

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«30» апреля 2025 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

Физиология физического воспитания и спорта

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

**44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки)**

(шифр, название направления)

направленность (профиль) программы

Физическая культура, безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки – 2025

Карачаевск, 2025

Составитель: ст.преп. Батчаева К.Х-Д.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура; безопасность жизнедеятельности; ОП ВО, локальными актами КЧГУ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма на 2025-2026 уч. Год, протокол № 8 от 25.04.2025 г.

Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля):	4
Для достижения цели ставятся задачи:	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ...	6
5.2. Примерная тематика курсовых работ.....	9
<i>Учебным планом не предусмотрены</i>	9
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	12
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций.....	12
7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.	14
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	14
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена	14
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	16
8.1. Основная литература:	16
8.2. Дополнительная литература:.....	17
4. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	17
9.1. Общесистемные требования	17
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	Ошибка! Закладка не определена.
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения ..	Ошибка! Закладка не определена.
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	Ошибка! Закладка не определена.
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	Ошибка! Закладка не определена.
11. Лист регистрации изменений	Ошибка! Закладка не определена.

1. Наименование дисциплины (модуля):

Физиология физического воспитания и спорта

Целью изучения дисциплины является изучить основные функции систем и органов, их регуляцию в покое в состоянии адаптации к повторяющимся физическим нагрузкам и при мышечной деятельности в условиях разнообразных факторов внешней среды.

Для достижения цели ставятся задачи:

1. Ознакомить обучающихся с основными функциями органов, систем и целостного организма с механизмами их регуляции в состоянии адаптации к повторяющимся физическим нагрузкам и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности).
2. Ознакомить обучающихся с возрастными и половыми особенностями адаптационных процессов к физическим нагрузкам.
3. Ознакомить обучающихся с физиологическими особенностями занятий отдельными видами спорта.
4. Приобретение обучающимися практического умения проводить простейшие физиологические исследования и их использовать в практике работы тренера и преподавателя физической культуры.
5. Приобретение обучающимися умения творчески использовать знания по предмету «физиология физической культуры и спорта» для оптимизации физкультурно-оздоровительного и тренировочного процессов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» (Б1.О.07.09) части, формируемая участниками образовательных отношений Блока 1

Дисциплины (модуль), изучается на 2 курсе в 4 семестре(очно), на 3 курсе (ОЗО)

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО	
Индекс	Б1.О.07.09
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплина (модуль) " Физиология физического воспитания и спорта " входит в состав предметно-методического модуля I и является базовой для успешного освоения дисциплины (модуля) "Теория и методика физической культуры" модуля "Правовые основы физической культуры". Изучение дисциплины необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла и практик, формирующих компетенции УК-1, ОПК-8	

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),

соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный	УК.Б-1.1 анализирует задачу и её базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями УК.Б-1.2 осуществляет поиск информации, интерпретирует и ранжирует её для решения

	подход для решения поставленных задач	поставленной задачи по различным типам запросов УК.Б-1.3 при обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения УК.Б-1.4 выбирает методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи. УК.Б-1.5 рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки.
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК.Б-8.1 Осуществляет трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями. ОПК.Б-8.2. Владеет методами научно-педагогического исследования в предметной среде ОПК.Б-8.3. Владеет методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю (профилям) подготовки

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 3 ЗЕТ, 108 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			
Аудиторная работа (всего):	46		8
в том числе:			
лекции	16		2
семинары, практические занятия	30		6
практикумы	-		-

лабораторные работы	-		-
Внеаудиторная работа:			
консультация перед зачетом			
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	26		91
Контроль самостоятельной работы			9
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	экзамен		экзамен

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Очная форма обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				
				Всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
					Лек.	Пр.	Лаб.	
1.	2/4	Введение в физиологию физической культуры и спорта (ФФКиС) 1. Предмет, цели и задачи (ФФКиС) 2. Основные понятия (ФФКиС) 3. Методы (ФФКиС)	6	2	2		2	
2.	2/4	Физиологическая классификация физических упражнений. 1. Понятие позы и локомоции 2. Характеристика поз 3. Характеристика стандартных движений 4. Характеристика нестандартных движений	6	2	2		2	
3.	2/4	Характеристика работы разной мощности 1. Работа максимальной мощности 2. Работа субмаксимальной мощности 3. Работа большой мощности 4. Работа умеренной мощности	6	2	2		2	
4.	2/4	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (1). 1. Понятие функционального	6	2	2		2	

