деятельности нервных центров. Координация деятельности центральной нервной системы. Специфические и неспецифические системы. Функции спинного мозга. Функции продолговатого и среднего мозга. Функции промежуточного мозга. Функции подкорковых узлов. Функции мозжечка. Вегетативная нервная система. Строение и функции коры больших полушарий головного мозга. Кора больших полушарий головного мозга. Функции коры больших полушарий. Нисходящее влияние головного мозга на двигательную деятельность. Нервная регуляция эмоций и вегетативных функций. Общие принципы регуляции двигательной деятельности. Позно-тонические реакции. Двигательная деятельность. Организация двигательной деятельности.

Тема 4. Высшая нервная деятельность.

Роль высшей нервной деятельности в адаптации организма к изменяющимся условиям среды. Безусловные и условные рефлексы. Механизм и условия образования условных рефлексов. Сенсорные и оперантные условные рефлексы. Виды условных рефлексов. Первая и вторая сигнальные системы. Значение торможения в условно-рефлекторной деятельности и его виды. Динамический стереотип. Экстраполяция в высшей нервной деятельности. Типы высшей нервной деятельности. Фазовые состояния. Особенности высшей нервной деятельности человека.

Тема 5. Физиология нервно-мышечного аппарата.

Понятие о двигательном аппарате. Возбудимость и возбуждение. Проведение волн возбуждения. Строение и функция двигательного нейрона. Проведение возбуждения через нервно-мышечные синапсы. Строение и функция мышечных волокон. Химизм и энергетика мышечного сокращения. Теория мышечного сокращения. Формы и типы мышечного сокращения. Режимы сокращений мышечных волокон. Регуляция напряжения мышц. Работа мышц и ее механическая эффективность. Сила мышцы. Динамическая и статическая деятельность. Медленные и быстрые двигательные единицы. Деятельность мышц при движениях в суставах. Мышечная сила, мышечная выносливость, скоростные свойства мышц. Гладкие мышцы.

Тема 6. Кровь.

Кровь как внутренняя среда организма. Количество крови в организме. Состав крови. Функции крови. Регуляция физико-химических процессов во внутренней среде организма. Защитные реакции крови. Свертывание и переливание крови. Изменения в крови при двигательной деятельности.

Тема 7. Кровообращение.

Сердце и его физиологические свойства. Электрические явления в сердце. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной деятельности. Фазы сердечного цикла. Работа сердца как нагнетательного насоса. Механические и звуковые явления при сокращении сердца. Систолический и минутный объем крови.

Основные сведения о гемодинамике. Общее периферическое сопротивление. Кровяное давление. Артериальный пульс. Скорость распространения пульсовой волны по артериям. Кровообращение в артериолах, капиллярах, венах. Кровообращение в большом и малом кругу.

Регуляция деятельности сердца. Регуляция функционального состояния сосудов.

Рабочая гиперемия. Кровообращение при физической работе. Обмен веществ между кровью и тканями тела. Тканевая жидкость и обмен веществ через капиллярную стенку.

Тема 8. Дыхание.

Процесс дыхания. Внешнее и внутреннее дыхание. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха. Легочные объемы. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров легких. Перенос газов кровью. Обмен газов между кровью и тканями. Регуляция дыхания. Дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение. Потребление кислорода при мышечной работе. Кислородный долг.

Тема 9. Пищеварение.

Общая характеристика пищеварительных процессов. Пищеварение в полости рта, в желудке, в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Тема 10. Обмен веществ и энергии. Теплообмен.

Сущность обмена веществ и энергии. Обмен белков. Обмен углеводов. Обмен липидов. Обмен воды и солей. Витамины. Регуляция обмена веществ. Физиологические основы питания. Энергетический баланс организма. Методы определения расхода энергии. Основной обмен. Добавочный расход энергии.

Холоднокровные и теплокровные организмы. Температура тела и кожи человека. Температурные «оболочка» и «ядро» тела. Температурные зоны внешней среды. Механизмы теплопродукции и теплоотдачи. Химическая теплорегуляция. Физическая теплорегуляция. Нервная и гуморальная регуляция теплопродукции и теплоотдачи. Границы теплорегуляции у человека. Особенности теплорегуляции при мышечной работе. Закаливание.

Тема 11. Выделительные функции.

Общая характеристика выделительных процессов. Основные функции почек и структура мочеобразовательных единиц. Механизмы мочеобразования в почках. Регуляция мочеобразования. Фазы образования мочи. Физические и химические свойства мочи. Выведение мочи из почек. Выделительная функция потовых желез. Виды потоотделения. Влияние мышечной работы на функции потоотделения.

Глава 12. Внутренняя секреция.

Общий обзор органов внутренней секреции и их классификация. Функции желез внутренней секреции. Особенности строения органов внутренней секреции. Гормоны и их влияние на организм. Шишковидное тело (эпифиз), гипофиз, щитовидная железа, паращитовидные железы, надпочечники, эндокринная часть половых желез, эндокринная часть поджелудочной железы, одиночные гормонообразующие клетки, их положение, строение и функции. Изменения эндокринных функций при различных состояниях.

Тема 13. Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма.

Спортивная физиология как прикладная наука, ее задачи, связь с другими науками. Методы исследования. История развития спортивной физиологии. Значение спортивной физиологии для теории и практики физической культуры и спорта.

Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Виды адаптации. Индивидуальные типы адаптации. Долговременная адаптация и формирование системного структурного следа. Общий адаптационный синдром (Г.Селье). Понятие о дизадаптации, утрате адаптации и реадaptации, «цене» адаптации.

Механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Динамика функций организма при

адаптации, ее стадии. Понятие о функциональных резервах организма и их классификация. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам и мобилизация функциональных резервов организма. Основные функциональные эффекты адаптации (экономизация, мобилизация, повышение резервных возможностей, восстанавливаемость, устойчивость, надежность функций и др.). Обратимость адаптационных изменений. Понятие о срочном, отставленном и суммарном (кумулятивном) тренировочном эффекте.

Тема 14. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках

Изменения функций организма человека, происходящие под воздействием физических упражнений в центральной нервной системе, в двигательном аппарате, системе дыхания и системе крови, сердечно-сосудистой системе.

Функциональные сдвиги в организме при нагрузках постоянной и переменной мощности.

Прикладное значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов. Физиологические критерии, определяющие адаптированность организма к физическим нагрузкам.

Тема 15. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Состояния организма при спортивной деятельности.

Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций. Физиологическое значение и механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления.

Врабатывание. Физиологические закономерности и механизм вработывания функций. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций, ускорения вработывания функций. Значение общей и специальной разминки. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».

Состояние устойчивой работоспособности, истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности. Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.

8 семестр

Тема 16. Физиологическая характеристика физической работоспособности спортсмена, утомления и восстановительных процессов.

Понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. Тесты с максимальной и субмаксимальной мощностью физической нагрузки. Гарвардский степ-тест, PWC₁₇₀ и др. Связь физической работоспособности с направленностью тренировочного процесса в спорте. Резервы физической работоспособности.

Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок. Предутомление, хроническое утомление, переутомление.

Восстановление. Восстановительные процессы перед работой, во время работы и после работы. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановительные процессы

после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности процессов восстановления и отдыха.

Тема 17. Физиологическая характеристика поз и разных видов мышечной деятельности

Классификация физических упражнений на основе выделения трех основных характеристик активности мышц. Локальные, региональные и глобальные упражнения. Статические и динамические упражнения. Силовые, скоростно-силовые упражнения и упражнения на выносливость.

Статическая и динамическая работа. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.

Циклические и ациклические физические упражнения. Энергетическая характеристика физических упражнений. Физиологическая классификация спортивных упражнений. Физиологическая мощность нагрузки и физиологические реакции на физические упражнения. Аэробные и анаэробные физические упражнения.

Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы вегетативных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Классификация ациклических упражнений. Общая характеристика стереотипных ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия.

Позы и статические усилия. Феномен статического усилия. Прицельные упражнения. Характеристика движений, оцениваемых в баллах. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства).

Тема 18. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств

Биологические факторы, определяющие развитие силы. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы ее определяющие. Понятие о силовом дефиците. Связь МПС со статической и динамической выносливостью. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии мышц. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими (изометрическими) нагрузками.

Физиологические механизмы развития скорости (быстроты) движений. Значение скорости в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций, поддержании высокого темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств. Особенности скоростно-силовых качеств в разных видах спорта.

Определение выносливости. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления. Специфичность выносливости. Виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, общая. Анаэробная и аэробная производительность. Общая и специальная выносливость. Показатели и критерии выносливости. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных видов выносливости.

Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) – как интегральный показатель аэробных возможностей человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных

специализаций. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, в центральном и периферическом звеньях системы кровообращения, в системе микроциркуляции мышц.

Понятие о пороге анаэробного обмена (ПАНО) и использование его в тренировочном процессе. Понятие об аэробной емкости и эффективности.

Композиция мышц и их аэробная выносливость. Физиологические основы тренировки периферических (мышечных) механизмов аэробной выносливости. Взаимосвязь генетических и средовых факторов в развитии периферических механизмов аэробной выносливости.

Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движения. Особенности проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способности и утомление.

Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Взаимодействие двигательных качеств и двигательных навыков.

Тема 19. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков

Двигательные умения и навыки – основа спортивной техники. Рефлекторные механизмы управления движениями (И. М. Сеченов). Роль условнорефлекторных механизмов в образовании двигательных умений и навыков, значение сенсорных и оперантных условных рефлексов. Двигательный динамический стереотип (И.П.Павлов, А.Н.Крестовников). Особенности системных механизмов управления движениями. Роль афферентного синтеза, доминирующих мотиваций, памяти и эмоций, механизма экстраполяции и речевой регуляции движений.

Фазы формирования двигательных навыков (генерализации, концентрации и стабилизации). Соматические и вегетативные компоненты двигательного навыка и динамика их формирования.

Физиологические основы совершенствования двигательных навыков по мере роста спортивного мастерства. Значение обратных связей, дополнительной и срочной информации, сенсорных коррекций при длительных и кратковременных движениях, динамической стереотипии в повышении работоспособности спортсмена (закрепление основных фаз движений, экономизация переработки информации и энерготрат).

Механизмы нарушения навыков при изменении состояния организма и перерывах в тренировочном процессе. Функциональные резервы поддержания надежности двигательных навыков в состоянии утомления в экстремальных условиях.

Тема 20. Физиологические основы развития тренированности. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды

Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности. Физиологические основы процесса тренировки и состояния тренированности. Состояние спортивной формы. Тренировочный эффект физической нагрузки. Особенности функционального тестирования в спорте. Показатели функциональной подготовленности в покое: в центральной нервной системе; дыхательной и сердечно-сосудистой системах; системе крови и обмене веществ.

Особенности реакций организма спортсменов на стандартные и предельные нагрузки. Тестирование функциональной подготовленности при стандартной работе. Перетренированность и стадии ее развития. Перенапряжения острое и хроническое.

Особенности терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности

воздуха. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислород-транспортных возможностей сердечно-сосудистой системы. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Спортивная работоспособность в условиях повышенной и пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях. Акклиматизация к изменениям температуры.

Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорье.

Биологические ритмы человека. Циркадные ритмы. Ритмы и адаптация. Динамика работоспособности в течение суток. Десинхроноз и его физиологическая характеристика. Формирование новой суточной периодики функций организма при смене временных поясов и ее фазы.

Влияние водной среды на спортивную работоспособность. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, теплоемкость и теплопроводность). Особенности терморегуляции организма в воде. Функции сенсорных систем в воде.

Тема 21. Физиологические основы спортивной ориентации отбора юных спортсменов

Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Наследственность и изменчивость организма. Методы генетики. Наследственные влияния на морфофункциональные особенности и физические качества человека. Критические и сенситивные периоды. Учет семейной наследственности в спортивном отборе. Учет тренируемости спортсменов. Композиция волокон скелетных мышц, аэробные возможности, скорость развития адаптации к избранному виду спорта. Значение генетически адекватного и неадекватного выбора спортивной специализации, стиля соревновательной деятельности и сенсомоторного доминирования.

Тема 22. Физиологические основы оздоровительной физической культуры

Физиологическая характеристика образа жизни современного человека (гипокинезия, интенсификация производства, ускорение темпов жизни, психоэмоциональные перегрузки, нерациональное питание и др.). Физиологические основы здорового образа жизни. Физиологическое обоснование критериев здоровья. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность.

Двигательная активность – необходимый фактор развития, увеличения функциональных возможностей растущего организма. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм. Нервно-психическое напряжение, монотонность деятельности и их влияние на организм. Общий адаптационный синдром и стадии развития стресса. Реакция на монотонию в зависимости от типа нервной системы.

Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на организм. Влияние оздоровительной физической культуры на функциональное состояние и неспецифическую устойчивость организма.

Тема 23. Физиологические особенности адаптации детей дошкольного и школьного возраста к физическим нагрузкам

Возрастные особенности управления движениями. Основные этапы развития

моторных функций и управления движениями. Особенности возрастного развития физических качеств. Гетерохронность развития физических качеств. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Реакции вегетативных систем и энергообеспечение при физических нагрузках. Влияние систематических физических нагрузок на развитие функций, здоровье и работоспособность детей. Оценка общей работоспособности детей по тесту PWC₁₇₀.

Этапы пубертатного периода. Совершенствование центральной регуляции движений детей среднего и старшего школьного возраста. Качественные перестройки механизмов центральной регуляции движений. Развитие физических качеств детей – гибкости, силы, выносливости, быстроты, ловкости. Особенности энергетики мышечной деятельности и реакции вегетативных систем на физические нагрузки. МПК детей и подростков. Влияние спортивной тренировки на развитие функций организма и динамику работоспособности.

Тема 24. Физиологические особенности урока физической культуры в школе

Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста. Компоненты нормирования нагрузок. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры. Структура урока и процессы, происходящие в организме на отдельных частях урока. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие, работоспособность школьников и состояние их здоровья. Эффекты физических упражнений. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников. Оперативный, текущий и этапный контроль. Прямые и косвенные критерии работоспособности.

Тема 25. Физиологические основы спортивной тренировки женщин и особенности адаптации к физическим нагрузкам организма людей зрелого и пожилого возраста

Особенности деятельности ЦНС и развития сенсорных систем в женском организме. Особенности двигательных и вегетативных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин.

Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы специфического биологического цикла (овариально-менструального цикла – ОМЦ). Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.

Особенности формирования двигательных навыков и центральной регуляции движений людей зрелого и пожилого возраста. Возрастные изменения физических качеств – быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Особенности адаптации к физическим нагрузкам вегетативных и регуляторных систем организма. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, работоспособность и сохранение здоровья людей.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).
- Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

Часть времени курса отводится на самостоятельную работу студентов. Самостоятельная работа студентов представлена в программе дисциплины, в виде вопросов и заданий к практическим занятиям.

Самостоятельная работа предполагает выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям, а так же на формирование умений и навыков рационального умственного труда. Самостоятельная работа выполняется студентом в течение изучения соответствующей темы и сдается на проверку не позднее 3 дней после последнего занятия по данной теме.

Преподаватель на практическом занятии представляет задания для анализа, интерпретации или вопрос для самостоятельного размышления (как правило, вопросы носят прикладной характер и служат для формирования мировоззрения студентов). Результаты самостоятельной работы проверяются в ходе *устного опроса*.

Устный опрос

Тема сообщения указывается преподавателем и соответствует плану семинарских занятий.

Сообщение предполагает устное выступление студента в пределах 5-7 минут. По результатам выступления формируется дискуссия: присутствующие задают вопросы (не менее 3 вопросов). В конце выступления возможен краткий опрос основных положений: докладчик или преподаватель задают вопросы аудитории.

При составлении сообщения студент должен использовать не менее трех источников (учебник и специализированная литература по теме).

Критерии оценивания устного опроса:

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка **«отлично»** ставится, если 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.

Оценка **«хорошо»** ставится, если 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.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если 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.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Самостоятельная работа включает теоретическую подготовку к занятиям и мультимедийных презентаций по вопросам, предложенным для самостоятельного изучения в теоретической части практических занятий. Подготовка ведется к каждому практическому занятию.

Методические рекомендации: подготовка ведется с использованием текста лекции по соответствующей теме, с использованием учебников и учебных пособий, указанных в списке литературы.

6.1.1. Подготовка к практическим занятиям

Критерии оценивания практического занятия

Оценка «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, может ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практического занятия, умение обозначить проблемные вопросы в соответствующей области дисциплины «Физическая культура», проанализировать их и предложить варианты решений, дать исчерпывающие ответы на уточняющие и дополнительные вопросы, определяет междисциплинарные связи по условию решения предложенного задания.

Оценка «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, то есть, в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практического занятия, допуская незначительные неточности при выполнении предложенных заданий, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма предложенного решения задания.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенного задания, для правильного выполнения которого, студенту требуются наводящие вопросы преподавателя.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практического занятия, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием даже с помощью наводящих вопросов преподавателя. Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий. Неудовлетворительная оценка выставляется также студенту, отказавшемуся отвечать на вопросы практического занятия.

Планы практических занятий

Практическое занятие 1.

Темы 1-3. Предмет физиологии. Общие физиологические свойства и закономерности основных жизненных процессов. Сенсорные системы. Физиология нервной системы

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Раздражимость и возбудимость как свойства тканей организма.

2. Потенциал покоя и потенциал действия.
3. Основные функции сенсорных систем.
4. Виды рецепторов.
5. Зрительная сенсорная система (функция, рецепторы).
6. Слуховая сенсорная система (функция, отделы, рецепторы).
7. Вестибулярная сенсорная система (функция, строение).
8. Двигательная сенсорная система (функция, рецепторы).
9. Кожная рецепция. Рецепторы кожи.
10. Висцеральная (интероцептивная) сенсорная система.
11. Обонятельная сенсорная система.
12. Вкусовая сенсорная система.
13. Координация деятельности ЦНС.
14. Роль и виды торможения.
15. Функции спинного мозга.
16. Функция продолговатого мозга
17. Функция варолиевого моста.
18. Функция среднего мозга
19. Функция промежуточного мозга.
20. Функция мозжечка.
21. Функции коры больших полушарий.
22. Вегетативная нервная система.

Практическое занятие 2.

Темы 4-9. Высшая нервная деятельность. Физиология нервно-мышечного аппарата. Кровь. Кровообращение. Дыхание. Пищеварение

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Виды условных рефлексов.
2. Типы высшей нервной деятельности.
3. Функции и строение скелетных мышц.
4. Медленные и быстрые мышечные волокна.
5. Режимы работы мышц.
6. Энергетика мышечного сокращения.
7. Состав и объем и функция крови.
8. Процесс свертывания крови.
9. Переливание крови. Группы крови.
10. Изменения в крови при двигательной деятельности.
11. Физиологические свойства сердца.
12. Электрические явления в сердце.
13. Работа сердца как нагнетательного насоса. Фазы сердечного цикла.
14. Систолический и минутный объем крови.
15. Кровяное давление и методы его определения.
16. Дыхательные объемы и емкости.
17. Процесс дыхания и газообмена в легких.
18. Пищеварение в полости рта, в желудке, в тонком и толстом кишечнике.

Практическое занятие 3.

Темы 10-12. Обмен веществ и энергии. Выделительные функции.

Внутренняя секреция

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Сущность обмена веществ. Анаболизм и катаболизм.
2. Обмен белков, углеводов, липидов, воды, минеральных солей и витаминов.
3. Методы определения расхода энергии.

4. Механизмы теплообразования.
5. Механизмы теплоотдачи.
6. Функции почек.
7. Мочеобразование и мочевыведение.
8. Потоотделение. Его роль и виды.
9. Гипофиз, надпочечники, щитовидная железа и их гормоны..
10. Вилочковая железа и эпифиз.
11. Поджелудочная железа.
12. Половые железы.

Практическое занятие 4.

Темы 13-15. Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Виды адаптации к факторам окружающей среды.
2. Дезадаптация, утрата адаптации, реадаптация, «цена» адаптации.
3. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам.
4. Основные функциональные эффекты адаптации.
5. Принципы физиологической оценки качества и эффективности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.
6. Изменения функций и различных систем организма, вызванные физическими нагрузками.
7. Функциональные сдвиги в организме при нагрузках постоянной и переменной мощности.
8. Изменения функций организма человека, происходящие под воздействием физических упражнений в центральной нервной системе.
9. Изменения функций организма человека, происходящие под воздействием физических упражнений в двигательном аппарате.
10. Изменения функций организма человека, происходящие под воздействием физических упражнений в системе дыхания и системе крови.
11. Изменения функций организма человека, происходящие под воздействием физических упражнений в сердечно-сосудистой системе.
12. Функциональные сдвиги в организме при нагрузках постоянной и переменной мощности.
13. Физиологические критерии, определяющие адаптированность организма к физическим нагрузкам.
14. Физиологическое значение и механизмы предстартовых изменений.
15. Разновидности предстартового состояния и способы управления
16. Физиологические закономерности и механизм вработывания функций.
17. Значение общей и специальной разминки в процессе вработывания.
18. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития и пути преодоления «мертвой точки».
19. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности
20. Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.

Практическое занятие 5.

Темы 16-19. Физиологическая характеристика физической работоспособности спортсмена, утомления и восстановительных процессов. Физиологическая характеристика поз и разных видов мышечной деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.

Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Тесты с максимальной и субмаксимальной мощностью физической нагрузки.
2. Методика проведения Гарвардскогостеп-теста и PWC_{170} .
3. Методика проведения Гарвардскогостеп-теста
4. Методика проведения теста PWC_{170} .
5. Резервы физической работоспособности.
6. Определение и физиологическая сущность утомления.
7. Факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.
8. Основные факторы, лимитирующие работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
9. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.
10. Энергетическая характеристика физических упражнений.
11. Физиологическая характеристика циклических движений различной относительной мощности (максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной).
12. Физиологические механизмы развития силы.
13. Физиологические механизмы развития быстроты.
14. Физиологические механизмы развития выносливости.
15. Физиологические механизмы развития ловкости и гибкости.
16. Стадии формирования двигательных навыков
17. Механизмы нарушения навыков при изменении состояния организма и перерывах в тренировочном процессе.
18. Функциональные резервы поддержания надежности двигательных навыков в состоянии утомления в экстремальных условиях.

Практическое занятие 6.

Темы 20-22. Физиологические основы развития тренированности.

Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды. Физиологические основы спортивной ориентации отбора юных спортсменов. Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Физиологические основы процесса тренировки.
2. Влияние температуры и влажности на спортивную работоспособность.
3. Физиологические изменения в организме при плавании.
4. Влияние пониженного барометрического давления на работоспособность.
5. Влияние повышенного барометрического давления на организм.
6. Спортивная работоспособность при смене часовых поясов.
7. Адекватность выбора спортивной специализации.
8. Влияние температуры и влажности на спортивную работоспособность.
9. Влияние гиподинамии и нервно-психического напряжения на организм человека.
10. Основные формы оздоровительной физической культуры.

Практическое занятие 7.

Темы 23-25. Физиологические особенности адаптации детей дошкольного и школьного возраста к физическим нагрузкам. Физиологические особенности урока физической культуры в школе. Физиологические основы спортивной тренировки женщины особенности адаптации к физическим нагрузкам организма людей зрелого и пожилого возраста

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Возрастные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста.
2. Особенности развития физических качеств и реакции организма при физических нагрузках у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
3. Возрастные особенности детей среднего и старшего школьного возраста.
4. Особенности развития физических качеств и реакции организма при физических нагрузках у детей среднего и старшего школьного возраста.
5. Нормирование физических нагрузок на уроке физической культуры.
6. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой.
7. Морфофункциональные особенности женского организма.
8. Изменения функций организма в процессе тренировок.
9. Возрастные особенности людей зрелого и пожилого возраста.
10. Особенности адаптации людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам.

Методические рекомендации. С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы в начале каждого практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки устных ответов студентов

Оценка «отлично» ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

6.1.2. Реферат

1. Физиологическая характеристика процессов адаптации организма спортсменов к различным физическим нагрузкам.
2. Принципы физиологической оценки качества и эффективности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.
3. Функциональные сдвиги в организме при нагрузках постоянной и переменной мощности.

4. Физиологические критерии, определяющие адаптированность организма к физическим нагрузкам.
5. Физиологическое значение и механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления.
6. Истинное и ложное устойчивое состояние. Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.
7. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. Тесты с максимальной и субмаксимальной мощностью физической нагрузки.
8. Определение физиологических показателей в различных частях тренировочного занятия и в период восстановления.
9. Средства повышения эффективности процессов восстановления и отдыха.
10. Физиологическая характеристика различных видов физических упражнений.
14. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии мышц.
15. Физиологические механизмы развития скорости (быстроты) движений.
16. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств.
17. Физиологические основы развития выносливости. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы.
18. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации.
19. Физиологические основы процесса тренировки и состояния тренированности.
20. Показатели функциональной подготовленности в покое: в центральной нервной системе; дыхательной и сердечно-сосудистой системах; системе крови и обмене веществ.
21. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы.
22. Влияние водной среды на спортивную работоспособность. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.
23. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
24. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников.
25. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры.
26. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
27. Возрастные изменения физических качеств – быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости у людей зрелого и пожилого возраста. Особенности адаптации к физическим нагрузкам вегетативных и регуляторных систем организма.

Методические рекомендации по выполнению реферата.

Написание реферата является одной из форм обучения, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов, целью которой является расширение их научного кругозора, ознакомление с методологией научного поиска.

Реферат, как форма обучения студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

При написании реферата необходимо:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;

- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;

- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

В реферате необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.). Реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

Критерии оценивания.

Представленный реферат оценивается от 1 до 11 баллов, добавляемых в балльно-рейтинговую оценку студента.

6.1.3. Контрольная работа по материалу дисциплины

В 8 семестре, соответствии с учебным планом, предусмотрена контрольная работа, выполняемая по материалу дисциплины.

Примерные темы контрольных работ

1. Физиологическая характеристика процессов адаптации организма спортсменов к различным физическим нагрузкам.
2. Принципы физиологической оценки качества и эффективности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.
3. Функциональные сдвиги в организме при нагрузках постоянной и переменной мощности.
4. Физиологические критерии, определяющие адаптированность организма к физическим нагрузкам.
5. Физиологическое значение и механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления.
6. Истинное и ложное устойчивое состояние. Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.
7. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. Тесты с максимальной и субмаксимальной мощностью физической нагрузки.
8. Определение физиологических показателей в различных частях тренировочного занятия и в период восстановления.
9. Средства повышения эффективности процессов восстановления и отдыха.
10. Физиологическая характеристика различных видов физических упражнений.
11. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии мышц.
12. Физиологические механизмы развития скорости (быстроты) движений.
13. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств.
14. Физиологические основы развития выносливости. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы.
15. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации.
16. Физиологические основы процесса тренировки и состояния тренированности.
17. Показатели функциональной подготовленности в покое: в центральной нервной

системе; дыхательной и сердечно-сосудистой системах; системе крови и обмене веществ.

18. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы.
19. Влияние водной среды на спортивную работоспособность. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.
20. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
21. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников.
22. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры.
23. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
24. Возрастные изменения физических качеств – быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости у людей зрелого и пожилого возраста. Особенности адаптации к физическим нагрузкам вегетативных и регуляторных систем организма.

Методические рекомендации по выполнению контрольной работы.

Написание контрольной работы является одной из форм обучения, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов, целью которой является расширение их научного кругозора, ознакомление с методологией научного поиска.

Контрольная работа, как форма обучения студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

При написании контрольной работы необходимо:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;
- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

В контрольной работе необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.). Контрольная работа должна заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование вопросов темы, выбранной в качестве исследования.

Критерии оценивания.

Качественно выполненная контрольная работа оценивается от 1 до 100 баллов, выставляемых в виде зачета в отдельную ведомость.

6.1.4. Тест по материалу дисциплины

По завершению изучения учебной дисциплины студентам предлагается итоговый тест по всему пройденному материалу, оцениваемый от 0 до 40 баллов. Тест состоит из 40 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Примеры тестовых вопросов

1. Виды адаптации к физическим нагрузкам:

- а) физиологическое напряжение, адаптация, реадаптация, дизадаптация
- б) срочная, долговременная
- в) оперативная, текущая, отставленная

2. Основные физиологические закономерности восстановительных процессов:

- а) гетерохронность; неравномерность; суперкомпенсаторность; восполнимость; эффективность
- б) избирательность; гетерохронность; суперкомпенсаторность; волнообразность; цикличность
- в) неравномерность; гетерохронность; фазовый характер; избирательность; тренируемость

3. Предупреждение перегрева организма в условиях повышенной температуры осуществляется физиологическими процессами:

- а) усиление кожного кровотока; усиление потообразования и его испарение; уменьшением скорости потребления кислорода и энергетических расходов
- б) усиление потообразования и его испарение; повышение скорости потребления кислорода и энергетических расходов; уменьшение кожного кровотока
- в) усиление потообразования и его испарение; дегидратация организма; повышение активности кислородтранспортной системы

4. Для эффективного нормирования нагрузки и управления уроком физической культуры используются следующие виды контроля:

- а) оперативный контроль – для регистрации одного упражнения, серии упражнений и урока в целом, а также для контроля функциональных изменений в организме; текущий контроль – предусматривает регистрацию нагрузок и их влияние на организм за несколько уроков; этапный контроль – заключается в регистрации параметров нагрузки на протяжении нескольких месяцев и даже учебного года
- б) оперативный контроль – для регистрации одного упражнения и происходящих при этом функциональных изменений в организме; текущий контроль – предусматривает регистрацию нагрузок и их влияние на организм за один урок; этапный контроль – заключается в регистрации параметров нагрузки на протяжении учебного года
- в) оперативный контроль – для регистрации одного упражнения и происходящих при этом функциональных изменений в организме; текущий контроль – предусматривает регистрацию нагрузок и их влияние на организм в течение одного урока; этапный контроль – заключается в регистрации параметров нагрузки на протяжении нескольких месяцев и даже учебного года.

6.2. Оценочные средства

для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по следующим группам:

- лекции и практические занятия;
- другие виды учебной деятельности;
- самостоятельная работа.

1. Посещение **лекций** и практических занятий – от 0 до 9 баллов (по 0,5 балла за посещение занятия).
2. Другие виды учебной деятельности:

- итоговый тест по пройденному материалу, включающий 40 вопросов (1 балл за правильный ответ) – от 0 до 40 баллов;
- 3. Самостоятельная работа:
 - написание реферата – от 0 до 11 баллов.

6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

После завершения изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация в форме экзамена. Экзамен проводится по билетам. Каждый билет содержит три вопроса. Студент должен продемонстрировать:

- владение информацией о предмете физиологии, её основных понятиях, механизмах регуляции функций организма;
- знание об особенностях функционирования сенсорных систем организма человека, их роли при занятиях физической культурой;
- знание основных функций центральной нервной системы и её элементов, общие принципы регуляции двигательной деятельности;
- представление о роли высшей нервной деятельности, первой и второй сигнальных систем, типах высшей нервной деятельности и особенностях высшей нервной деятельности человека;
- понятие о двигательном аппарате человека, химизме и энергетике мышечного сокращения, формах и типах мышечных сокращений;
- знание о функции и составе крови, изменениях в крови при двигательной деятельности;
- знание о физиологических свойствах сердца, фазах сердечного цикла, работе сердца как нагнетательного насоса, основные сведения о гемодинамике, кровообращении в большом и малом кругах, гиперемии и кровообращении при физической работе;
- владение информацией о процессе дыхания, обмене газов в легких и между кровью и тканями, о кислородном запросе и его удовлетворении, о кислородном долге;
- представление об пищеварительных процессах в организме человека, пищеварении в различных отделах пищеварительного тракта, функции печени и влиянии мышечной работы на деятельность пищеварительных органов;
- знание об обмене веществ и энергии в организме, функции и роль белков, жиров, углеводов, воды, солей, витаминов, основном и добавочном расходе энергии, механизмах теплопродукции и теплообмена, особенностях теплорегуляции при физической работе;
- знание основных функций почек, механизма мочеобразования, выделительных функций почек и потовых желез, функций желез внутренней секреции, гормонах и их влиянии на организм;
- понятие об адаптации к различным факторам внешней среды, фазах и механизмах адаптации о функциональных резервах организма, срочной и долговременной адаптации, о суммарном тренировочном эффекте;
- знание изменениях функций организма человека под воздействием физических упражнений, физиологические критерии, определяющие адаптированность организма к физическим нагрузкам;
- знание состояний организма, сопровождающих спортивную деятельность (предстартовое состояние, вработывание, «мертвая точка» и «второе дыхание», устойчивое состояние, утомление, восстановление);
- умение проводить тестирование физической работоспособности с использованием Гарвардского степ-теста и PWC₁₇₀;
- знание физиологических механизмов и закономерностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков;

- знание физиологических основ спортивной ориентации и спортивного отбора;
- знание физиологических основ оздоровительной физической культуры, основных форм оздоровительной физической культуры и их влияние на функциональное состояние и неспецифическую устойчивость организма;
- знание физиологических особенностей адаптации детей разного возраста к физическим нагрузкам, гетерохронность развития физических качеств, изменения функций организма школьников на уроке физической культуры;
- знание физиологических основ спортивной тренировки женщин и особенности адаптации к физическим нагрузкам людей зрелого и пожилого возраста.

Вопросы к экзамену

1. Механизмы регулирования функций организма. Гомеостаз и механизмы его поддержания.
2. Зрительная сенсорная система. Аккомодационный аппарат глаза. Бинокулярное, черно-белое и цветное зрение.
3. Слуховая сенсорная система. Физиологический механизм восприятия звука.
4. Вестибулярная сенсорная система.
5. Двигательная сенсорная система.
6. Обонятельная сенсорная система.
7. Вкусовая сенсорная система.
8. Кожная рецепция.
9. Функции и отделы вегетативной нервной системы.
10. Условные и безусловные рефлексы. Условия образования условных рефлексов.
11. Типы высшей нервной деятельности.
12. Режимы работы мышц. Энергетика мышечного сокращения.
13. Состав и объем крови. Физиологические функции крови.
14. Сердце и его физиологические свойства. Электрические явления в сердце. Фазы сердечного цикла
15. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной деятельности. Систолический и минутный объем крови.
16. Кровообращение в большом и малом кругах. Регуляция деятельности сердца.
17. Кровяное давление. Методы определения артериального давления.
18. Процесс дыхания. Внешнее и внутреннее дыхание. Легочные объемы и емкости.
19. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров легких.
20. Пищеварение в полости рта, в желудке, в кишечнике.
21. Обмен белков в организме. Функции белков.
22. Обмен углеводов в организме. Функции углеводов.
23. Обмен липидов в организме. Функции липидов.
24. Обмен воды и солей в организме.
25. Витамины, их значение для жизнедеятельности организма.
26. Энергетический баланс организма. Основной обмен и добавочный расход энергии.
27. Основные функции почек. Механизмы образования и выведения мочи.
28. Функции и виды потоотделения.
29. Химическая терморегуляция. Механизмы теплоотдачи.
30. Общая характеристика эндокринной системы.
31. Виды адаптации к факторам окружающей среды. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам.
32. Изменения функций организма человека, происходящие под воздействием физических упражнений.

