

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет
имени В.Г. Короленко»

Утверждена
на заседании ученого совета университета

06 апреля 2026 г. протокол № 8
Приказ № 39 от 08 апреля 2026 г.

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Уровень основной профессиональной образовательной программы	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Физическая культура и Основы безопасности и защиты Родины
Форма обучения	Очная
Семестр(ы)	3

Глазов 2026

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цели: Сформировать способность осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний;

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

Задачи:

- сформировать умение применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области,
 - сформировать навыки проектирования и осуществления учебно-воспитательного процесса с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса,
 - сформировать умение применять меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе,
- сформировать навыки оказания первой доврачебной помощи обучающимся.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	ОПК-8
Формулировка компетенции	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
Индикатор достижения компетенции	ИОПК 8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области ИОПК 8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

1.3. Воспитательная работа

Направление воспитательной работы	Типы задач	Формы работы
Патриотическое воспитание	педагогический	Проведение открытых лекций и мастер-классов преподавателями и студентами, в том числе иностранными
Физкультурно-спортивная и	сопровождения	Организация культурно-

оздоровительная деятельность		просветительских мероприятий
------------------------------	--	------------------------------

1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Физиология физической культуры и спорта" относится к обязательной части учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимо знание школьного курса «Биология». Знания полученные при изучении дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» необходимы для усвоения дисциплины «Методика обучения физической культуре», «Теория и методика гимнастики», « Теория и методика спортивных игр», «Теория и методика легкой атлетики», для прохождения педагогической практики.

1.5. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академ. часы	Из них в форме практической подготовки
Общая трудоемкость дисциплины	4	144	
СЕМЕСТР 3			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		54	
Занятия лекционного типа		18	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		34	12
КСР		2	
Самостоятельная работа обучающихся		54	
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		36	

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

1. Разделы дисциплины и виды занятий (смена 1-й семестра)							
№ п/п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)					
		всего	аудиторны е	лекции	практическ ие	КСР	СРС
СЕМЕСТР 3							
Раздел дисциплины: Физиологические основы двигательной деятельности							
1	Спортивная физиология как учебная и	12	6	2	4		6

	научная дисциплина. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности.						
2	Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность. Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки. Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта	12	6	2	4		6
3	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств. Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям.	12	6	2	4		6
Раздел дисциплины: Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом							
4	Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом. Физиологические основы тренированности.	12	6	2	4		6
5	Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды	14	8	2	4	2	6
6	Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека	12	6	2	4		6
7	Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.	12	6	2	4		6
Раздел дисциплины: Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности							
8	Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Физиологические особенности урока физической культуры в школе	12	6	2	4		6
9	Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека.	10	4	2	2		6
Всего – по семестру		108	54	18	34	2	54
Вид промежуточной аттестации - Экзамен		36					
Итого – по дисциплине		144	54	18	34	2	54

3.2. Занятия лекционного типа

СЕМЕСТР 3

Лекция 1.

Тема: Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности.

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика «Физиологии физкультурно-спортивной деятельности» как учебной и научной дисциплины. Биологическая адаптация и её виды. Срочная фенотипическая адаптация организма. Долговременная фенотипическая адаптация организма. Общий адаптационный синдром Г. Селье. Адаптация к мышечной деятельности и стадии адаптационных изменений у спортсменов. Биологическая цена адаптации и формы её проявления. Физиология нервно-мышечного аппарата. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Химизм и энергетика мышечных сокращений.

Лекция 2.

Тема: Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность. Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки. Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта.

Краткая аннотация к лекции.

Физиологические резервы организма человека. Физиологическая классификация физических упражнений. Физиологическая классификация спортивных упражнений. Физиологическая классификация циклических анаэробных упражнений и Физиологическая классификация циклических аэробных упражнений. Физиологическая классификация ациклических упражнений.

Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок максимальной анаэробной мощности. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок околомаксимальной анаэробной мощности. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок субмаксимальной анаэробной мощности. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок максимальной аэробной мощности. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок околомаксимальной аэробной мощности. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок субмаксимальной аэробной мощности. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок средней и малой аэробной мощности.