		состояния 2. Предстартовое состояние 3. Разминка 4. Вработывание 5. «Мертвая точка», «Второе дыхание»					
5.	2/4	Оценка МПК и PWC-170	6		4		2
6.	2/4	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (2). 1. Характеристика устойчивого состояния 2. Утомление 3. Переутомление, Перенапряжение. 4. Восстановление	6	2	2		2
7.	2/4	Оценка двигательных функций (сила, выносливость, лабильность)	4		2		2
8.	2/4	Физиологическая характеристика двигательных качеств (в поло - возрастном аспекте) 1. Сила 2. Быстрота 3. Гибкость 4. Выносливость 5. Ловкость	6	2	2		2
9.	2/4	Оценка двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости	4		2		2
10.	2/4	История физической культуры и спорта в СССР с 1945 по 1991 гг.	4		2		2
11.	2/4	Управление произвольными движениями. Формирование двигательного навыка. 1. Уровни организации локомоций 2. Уровни управления Этапы формирования двигательного навыка	6	2	2		2
12.	2/4	Управление произвольными движениями. Формирование двигательного навыка. 1. Уровни организации локомоций 2. Уровни управления 3. Этапы формирования двигательного навыка	6	2	2		2
13.	2/4	Оценка тренированности 1. КРИС 2. Проба Руффье-Диксона 3. Ортостатическая проба	4		2		2
14.	2/4	Адаптация регуляторных систем к физическим нагрузкам 1. Центральная НС 2. Эндокринная система 3. Иммунная система	2		2		

15.		Контроль	36				
		Всего	108	16	30		26

Заочная форма обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				
				Всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
					Лек.	Пр.	Лаб.	
	3/л	Введение в физиологию физической культуры и спорта (ФФКиС) 1. Предмет, цели и задачи (ФФКиС) 2. Основные понятия (ФФКиС) 3. Методы (ФФКиС)	10	2			8	
1.	3/л	Физиологическая классификация физических упражнений. 1. Понятие позы и локомоции 2. Характеристика поз 3. Характеристика стандартных движений 4. Характеристика нестандартных движений	10		2		8	
2.	3/л	Характеристика работы разной мощности 1. Работа максимальной мощности 2. Работа субмаксимальной мощности 3. Работа большой мощности 4. Работа умеренной мощности	8				8	
3.	3/л	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (1). 1. Понятие функционального состояния 2. Предстартовое состояние 3. Разминка 4. Вербатывание 5. «Мертвая точка», «Второе дыхание»	10		2		8	
4.	3/л	Оценка МПК и PWC-170	8				8	
5.	3/л	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (2). 1. Характеристика устойчивого состояния	8				8	

		2. Утомление 3. Переутомление, Пере- напряжение. 4. Восстановление					
6.	3/л	Оценка двигательных функций (сила, выносливость, лабильность)	8				8
	3/л	Физиологическая характеристика двигательных качеств (в поло - возрастном аспекте) 1. Сила 2. Быстрота 3. Гибкость 4. Выносливость 5. Ловкость	8				8
7.	3/л	Оценка двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости	8				8
8.	3/л	История физической культуры и спорта в СССР с 1945 по 1991 гг.	8				8
9.	3/л	Управление произвольными движениями. Формирование двигательного навыка. 1. Уровни организации локомоций 2. Уровни управления Этапы формирования двигательного навыка	8				8
10.	3/л	Управление произвольными движениями. Формирование двигательного навыка. 1. Уровни организации локомоций 2. Уровни управления 3. Этапы формирования двигательного навыка	10		2		8
11.	3/л	Оценка тренированности 1. КРИС 2. Проба Руффье-Диксона 3. Ортостатическая проба	6				6
12.	3/л	Адаптация регуляторных систем к физическим нагрузкам 1. Центральная НС 2. Эндокринная система 3. Иммунная система	5				5
13.		Контроль	9				
		Всего	108	2	6		91