33. Разновидности предстартового состояния и способы управления
34. Физиологические закономерности и механизм вработывания функций.
35. «Мертвая точка» и «второе дыхание».
36. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности.
37. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.
Резервы физической работоспособности.
38. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе.
39. Основные факторы, лимитирующие работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
40. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Средства повышения эффективности процессов восстановления и отдыха.
41. Классификация спортивных движений и упражнений.
42. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной
43. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства).
44. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии мышц.
45. Физиологические механизмы развития скорости (быстроты) движений.
46. Показатели и критерии выносливости.
47. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы.
48. Физиологические механизмы проявления ловкости.
49. Факторы, лимитирующие гибкость.
50. Фазы формирования двигательных навыков.
51. Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности.
Физиологические основы процесса тренировки.
52. Показатели функциональной подготовленности в покое: в центральной нервной системе; дыхательной и сердечно-сосудистой системах; системе крови и обмену веществ.
53. Тестирование функциональной подготовленности при стандартной работе.
54. Перетренированность и стадии ее развития. Острое и хроническое перенапряжения.
55. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность в условиях повышенной температуры.
56. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях.
57. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорье.
58. Десинхронизация и его физиологическая характеристика.
59. Факторы, действующие на организм человека в водной среде.
60. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
61. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
62. Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на организм.
63. Особенности возрастного развития физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста. Гетерохронность развития физических качеств.
64. Особенности развития физических качеств детей среднего и старшего школьного возраста.
65. Структура урока и процессы, происходящие в организме на отдельных частях урока.
Эффекты физических упражнений.
66. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников. Оперативный, текущий и этапный контроль.
67. Прямые и косвенные критерии работоспособности.

68. Особенности двигательных и вегетативных функций и развития физических качеств у женщин. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин.
69. Возрастные изменения физических качеств – быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Критерии оценки по промежуточной аттестации

Оценка	Критерии
10 баллов	Отличает какой-либо объект от аналогов только тогда, когда ему их предъявляют в готовом виде. Узнает предмет, но не может дать формулировку основных понятий. Не разбирается в предмете вопроса.
20 баллов	Полное воспроизведение изученных правил, определений, формулировок и т.п., однако затрудняется что-либо объяснить. Отвечает на вопросы по перечислению и описанию отдельных фактов, правил, положений. В ответе демонстрирует полное и точное изложение основных категорий без существенных искажений в толковании терминов.
30 баллов	Осознанное усвоение теоретических знаний, проявляет способность к самостоятельным выводам. Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории, связанных с аргументацией, обоснованием, разъяснением смысла. В ответе выявляет причинно-следственные связи, разъясняет закономерности явлений.
40 баллов	Творчески применяет полученную ранее информацию, использует в ответе факты из дополнительной литературы, формулирует самостоятельно новые знания на базе усвоенных. Отвечает на вопросы, требующие творческого мышления. Может самостоятельно ставить проблемные вопросы и ситуации и демонстрировать пути их решения. Иллюстрирует ответы соответствующими примерами, теория используется для анализа и объяснения практики, сравниваются различные подходы и обосновывается личная позиция.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
7	0	0	0	0	0	0	0	0
8	9	0	0	11	0	40	40	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

7 семестр

Оценивание не предусмотрено

8 семестр

Лекции

Посещаемость, активность на занятии и др. за один семестр - от 0 до 9 баллов (0,5 балла за посещение занятия).

Лабораторные занятия

Не предусмотрены

Практические занятия

Не предусмотрены

Самостоятельная работа

Написание реферата – от 0 до 11 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

итоговый тест по пройденному материалу, включающий 40 вопросов (1 балл за правильный ответ) – от 0 до 40 баллов.

Промежуточная аттестация. Экзамен – от 0 до 40 баллов.

0-10 баллов – неудовлетворительный ответ

11-20 баллов - ответ на «удовлетворительно»

21-30 баллов - ответ на «хорошо»

31-40 баллов - ответ на «отлично»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 7-8 семестры по дисциплине «

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине в экзаменационную оценку

86-100 баллов	«отлично»
66-85 баллов	«хорошо»
51-65 баллов	«удовлетворительно»
меньше 51 баллов	«неудовлетворительно»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) литература

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
2. Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры / авторы-составители: Т. В. Кобзева, С. С. Зеликова. – Саратов : Наука, 2009. – 55 с. – ISBN 978-5-91272-734-4. – URL: http://library.sgu.ru/uch_lit/206.pdf (дата обращения: 09.09.2019).
3. Караулова, Л.К. Физиологические основы адаптивной физической культуры: учебное пособие/ Л.К. Караулова, М.М. Расулов. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2010. – 68 с. – ISBN 2227-8397.– URL: <http://www.iprbookshop.ru/26642> (дата обращения: 09.09.2019).
4. Прокофьева, В. Н. Рабочая тетрадь для лабораторных занятий по физиологии физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие для вузов / В. Н. Прокофьева. – Москва : Советский спорт, 2005. – 164 с.
5. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека: учебное пособие для вузов физической культуры / под редакцией А. С. Солодкова. – Москва: Советский спорт, 2006. – 192 с.
6. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта : учебник / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

Зав. библиотекой _____ (Гаманенко О. П.)

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Средства MicrosoftOffice
 - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
 - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;
2. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
3. AstraLinuxSpecialEdition – операционная система

Интернет-ресурсы

Руконт [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

Znanium.com [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – профессор А.В.Тимушкин

Программа одобрена кафедрой физической культуры и спорта (протокол № 2 от «16» сентября 2019 года).