Лекция 3.

Тема: Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств. Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям.

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика предстартового состояния. Физиологическая характеристика разминки. Характеристика вработывания. Характеристика состояний «мертвая точка» и «второе дыхание». Характеристика устойчивого состояния. Локализация процесса утомления. Механизмы утомления. Фазы и закономерности восстановления функций после прекращения работы. Кислородный долг и восстановление энергетических запасов организма. Теория И.М. Сеченова о значении интервалов отдыха в регулировании воздействия упражнений на организм занимающихся. Теория А.А. Ухтомского о чередовании нагрузки и отдыха.

Лекция 4.

Тема: Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом. Физиологические основы тренированности.

Краткая аннотация к лекции.

Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Физиологические основы мышечной выносливости. Физиологические основы гибкости и ловкости.

Лекция 5.

Тема: Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды.

Краткая аннотация к лекции.

Теория управления движениями Н.А. Бернштейна. Механизмы формирования двигательных навыков. Значение ранее выработанных координаций для формирования сложных движений. Стадии (фазы) формирования двигательного навыка. Устойчивость навыка и длительность его сохранения. Роль афферентации (обратных связей) в формировании и сохранении двигательного навыка. Двигательная память. Автоматизация движений. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике.

Лекция 6.

Тема: Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека.

Краткая аннотация к лекции.

Физиологические закономерности, определяющие тренировочные эффекты. Пороговые тренирующие нагрузки. Основные параметры физической нагрузки. Специфичность и обратимость тренировочных эффектов. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора. Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Физиологические индивидуально-типологические особенности человека.

Лекция 7.

Тема: Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.

Краткая аннотация к лекции.

Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам. Основные функциональные эффекты спортивной тренировки.

Лекция 8.

Тема: Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Физиологические особенности урока физической культуры в школе.

Краткая аннотация к лекции.

Индивидуальное развитие человека и возрастная периодизация. Возрастные особенности высшей нервной деятельности. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Возрастные особенности системы крови и кровообращения. Возрастные особенности формирования двигательного аппарата и развития двигательных качеств. Возрастные особенности спортивной работоспособности и динамики состояния организма при спортивной деятельности. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья школьников. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и

физиологические критерии восстановления организма школьников. Влияние оздоровительной физической культуры на функциональное состояние организма человека.

Лекция 9.

Тема: Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека.

Краткая аннотация к лекции.

Влияние современных условий жизни на организм человека. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека. Влияние недостаточной двигательной активности на организм человека. Влияние нервно-психического напряжения и монотонности деятельности и на организм человека. Методика построения физиологической кривой урока физической культуры.

3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

3.4. Практические занятия

СЕМЕСТР 3

Практическое занятие 1.

Тема: Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности.

Перечень заданий: Для выполнения задания используется учебно-демонстрационный комплекс для изучения физиологии человека ViTronicsLab. Измерение и оценка функционального состояния организма человека в покое по показателям сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем.

Практическое занятие 2.

Тема: Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности.

Перечень заданий: Оценка показателей функционального состояния организма человека в покое.

Практическое занятие 3.

Тема: Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность. Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки. Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта.

Перечень заданий: Для выполнения задания используется учебно-демонстрационный комплекс для изучения физиологии человека ViTronicsLab. Определение физиологических изменений, происходящих в организме после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления.

Практическое занятие 4.

Тема: Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность. Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки. Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта.

Перечень заданий: Для выполнения задания используется интерактивный анатомический атлас-стол «Пирогов». Измерение и оценка функциональных изменений, происходящих в организме человека до и после работы максимальной аэробной мощности. Измерение и

оценка функциональных изменений, происходящих в организме человека до и после работы максимальной анаэробной мощности.

Практическое занятие 5.

Тема: Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств. Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям.

Перечень заданий: Для выполнения задания используется интерактивный анатомический атлас-стол «Пирогов». Определение и оценка физической работоспособности.

Практическое занятие 6.

Тема: Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств. Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям.

Перечень заданий: Для выполнения задания используется интерактивный анатомический атлас-стол «Пирогов». Определение физиологических индивидуально-типологических особенностей человека и рекомендации по выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.

Практическое занятие 7.

Тема: Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом. Физиологические основы тренированности.

Перечень заданий: Контрольная работа в форме реферата с презентацией на тему: "Физиологическая характеристика вида спорта".

Практическое занятие 8.

Тема: Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом. Физиологические основы тренированности.

Перечень заданий: Контрольная работа в форме реферата с презентацией на тему: "Физиологические особенности занятий видом спорта".

Практическое занятие 9.

Тема: Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды.

Перечень заданий: Для выполнения задания используется учебно-демонстрационный комплекс для изучения физиологии человека BiTronicsLab. Определение работоспособности.

Практическое занятие 10.

Тема: Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды.

Перечень заданий: Для выполнения задания используется учебно-демонстрационный комплекс для изучения физиологии человека BiTronicsLab. Измерение и оценка функциональных изменений, происходящих в организме человека до и после работы субмаксимальной анаэробной мощности.

Практическое занятие 11.

Тема: Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека.

Перечень заданий: Определение физиологических индивидуально-типологических особенностей человека, и определению оптимального интервала отдыха при повторных нагрузках.

Практическое занятие 12.

Тема: Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека.

Перечень заданий: Определить устойчивость организма к недостатку кислорода по пробам Штанге и Генчи. Изучить изменение частоты и глубины дыхания, времени задержки дыхания после стандартных физических нагрузок (20 приседаний за 30 с и подъем по лестнице на 4 этаж в среднем темпе). Сделать вывод о своей тренированности по показателям работы дыхательной системы.

Практическое занятие 13.

Тема: Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.

Перечень заданий: Провести тест «Проба Летунова». Определить тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку (нормотонический, гипертонический, гипотонический, дистонический или со ступенчатым подъемом артериального давления). Решить задачи на определение типа реакции сердечно-сосудистой системы в пробе Летунова.

Практическое занятие 14.

Тема: Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.

Перечень заданий: Изучить изменения в работе сердечно-сосудистой системы при статическом напряжении. Для этого провести тест с удержанием груза на вытянутых руках до отказа (1,5 кг на каждую руку). Провести анализ изменения пульса и артериального давления по окончании работы и в первые пять минут отдыха. Сравнить реакцию сердечно-сосудистой системы с таковой при динамической работе.

Практическое занятие 15.

Тема: Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Физиологические особенности урока физической культуры в школе.

Перечень заданий: Разработать ряд оздоровительных упражнений для разных категорий учащихся.

Практическое занятие 16.

Тема: Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Физиологические особенности урока физической культуры в школе.

Перечень заданий: Составить и оценить физиологическую кривую урока физической культуры.

Практическое занятие 17.

Тема: Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека.

Перечень заданий: Проанализировать изменение гормонального статуса у спортсменов, тренирующихся в условиях повышенных и пониженных температур и среднегорья. Объяснить, почему не рекомендуется употреблять глюкозу за 15-40 мин до старта. Решить задачи по теме «Особенности терморегуляции при выполнении физической работы».

3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы

СЕМЕСТР 3

Контроль самостоятельной работы 1.

Тема: Сердечно-сосудистая система и мышечная деятельность.

Перечень заданий: Оценить уровень развития кровеносной системы у спортсменов, если известны результаты измерения их ЧСС и АД в тесте Летунова и пробе Мартине. Решить тестовые задания.

3.7. Самостоятельная работа студентов

- Подготовка рефератов, докладов
- Подготовка к участию в деловой игре, конкурсе, творческом соревновании

Решение ситуационных профессиональных задач

4. Фонд оценочных средств

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и послитогового контроля (Приложение 1).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная литература

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561304> (дата обращения: 27.03.2026).
2. Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 120 с. — ISBN 978-5-9907239-2-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/43922.html> (дата обращения: 27.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 121 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95434.html> (дата обращения: 27.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5.2. Дополнительная литература

1. Механизм двигательной активности : учебное пособие по специальности "Физическая культура" квалификация "Педагог по физической культуре" / сост. О. И. Симонова ; Горно-Алтайский гос. ун-т. - Горно-Алтайск : ГАГУ, 2010. - 96 с. : табл. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/2570/read.php> (дата обращения: 27.03.2026) . - Текст : электронный.
2. Черепкина, Лариса Петровна Физиология спорта (на примере хоккея) : учебное пособие / Л. П. Черепкина, В. Г. Тристан ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : СибГУФК, 2020. - 156 с. - Библиогр.: с. 155. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/8812/read.php> (дата обращения: 27.03.2026) . - ISBN 978-5-91930-133-2. - Текст : электронный

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://avinar.org/fiziologiya.html> – Уилмор, Дж Х. "Физиология спорта и двигательной активности".
2. http://www.tri.by/content/files/sport_fiz.pdf – Коц, Я.М. «Спортивная физиология».
3. <http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/757-anatomiya-fizicheskix-uprazhnenij-ingerlejb.html> – Ингерлейб, М. «Анатомия физических упражнений».
4. <http://eknigi.org/zdorovie/81493-fiziologicheskie-osnovy-podgotovki.html> – Павлов С.Е. «Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов».

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Электронная библиотечная система «IPR SMART». Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Руконт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа: <https://arch.rgdb.ru/xmlui/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru>

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа: <https://www.prilib.ru>

Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа: <https://polpred.com>

7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС университета (eios.ggpi.org).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС университета (eios.ggpi.org).

8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебный корпус 3, аудитория 110, спортивный зал.

В образовательном процессе используется свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: экосистема Яндекс, Mail.ru и др.

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС университета (eios.ggpi.org).

9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплина/ Семестр	Объем аудиторной работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальн ое (норматив) количество баллов	Поощрени я	Штрафы	Итоговая форма отчета
	ЛК	ПР	КСР					
Физиология физического воспитания и спорта/ 3	18	34	2	1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях 4. КСР Формы контрольных мероприятий 1. Контрольная работа 2. Решение задач Компенсационные мероприятия: 1. Презентация одной из тем курса 2. Изготовление наглядных пособий, дидактического материала по одной из тем курса	18 34 17x5=85 5 2x5=10 1x5=5 5 5	+ 1 балл за активную работу на занятиях; + 3 балла за подготовку дополнительного дидактического материала.	- 2 балла за пропуск занятия без уважительной причины; - 3 балла за фальсификацию результатов работы; - 3 балла за невыполнение заданий в установленные сроки.	Экзамен Допуск к экзамену – 50% (78,5 б.) «автомат» – 90% (141,3 б.)
ИТОГО					157 (без компенсационных мероприятий)			

Лист регистрации изменений и дополнений к РПД
(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,
при необходимости внесения изменений на следующий год –
оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и послитогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств(ФОС) по дисциплине «Физиология физической культуры и спорта» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Физиология физической культуры и спорта» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля(текущего, промежуточного, послитогового) осуществляется по 5-ти балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	ОПК-8
Формулировка компетенции	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
Индикатор достижения компетенции	ИОПК 8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области ИОПК 8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1. Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: контрольная работа, решение задач.

3.2. Формы текущего контроля и критерии их оценивания.

Форма контроля 1 - типовая контрольная работа.

Типовая контрольная работа 1:

Тема: Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: ОПК-8: ИОПК-8.1, ИОПК-8.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

- Оценка «отлично» ставится, если студент демонстрирует знание, понимание, глубину усвоения материала, умеет выделить главные положения, привести примеры, обобщить, сделать выводы, творчески применить полученные знания в незнакомой ситуации. В ответе на вопросы отсутствуют ошибки и недочёты, соблюдена культура письменной речи, правила оформления письменных работ.
- Оценка «хорошо» ставится, если студент демонстрирует знание, понимание, глубину усвоения материала, умеет выделить главные положения, привести примеры, обобщить, сделать выводы, творчески применить полученные знания в незнакомой ситуации. В ответе на вопросы присутствуют незначительные ошибки и недочёты, соблюдена культура письменной речи, правила оформления письменных работ.
- Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент продемонстрировал знание, понимание материала на уровне минимальных требований. В ответе на вопросы присутствуют незначительные ошибки и недочёты, не полностью соблюдены культура письменной речи, правила оформления письменных работ.
- Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент продемонстрировал знание, понимание материала ниже уровня минимальных требований. В ответе на вопросы присутствуют значительные ошибки и недочёты, не соблюдены культура письменной речи, правила оформления письменных работ.

Примерные вопросы:

1. Характеристика «Физиологии физкультурно-спортивной деятельности» как учебной и научной дисциплины
2. Биологическая адаптация и её виды
3. Срочная фенотипическая адаптация организма
4. Долговременная фенотипическая адаптация организма
5. Общий адаптационный синдром Г. Селье
6. Адаптация к мышечной деятельности и стадии адаптационных изменений у спортсменов
7. Биологическая цена адаптации и формы её проявления
8. Физиологические резервы организма человека

Типовая контрольная работа 2:

Тема: Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств. Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: ОПК-8: ИОПК-8.1, ИОПК-8.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 минут.

Критерии оценивания:

- Оценка «отлично» ставится, если студент демонстрирует знание, понимание, глубину усвоения материала, умеет выделить главные положения, привести примеры, обобщить,

сделать выводы, творчески применить полученные знания в незнакомой ситуации. В ответе на вопросы отсутствуют ошибки и недочёты, соблюдена культура письменной речи, правила оформления письменных работ.

- Оценка «хорошо» ставится, если студент демонстрирует знание, понимание, глубину усвоения материала, умеет выделить главные положения, привести примеры, обобщить, сделать выводы, творчески применить полученные знания в незнакомой ситуации. В ответе на вопросы присутствуют незначительные ошибки и недочёты, соблюдена культура письменной речи, правила оформления письменных работ.

- Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент продемонстрировал знание, понимание материала на уровне минимальных требований. В ответе на вопросы присутствуют незначительные ошибки и недочёты, не полностью соблюдены культура письменной речи, правила оформления письменных работ.

- Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент продемонстрировал знание, понимание материала ниже уровня минимальных требований. В ответе на вопросы присутствуют значительные ошибки и недочёты, не соблюдены культура письменной речи, правила оформления письменных работ.

Примерные вопросы:

1. Физиологическая классификация физических упражнений
1. Физиологическая классификация спортивных упражнений
2. Физиологическая классификация циклических анаэробных упражнений и
3. Физиологическая классификация циклических аэробных упражнений
4. Физиологическая классификация ациклических упражнений
5. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок максимальной анаэробной мощности
6. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок околомаксимальной анаэробной мощности
7. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок субмаксимальной анаэробной мощности
8. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок максимальной аэробной мощности
9. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок околомаксимальной аэробной мощности
10. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок субмаксимальной аэробной мощности
11. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок средней и малой аэробной мощности

Форма контроля 2 – типовое задание по решению задач.

Типовые ситуационные задачи.

Тема: Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом. Физиологические основы тренированности.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: У ОПК-8: ИОПК-8.1, ИОПК-8.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Критерии оценивания:

- Оценка «отлично» ставится, если студент демонстрирует знание, понимание, глубину усвоения материала, умеет выделить главные положения, привести примеры, обобщить, сделать выводы, творчески применить полученные знания в незнакомой ситуации. В ответе на вопросы отсутствуют ошибки и недочёты, соблюдена культура письменной речи, правила оформления письменных работ.

- Оценка «хорошо» ставится, если студент демонстрирует знание, понимание, глубину усвоения материала, умеет выделить главные положения, привести примеры, обобщить, сделать выводы, творчески применить полученные знания в незнакомой ситуации. В ответе на вопросы присутствуют незначительные ошибки и недочёты, соблюдена культура письменной речи, правила оформления письменных работ.
- Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент продемонстрировал знание, понимание материала на уровне минимальных требований. В ответе на вопросы присутствуют незначительные ошибки и недочёты, не полностью соблюдены культура письменной речи, правила оформления письменных работ.
- Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент продемонстрировал знание, понимание материала ниже уровня минимальных требований. В ответе на вопросы присутствуют значительные ошибки и недочёты, не соблюдены культура письменной речи, правила оформления письменных работ.

Примерный перечень задач:

1. Первый испытуемый имеет абсолютную величину МПК 3,5 л/мин и массу 70 кг, второй – 3,8 л/мин и массу 100 кг. У кого из испытуемых более высокий уровень развития кардио-респираторной системы?
2. Используя номограмму оцените уровень максимальной вентиляции легких у женщины 30 лет, рост которой 165 см, вес – 75 кг.
3. Используя номограмму оцените уровень развития легких у мужчины 25 лет, с ростом 195 см, весом 80 кг, если известно, что его ЖЕЛ равна 4,3 л.
4. В пробе Летунова у испытуемого ЧСС в конце теста увеличилась до 190 уд/мин, АДс – до 180 мм.рт.ст., АДд – до 120 мм.рт.ст. Оцените реакцию испытуемого на нагрузку.
5. Определите индивидуальный тренировочный пульс для мальчика 17 лет, используя формулу М. Карвонена.

3.3. Методические указания по проведению процедуры текущего контроля

1. Текущий контроль проводится на протяжении всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.
6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1. Промежуточная аттестация проводится в виде: экзамена (3 сем.).

4.2. Содержание оценочного средства. Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: ОПК-8, ИОПК 8.1, ИОПК 8.2, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

Примерные вопросы и задания к экзамену

1. Характеристика «Физиологии физкультурно-спортивной деятельности» как учебной и научной дисциплины
2. Биологическая адаптация и её виды
3. Срочная фенотипическая адаптация организма
4. Долговременная фенотипическая адаптация организма
5. Общий адаптационный синдром Г. Селье
6. Адаптация к мышечной деятельности и стадии адаптационных изменений у спортсменов
7. Биологическая цена адаптации и формы её проявления
8. Физиологические резервы организма человека
9. Физиологическая классификация физических упражнений
10. Физиологическая классификация спортивных упражнений
11. Физиологическая классификация циклических анаэробных упражнений и
12. Физиологическая классификация циклических аэробных упражнений
13. Физиологическая классификация ациклических упражнений
14. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок максимальной анаэробной мощности
15. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок околомаксимальной анаэробной мощности
16. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок субмаксимальной анаэробной мощности
17. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок максимальной аэробной мощности
18. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок околомаксимальной аэробной мощности
19. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок субмаксимальной аэробной мощности
20. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок средней и малой аэробной мощности
21. Характеристика предстартового состояния
22. Физиологическая характеристика разминки
23. Характеристика вработывания
24. Характеристика состояний «мертвая точка» и «второе дыхание»
25. Характеристика устойчивого состояния
26. Локализация процесса утомления
27. Механизмы утомления
28. Фазы и закономерности восстановления функций после прекращения работы
29. Кислородный долг и восстановление энергетических запасов организма
30. Теория И.М. Сеченова о значении интервалов отдыха в регулировании воздействия упражнений на организм занимающихся
31. Теория А.А. Ухтомского о чередования нагрузки и отдыха
32. Физиологические основы мышечной силы
33. Физиологические основы скоростно-силовых качеств
34. Физиологические основы мышечной выносливости

35. Физиологические основы гибкости и ловкости
36. Теория управления движениями Н.А. Бернштейна
37. Механизмы формирования двигательных навыков
38. Значение ранее выработанных координаций для формирования сложных движений
39. Стадии (фазы) формирования двигательного навыка
40. Устойчивость навыка и длительность его сохранения
41. Роль афферентации (обратных связей) в формировании и сохранении двигательного навыка
42. Двигательная память
43. Автоматизация движений
44. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике
45. Индивидуальное развитие человека и возрастная периодизация
46. Возрастные особенности высшей нервной деятельности
47. Возрастные особенности обмена веществ и энергии
48. Возрастные особенности системы крови и кровообращения
49. Возрастные особенности формирования двигательного аппарата и развития двигательных качеств
50. Возрастные особенности спортивной работоспособности и динамики состояния организма при спортивной деятельности
51. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
52. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры.
53. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья школьников.
54. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников.
55. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам
56. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам
57. Основные функциональные эффекты спортивной тренировки
58. Физиологические закономерности, определяющие тренировочные эффекты
59. Пороговые тренирующие нагрузки
60. Основные параметры физической нагрузки
61. Специфичность и обратимость тренировочных эффектов
62. Характеристика и виды тренируемости
63. Физиологическая характеристика вида спорта.
64. Влияние современных условий жизни на организм человека
65. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека
66. Влияние недостаточной двигательной активности на организм человека
67. 57 Влияние нервно-психического напряжения и монотонности деятельности и на организм человека
68. Влияние оздоровительной физической культуры на функциональное состояние организма человека
69. Физиологические индивидуально-типологические особенности человека.
70. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.

71. Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности
72. Методика построения физиологической кривой урока физической культуры

4.3 Критерии оценивания

Оценка за экзамен выставляется с учетом рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов или хочет повысить оценку, то обучающийся сдает экзамен.

Шкала оценивания для экзамена

Уровни освоения индикаторов достижения компетенций	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный (высокий)	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Продуктивная деятельность	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	менее 50

4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию экзаменов (зачета - на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой

системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен/ зачет согласно требованиям.

2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.

3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.

4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.

5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко».

6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания

Задания для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции: ОПК-8, ИОПК 8.1, ИОПК 8.2, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

Код компетенции	ОПК-8
Формулировка компетенции	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
Индикатор достижения компетенции	ИОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области. ИОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.

Время выполнения заданий: 10 минут

Практическое задание 1:

Заполнить пропуски:

Адаптация – совокупность ... реакций, обеспечивающих ... строения и функций организма или его органа к изменению ... среды (к общеприродным, производственным или социальным условиям, в том числе и к занятиям физической культурой и ...).

Ключ к практическому заданию 1:

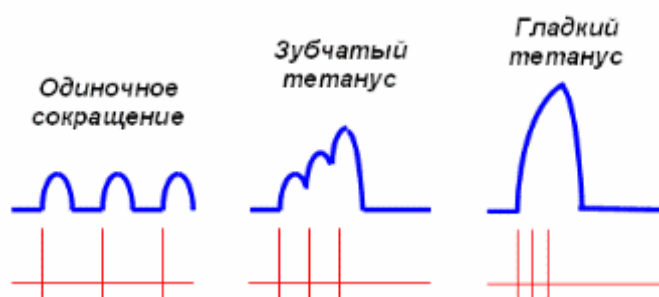
Адаптация – совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды (к общеприродным, производственным или социальным условиям, в том числе и к занятиям физической культурой и спортом).

Практическое задание 2:

В зависимости от частоты нервных импульсов, поступающих от мотонейронов к мышечным волокнам, различают (1) и (2) сокращение мышц. Частые сокращения делятся на 2 вида: (3) и (4). Зарисуйте графическое изображение 3х видов мышечного сокращений. Дайте название пропускам под цифрами.

Ключ к практическому заданию 2:

1. Одиночное
2. Тетаническое
3. Зубчатый тетанус
4. Гладкий тетанус



Задания для проверки компетенции и индикатора достижения компетенции: ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ИПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.

Время выполнения задания 30 минут.

Практическое задание 1:

1. Назовите тип мышечного сокращения
2. Дайте краткую характеристику каждому типу сокращения
3. Приведите пример действия.