5.2. Примерная тематика курсовых работ
Учебным планом не предусмотрены

**6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые
при реализации образовательной программы**

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются

инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Образовательные технологии. При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии

реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. В полном объеме знает механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования	УК-1.1. Знает механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования	УК-1.1. В целом знает механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования	УК-1.1. Не знает методы механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования
	УК-1.2. Умеет в полном объеме находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи	УК-1.2. Умеет находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи	УК-1.2. В целом умеет находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи	УК-1.2. Не умеет находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи
	УК-1.3. В полном объеме владеет методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых	УК-1.3. владеет методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых	УК-1.3. Не достаточно владеет методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее	УК-1.3. Не владеет методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди

	наиболее значимых среди них.	среди них	значимых среди них	них
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК -8.1. В полном объеме знает способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	ОПК -8.1. Знает - способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	ОПК -8.1. В целом знает - способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	ОПК -8.1. Не знает - способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий
	ОПК -8.2. . В полном объеме умеет - осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	ОПК -8.2. Умеет - осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	ОПК -8.2. В целом умеет - осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	ОПК -8.2. Не умеет осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий
	ОПК -8.3. В полном объеме владеет - методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с	ОПК -8.3. Владеет методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной	ОПК -8.3. Не достаточно владеет - методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной	ОПК -8.3. Не владеет методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной областью согласно знаний, умений и

	предметной областью согласно знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	областью согласно знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	областью согласно знаний, умений и навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий	навыков теоретической, организовывать медицинское обеспечение занятий
--	---	--	--	---

7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод бально-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о бально-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inye-lokalnye-akty/>

7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена

Вопросы для экзамена:

1. Определение спортивной физиологии. Основные задачи спортивной физиологии.
2. Исторические сведения о развитии физиологии спорта. Этапы развития.
3. Физиологические (функциональные) резервы организма. Определение, группы резервных возможностей, порядок включения физиологических резервов, методы их повышения.
4. Роль физической культуры и спорта в условиях НТР. Причины неблагоприятных последствий НТР. Определения гипокинезии, акинезии, гиподинамии.
5. Изменения в организме, возникающие при недостаточной двигательной активности.
6. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений по Фарфелю.
7. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
8. Физиологическая характеристика работы субмаксимальной мощности.
9. Физиологическая характеристика работы большой мощности.
10. Физиологическая характеристика работы умеренной мощности.
11. Физиологическая характеристика стандартных ациклических и нестандартных упражнений.
12. Адаптация к мышечной работе. Стадии адаптации. Функциональная цена адаптации.
13. Срочная и долговременная адаптация. Этапы долговременной адаптации. Функциональная система адаптации.
2. Определение двигательного навыка. Этапы и стадии формирования двигательного навыка.
15. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
16. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «сила». Сенситивный период его развития.
17. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «быстрота». Сенситивный период его развития.
18. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества

«выносливость». Сенситивный период его развития.

19. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «ловкость». Сенситивный период его развития.
20. Физиологическая характеристика и методика развития двигательного качества «гибкость». Сенситивный период его развития.
21. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс. Общие и специфические принципы тренировки.
22. Показатели состояния тренированности в покое.
23. Показатели состояния тренированности при стандартных нагрузках.
24. Показатели состояния тренированности при предельных нагрузках.
25. Понятие тренированности, спортивной формы и тренируемости. Варианты 2 тренируемости.
26. Понятие о перетренированности. Стадии перетренированности.
27. Понятие о перенапряжении. Острое и хроническое перенапряжение.
28. Предстартовые состояния и его разновидности. Способы регуляции предстартовых состояний.
29. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная часть разминки.
30. Физиологическая характеристика вработывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание», физиологические механизмы их возникновения и преодоления.

7.3.2 Тематика рефератов

1. Физиолого-педагогический контроль над уроком физической культуры.
2. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.
3. Адаптация желёз внутренней секреции к физическим нагрузкам.
4. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений.
5. Адаптация системы пищеварения к физическим нагрузкам.
6. Адаптация мышечной ткани к физическим нагрузкам.
7. Физиологическая характеристика нестандартных движений.
8. Особенности обмена веществ при физической работе.
9. Влияние мышечной работы на выделительные функции.
10. Физиологическая характеристика предстартового состояния.
11. Физиологическая характеристика разминки.
12. Адаптация иммунной системы к физическим нагрузкам.
13. Значение школьного урока физической культуры, физиологическая кривая на уроке.
14. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физкультурой и спортом.
15. Понятие функционального состояния, значение эмоций в спортивной деятельности.
16. Физиологическая характеристика вработывания, «мёртвая точка», «второе дыхание».
17. Состояние устойчивой работоспособности.
18. Перетренированность, типы перетренированности, физиологическая характеристика
19. перетренированности, стадии перетренированности.
20. Физиологическая работоспособность: понятие, показатели работоспособности, методы
21. тестирования, резервы работоспособности.

22. Утомление: критерии, физиологические механизмы, стадии утомления, особенности при
23. различных видах физических нагрузок, особенности утомления в детском организме.
24. Спортивная работоспособность в условиях повышенной температуры и влажности. Восстановительный период: периоды восстановления, физиологические механизмы,
25. закономерности восстановительных процессов, мероприятия повышения эффективности
26. процессов восстановления, особенности восстановления в детском организме.
27. Влияние пониженной температуры на спортивную работоспособность.
28. Понятие двигательного умения, двигательного навыка. Структура двигательного навыка.
29. спортивная работоспособность в условиях изменённого барометрического давления.
30. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка.
31. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.
32. Этапы и стадии формирования двигательного навыка.
33. Спортивная деятельность при плавании.
34. Физиологические основы совершенствования двигательного навыка.
35. Надёжность двигательного навыка. Двигательная память.
36. Особенности адаптации лиц пожилого возраста к физическим нагрузкам.

37. Особенности адаптации детей среднего и старшего школьного возраста к физическим
38. нагрузкам.
39. Понятие тренировки, тренированности с физиологической точки зрения.
40. Физиологические механизмы и закономерности развития силы.
41. Понятие о спортивной форме, индивидуальный тренировочный цикл спортсмена.
42. Тестирование функциональной подготовленности спортсмена.
43. Физиологические механизмы и закономерности развития быстроты.
44. Перенапряжение, физиологическая характеристика состояния перенапряжения, острое и
45. хроническое перенапряжение.
46. Физиологические механизмы и закономерности развития выносливости.
47. Физиологические особенности адаптации детей школьного и младшего школьного
48. возраста к физическим нагрузкам.
49. Физиологические механизмы и закономерности развития гибкости.
50. Гипокинезия, гиподинамия.
51. Физиологические механизмы и закономерности развития ловкости.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1. Основная литература:

1. Физиология спорта : учебное пособие / составители С. С. Артемьева, Е. А. Двурекова. — Воронеж : ВГАС, 2023. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/394307>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Скопировать в буфер
3. Физиология физического воспитания и спорта : учебное пособие / И. Х. Вахитов, Р. Х. Рашидов, Ч. А. Харисова [и др.]. — Казань : КГАВМ им. Баумана, 2023. — 80 с. —

Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/330548>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Сапего, А. В. Физиология спорта : учебное пособие / А. В. Сапего. — Кемерово :КемГУ, 2011. — 183 с. — ISBN 978-5-8353-1165-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/30172>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8.2. Дополнительная литература:

1. Пожарова, Г. В. Физиология физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / Г. В. Пожарова, Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 171 с. — ISBN 978-5-8156-1077-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/163549>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Самко, Ю. Н. Физиология : учебное пособие / Ю.Н. Самко. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 144 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/3416. - ISBN 978-5-16-009659-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2032570>. — Режим доступа: по подписке.

4. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г.	Бессрочный

	Электронный адрес: http://rusneb.ru	
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРПИ Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с

ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО