


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета института медицины, экологии и  
физической культуры



от « 22 » июня 2020г., протокол № 10/220

Председатель  В.И.Мидленко

« 22 » июня 2020г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Физиология спорта
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры (АФК)
Курс	3

Направление (специальность) 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация  
полное наименование

Форма обучения очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2020г.



Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 27.08.2021 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Балыкин Михаил Васильевич	АФК	Д.б.н., профессор

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой, реализующей дисциплину Балыкин М.В.	Заведующий выпускающей кафедрой Балыкин М.В.
 Подпись / Балыкин М.В. ФИО	 Подпись / Балыкин М.В. ФИО
« <u>20</u> » июня 2020г.	« <u>20</u> » июня 2020г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель преподавания курса: изучение физиологических механизмов обеспечения мышечной деятельности при занятиях различными видами спорта, физическими упражнениями лиц с нарушениями функций.

Задачи:


- Изучение физиологических характеристик различных видов мышечной деятельности и состояний, возникающих при спортивной деятельности;
- Усвоение основных принципов совершенствования двигательной деятельности в процессе физического воспитания;
- Овладение знаниями и практическими навыками научно-обоснованного построения тренировочных занятий в различных видах спорта.
- Познание физиологических основ и эффективности использования массовых форм физических упражнений

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП.

Для успешного освоения дисциплины необходимы знания анатомии, общей биологии с основами экологии, химии.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК-4 - Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	<p>Знать: особенности физического и психологического состояния при занятиях адаптивным спортом, изменения состояния организма при занятиях физическими упражнениями на фоне нарушения соматических и висцеральных функций.</p> <p>Уметь: использовать методы диагностики для оценки функционального состояния организма при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Владеть: навыками практического использования методов функциональной диагностики при занятиях физической культурой и спортом.</p>
ОПК-12 - Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере	<p>Знать: механизмы компенсации и адаптации в процессе жизнедеятельности и при занятиях адаптивной физической культурой.</p> <p>Уметь: использовать знания теории адаптации при оценке эффективности физической культуры в ходе профессиональной работы.</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования	Владеть: навыками научного исследования при оценке функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой
--	---

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ


4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 4

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах)


*форма обучения: очная.*

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u> )	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		5
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	54	54
Аудиторные занятия:	54	54
лекции	18	18
Семинары и практические занятия		
лабораторные работы, практикумы	36	36
Самостоятельная работа	90	90
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	экзамен	экзамен
Всего часов по дисциплине	144	144



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


<b>Раздел 1. Введение в курс физиологии спорта</b>							
1. Введение в курс физиологии спорта	8	2		2		4	Тестирование, коллоквиум
<b>Раздел 2. Физиологические характеристики физических упражнений</b>							
2. Физиологические характеристики и классификация физических упражнений. Механизмы мышечного тонуса.	16	2		4		10	Тестирование, коллоквиум
3. Классификация физических упражнений по зонам мощности	14	2		2		10	Тестирование, коллоквиум
4. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности	20	2		8		10	Тестирование, коллоквиум
5. Итоговое занятие	2			2			Тестирование, коллоквиум
<b>Раздел 3. Физиология двигательных качеств и тренированности</b>							
6. Физиологические характеристики и двигательных качеств. Аэробные и анаэробные возможности организма.	18	2		4		12	Тестирование, коллоквиум
7. Физиологическ	18	2		4		12	Тестирование,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


ие обоснования тренированности.							колоквиум
8. Итоговое занятие	2			2			Тестирование, колоквиум
<b>Раздел 4. Физиологические характеристики массовых физических упражнений и видов спорта</b>							
9. Физиологическая характеристика циклических видов спорта.	14	2		2		10	Тестирование, колоквиум
10. Физиологическая характеристика ациклических и нестандартных видов спорта	16	2		2		12	Тестирование, колоквиум
11. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений	14	2		2		10	Тестирование, колоквиум
12. Итоговое занятие	2			2			Тестирование, колоквиум
Итого	144	18		36		90	

Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Введение в курс физиологии спорта</b>							
1. Введение в курс	14	2				12	Тестирование,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

физиологии спорта							колоквиум	
<b>Раздел 2. Физиологические характеристики физических упражнений</b>								
2. Физиологические характеристики и классификация физических упражнений. Механизмы мышечного тонуса.	12					12	Тестирование, колоквиум	
3. Классификация физических упражнений по зонам мощности	12					12	Тестирование, колоквиум	
4. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности	12					12	Тестирование, колоквиум	
5. Итоговое занятие	14			2		12	Тестирование, колоквиум	
<b>Раздел 3. Физиология двигательных качеств и тренированности</b>								
6. Физиологические характеристики и двигательных качеств. Аэробные и анаэробные возможности организма.	14	2				12	Тестирование, колоквиум	
7. Физиологические обоснования тренированности	12					12	Тестирование, колоквиум	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ти.							
8. Итоговое занятие	7			2		5	Тестирование, коллоквиум
<b>Раздел 4. Физиологические характеристики массовых физических упражнений и видов спорта</b>							
9. Физиологическая характеристика циклических видов спорта.	14			2		12	Тестирование, коллоквиум
10. Физиологическая характеристика ациклических и нестандартных видов спорта	12					12	Тестирование, коллоквиум
11. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений	14	2				12	Тестирование, коллоквиум
12. Итоговое занятие	7			2		5	Тестирование, коллоквиум
Итого	144	6		8		130	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Раздел 1: Введение в курс физиологии спорта

*Тема 1.* Введение в курс физиологии спорта


Предмет, задачи и методы физиологии спорта. Исторический очерк развития предмета. Терминология и основные понятия физиологии спорта. Значение курса спортивной физиологии, его роль в адаптивном физическом воспитании. Методы физиологических исследований

### Раздел 2: Физиологические характеристики физических упражнений

*Тема 2.* Физиологические характеристики и классификация физических упражнений. Механизмы мышечного тонуса.

Позы тела, их регуляция. Принципы классификации физических упражнений. Циклические, ациклические и нестандартные упражнения. Движения циклического характера и их биомеханические характеристики. Работа и мощность нагрузки. Ациклические упражнения, их характеристика, скоростная и скоростно-силовые



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

упражнения. Не стандартные упражнения, их характеристика. Механизмы мышечного тонуса и поддержания позы. Механизмы мышечного сокращения и расслабления. Доминанта, ее физиологические механизмы, динамический стереотип, механизм. Механизмы поддержания положения тела в пространстве, координация движений при сидении, стоянии, лежании, других позах.

*Тема 3. Классификация физических упражнений по зонам мощности*

Зависимость время- скорость и сила-скорость физических упражнений. Характеристика максимальной зоны мощности; работа субмаксимальной мощности; зона большой мощности; зона умеренной мощности.

*Тема 4. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности*

Энергообеспечение и функциональное состояние организма спортсмена в покое. Характеристика сердечно-сосудистой дыхательной систем и системы крови в покое у нетренированных лиц и спортсменов. Физиологические изменения в организме при разминке. Части разминки, планирование нагрузки по времени и интенсивности. Физиологический эффект разминки: изменение в ЦНС и ВНС, мышечная система, изменение ССС, внешнего и тканевого дыхания, крови. Физиологические изменения в организме при физических нагрузках. Процесс вработывания, физиологические механизмы и изменения в организме; зависимость от интенсивности и длительности работы. «Мертвая точка» и «второе дыхание», физиологические механизмы. Физиологические механизмы утомления и восстановления функции после нагрузки. Теории утомления при мышечной работе. Физиологические изменения в организме при статической и динамической работе. Физиологические механизмы и биохимические изменения в мышцах в процессе восстановления, фазы суперкомпенсации и компенсации.

*Тема 5. Итоговое занятие по разделу «Физиологические характеристики физических упражнений».*

### **Раздел 3: Физиология двигательных качеств и тренированности**


*Тема 6. Физиологические характеристики двигательных качеств. Аэробные и анаэробные возможности организма.*

Физиологические характеристики двигательных качеств. Физиологические характеристики силы, быстроты, ловкости, выносливости, методы их определения. Аэробные и анаэробные возможности организма, общая и специальная физическая работоспособность. Факторы, определяющие анаэробные возможности организма. Методы их определения. Механизмы определяющие аэробные возможности организма, методы их определения (прямые и косвенные). Методы определения физической работоспособности организма.

*Тема 7. Физиологическое обоснование тренированности.*

Адаптация и тренированность. Фазы адаптации и морфофункциональные изменения в организме тренированных спортсменов. Методы определения тренированности и методы повышения аэробных и анаэробных возможностей организма спортсменов. Признаки перетренированности, морфофункциональные изменения и методы коррекции.

*Тема 8. Итоговое занятие по разделу «Физиология двигательных качеств и тренированности*

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

#### **Раздел 4: Физиологические характеристики массовых физических упражнений и видов спорта**

*Тема 9.* Физиологические характеристики циклических видов спорта.

Физиологическая характеристика отдельных видов спорта: - л/атлетика; лыжный спорт; плавание; конькобежный спорт. Лабораторные и специальные методы оценки тренированности спортсменов аэробных, анаэробных и аэробно-анаэробных резервов организма спортсменов.

*Тема 10.* Физиологическая характеристика ациклических и нестандартных видов спорта.

Физиологическая характеристика игровых видов спорта: хоккей с мячом, футбол, волейбол, баскетбол, единоборства: бокс, борьба. Лабораторные методы оценки функциональных резервов организма спортсменов.

*Тема 11.* Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений

Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции организма в различные возрастные периоды. Физиологические характеристики утренней гигиенической гимнастики. Утренние пробежки и кроссы – физиологический механизм. оздоровительное плавание – влияние на организм.

*Тема 12.* Итоговое занятие по разделу: «Физиологические характеристики массовых физических упражнений и видов спорта»

### **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

### **7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ**

#### **Раздел 1: Введение в курс физиологии спорта**

*Тема 1.* Введение в курс физиологии спорта

**Вопросы к теме:**

1. Предмет, задачи и методы физиологии спорта.
2. Исторический очерк развития предмета.
3. Терминология и основные понятия физиологии спорта.
4. Значение курса спортивной физиологии
5. Методы физиологических исследований


Лабораторная работа: «Ознакомление с диагностическим оборудованием, принципами физиологического исследования в спорте»

#### **Раздел 2: Физиологические характеристики физических упражнений**

*Тема 2. (Занятия 1-2)* Физиологические характеристики и классификация физических упражнений. Механизмы мышечного тонуса.

**Вопросы к теме:**

1. Позы тела, их регуляция.
2. Принципы классификации физических упражнений
3. Циклические, ациклические и нестандартные упражнения
4. Движения циклического характера и их биомеханические характеристики.
5. Работа и мощность нагрузки.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

6. Ациклические упражнения, их характеристика, скоростная и скоростно-силовые упражнения.
7. Не стандартные упражнения, их характеристика.
8. Механизмы мышечного тонуса и поддержания позы
9. Механизмы мышечного сокращения и расслабления.
10. Доминанта, ее физиологические механизмы, динамический стереотип, механизм.
11. Механизмы поддержания мышечного тонуса и координация движений при сидении, стоянии, лежании, спортивных позах  
Лабораторная работа: «Изучение изменения физиологических функций в организме под влиянием статической работы» (Практикум по физиологии физического воспитания и спорта)

### Тема 3. Классификация физических упражнений по зонам мощности


#### Вопросы к теме:

1. Зависимость время- скорость и сила-скорость физических упражнений.
2. Характеристика максимальной зоны мощности
3. Работа субмаксимальной мощности
4. Зона большой мощности
5. Зона умеренной мощности  
Доклад – дискуссия: «Увеличение мышечной массы в беговых упражнениях: плюсы и минусы.  
Лабораторная работа: «Исследование функциональных изменений в организме при динамической работе максимальной мощности» (Практикум по физиологии физического воспитания и спорта).

### Тема 4. (Занятия 1-4). Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности

#### Вопросы к теме:

1. Энергообеспечение и функциональное состояние организма спортсмена в покое
2. Характеристика сердечно-сосудистой дыхательной систем и системы крови в покое у нетренированных лиц и спортсменов
3. Физиологические изменения в организме при разминке
4. Части разминки, планирование нагрузки по времени и интенсивности
5. Физиологический эффект разминки: изменение в ЦНС и ВНС, мышечная система, изменение ССС, внешнего и тканевого дыхания, крови. Физиологические изменения в организме при физических нагрузках
6. Процесс вработывания, физиологические механизмы и изменения в организме; зависимость от интенсивности и длительности работы
7. «Мертвая точка» и «второе дыхание», физиологические механизмы
8. Физиологические механизмы утомления и восстановления функции после нагрузки
9. Теории утомления при мышечной работе
10. Физиологические изменения в организме при статической и динамической работе
11. Физиологические механизмы и биохимические изменения в мышцах в процессе восстановления фазы суперкомпенсации и компенсации  
Доклад-дискуссия: «Одинаковы ли причины возникновения утомления при нагрузках раной мощности?»  
Лабораторная работа: «Исследование функциональных изменений в организме при работе умеренной мощности» (Практикум по физиологии физического воспитания и спорта)

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

*Тема 5.* Итоговое занятие по разделу «Физиологические характеристики физических упражнений».

### **Раздел 3: Физиология двигательных качеств и тренированности**

*Тема 6. (Занятия 1-2).* Физиологические характеристики двигательных качеств. Аэробные и анаэробные возможности организма.

#### **Вопросы к теме:**

1. Физиологические характеристики двигательных качеств
2. Физиологические характеристики силы, быстроты, ловкости, выносливости, методы их определения
3. Аэробные и анаэробные возможности организма, общая и специальная физическая работоспособность
4. Факторы, определяющие анаэробные возможности организма. Методы их определения
5. Механизмы определяющие аэробные возможности организма, методы их определения (прямые и косвенные)
6. Методы определения физической работоспособности организма  
 Доклад-дискуссия: «PWC-170: каково значение для спортсменов ациклических видов спорта?».  
 Лабораторная работа: «Исследование физиологических показателей тренированности при выполнении стандартной работы» (Практикум по физиологии физической культуры и спорта».

*Тема 7. (Занятия 1-2).* Физиологическое обоснование тренированности.

#### **Вопросы к теме:**

1. Адаптация и тренированность
2. Фазы адаптации и морфофункциональные изменения в организме тренированных спортсменов
3. Методы определения тренированности и методы повышения аэробных и анаэробных возможностей организма спортсменов
4. Признаки перетренированности, морфофункциональные изменения и методы коррекции.  
 Доклад-дискуссия: «Внезапная остановка сердца: каковы предполагаемые причины?».  
 Лабораторная работа: «Показатели тренированности при предельных нагрузках» (Практикум по физиологии физической культуры и спорта»).


*Тема 8.* Итоговое занятие по разделу «Физиология двигательных качеств и тренированности»

### **Раздел 4: Физиологические характеристики массовых физических упражнений и видов спорта**

*Тема 9.* Физиологические характеристики циклических видов спорта.

#### **Вопросы к теме:**

1. Физиологическая характеристика отдельных видов спорта: - л/атлетика
2. Физиологическая характеристика отдельных видов спорта: - лыжный спорт
3. Физиологическая характеристика отдельных видов спорта: - плавание

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

4. Физиологическая характеристика отдельных видов спорта: - конькобежный спорт
5. Лабораторные методы оценки тренированности спортсменов аэробных, анаэробных и аэробно-анаэробных резервов организма спортсменов
6. Специальные методы оценки тренированности спортсменов аэробных, анаэробных и аэробно-анаэробных резервов организма спортсменов.  
Лабораторная работа: «Показатели максимальной физической работоспособности у спортсменов разных видов спорта», (Практикум по физической культуре и спорту).

*Тема 10. Физиологическая характеристика ациклических и нестандартных видов спорта.*

**Вопросы к теме:**

1. Физиологическая характеристика игровых видов спорта: хоккей с мячом
2. Физиологическая характеристика игровых видов спорта: футбол
3. Физиологическая характеристика игровых видов спорта: волейбол
4. Физиологическая характеристика игровых видов спорта: баскетбол
5. Физиологическая характеристика игровых видов спорта: единоборства: бокс, борьба
6. Лабораторные методы оценки функциональных резервов организма спортсменов.  
Доклад- дискуссия: «Возможен ли перенос двигательных качеств в хоккее с мячом из футбола?».  
Лабораторная работа: «Оценка физической подготовленности спортсменов по индексу Гарвардского степ-теста».

*Тема 11. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений*

**Вопросы к теме:**

1. Влияние физических упражнений на двигательные функции организма в различные возрастные периоды
2. Влияние физических упражнений на вегетативные функции организма в различные возрастные периоды
3. Физиологические характеристики утренней гигиенической гимнастики
4. Утренние пробежки и кроссы – физиологический механизм
5. Оздоровительное плавание – влияние на организм  
Лабораторные работы: 1.«Адаптация организма школьников к физическим нагрузкам». 2. «Оценка физической работоспособности учащихся»

*Тема 12. Итоговое занятие по разделу: «Физиологические характеристики массовых физических упражнений и видов спорта»*


## **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ**

### **Вопросы к экзамену**

1. Предмет, методы и задачи физиологии спорта
2. Классификация скелетных мышц
3. Режимы мышечного сокращения (изометрическое, изотоническое, ауксотоническое)


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

4. Характеристика статической работы
5. Динамическая работа
6. Позы тела и положения тела в пространстве
7. Классификация физических упражнений (стандартные, нестандартные, циклические, ациклические)
8. Характеристика циклических упражнений
9. Характеристика ациклических упражнений
10. Нестандартные физические упражнения
11. Принципы классификации физических упражнений по зонам мощности
12. Характеристика максимальной зоны мощности
13. Характеристика субмаксимальной зоны мощности
14. Характеристика большой зоны мощности
15. Характеристика умеренной зоны мощности
16. Предстартовое состояние: физиологическая характеристика формы
17. Типы нервной деятельности и характеристика форм предстартового состояния
18. Разминка: ее части, физиологический эффект
19. Вработывание: определение, физиологические механизмы
20. Устойчивое состояние, его виды
21. Определение понятий кислородный запрос, кислородных долг.
22. Мертвая точка и «второе дыхание», определение, физиологические механизмы
23. Утомление и теории его возникновения
24. Нервно-рефлекторная теория утомления
25. Теория истощения энергетических ресурсов
26. Утомление при статической нагрузке, механизмы
27. Утомление при нестандартных нагрузках
28. Восстановление, фазы и изменения работоспособности
29. Средства и методы ускоряющие процессы восстановления
30. Признаки адаптации скелетных мышц у спортсменов, тренирующихся на выносливость
31. Физиологическая характеристика ловкости
32. Физиологическая характеристика гибкости (динамическая, статическая)
33. Физиологическая характеристика быстроты
34. Физиологическая характеристика силы
35. Физиологическая характеристика тренированности
36. Характеристика перетренированности. Особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов
37. Физиологическая работоспособность при низкой температуре окружающей среды
38. Физическая работоспособность при высокой температуре окружающей среды
39. Физическая работоспособность в условиях высокого барометрического давления
40. Физическая работоспособность в условиях низкого барометрического давления
41. Методики определения гибкости
42. Методики определения силы.
43. Физическая работоспособность при смене климато-географических условий


## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_

Название разделов и	Вид самостоятельной работы	Объем в	Форма
---------------------	----------------------------	---------	-------

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

<b>тем</b>	<b>(проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</b>	<b>часах</b>	<b>контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
Раздел 1, тема 1. Введение в курс физиологии спорта	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	4	Тестирование, экзамен
Раздел 2, тема 2. Физиологические характеристики и классификация физических упражнений. Механизмы мышечного тонуса	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	10	Тестирование, экзамен
Раздел 2, тема 3. Классификация физических упражнений по зонам мощности	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	10	Тестирование, экзамен
Раздел 2, тема 4. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	10	Тестирование, экзамен
Раздел 3, тема 6. Физиологические характеристики двигательных качеств. Аэробные и анаэробные возможности организма	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, экзамен
Раздел 3, тема 7. Физиологические обоснования тренированности	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, экзамен
Раздел 3, тема 9. Физиологическая характеристика циклических видов спорта	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	10	Тестирование, экзамен
Раздел 3, тема 10. Физиологическая характеристика ациклических и	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, экзамен


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

нестандартных видов спорта			
Раздел 3, тема 11. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	10	Тестирование, экзамен

Форма обучения заочная

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
Раздел 1, тема 1. Введение в курс физиологии спорта	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	12	Тестирование, экзамен
Раздел 2, тема 2. Физиологические характеристики и классификация физических упражнений. Механизмы мышечного тонуса	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, экзамен
Раздел 2, тема 3. Классификация физических упражнений по зонам мощности	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, экзамен
Раздел 2, тема 4. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, экзамен
Раздел 3, тема 6. Физиологические характеристики двигательных качеств. Аэробные и анаэробные возможности организма	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, экзамен
Раздел 3, тема 7. Физиологическое обоснование	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, экзамен



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

тренированности			
Раздел 3, тема 9. Физиологическая характеристика циклических видов спорта	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, экзамен
Раздел 3, тема 10. Физиологическая характеристика ациклических и нестандартных видов спорта	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, экзамен
Раздел 3, тема 11. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, экзамен

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### Основная


1. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для вузов по физ. культуре / Смирнов Виктор Михайлович, В. И. Дубровский. - Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 605 с. : ил. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-305-00034-3 (в пер.) : 79.50.
2. Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск : Томский политехнический университет, 2011. — 142 с. — ISBN 978-5-98298-834-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/34729.html> (дата обращения: 26.08.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### Дополнительная

1. Черапкина, Л. П. Физиология спорта (на примере хоккея) / Л. П. Черапкина, В. Г. Тристан. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2006. — 81 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64986.html> (дата обращения: 26.08.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Бреслав, И. С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте : руководство для изучающих физиологию человека / И. С. Бреслав, Н. И. Волков, Р. В. Тамбовцева. — М. : Советский спорт, 2013. — 336 с. — ISBN 978-5-9718-0583-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/40776.html> (дата обращения: 26.08.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### Учебно-методическая

Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 142 с. — ISBN 978-5-98298-834-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/34729.html> (дата обращения: 26.08.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

культуры и спорта, 2014. — 152 с. — ISBN 2227-8397. — Текст :  
электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. —  
URL: <http://www.iprbookshop.ru/64976.html> (дата обращения: 26.08.2019). —  
Режим доступа: для авторизир. пользователей  
Согласовано:



## б) Программное обеспечение

### в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

#### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2019-128.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Znaniium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://znaniium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.6. ClinicalCollection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=e3ddfb99-a1a7-46dd-a6eb-2185f3e0876a%40sessionmgr4008>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва :КонсультантПлюс, [2020].


#### 3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2020]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Национальная электронная библиотека : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

РФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. [SMARTImagebase](https://ebsco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741) // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebsco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

#### 6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru/>. – Текст : электронный.

#### 7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

7.2. Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

Согласовано:




## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (*выбрать необходимое*).

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе: Электрокардиограф, динамометр, Микроскоп «Биолан», Весы аналитические, Электроманометр, Молоточки неврологические, Секундомеры, Велоэргометр, Газовые часы, Мешки Дугласа, Газоанализатор «Спиролит - 2», Газовые маски, Микрогазоанализатор крови, Тонометры, Пневмотахометр, Оксигеметр, Третбан, Газоанализатор на O<sub>2</sub> и CO<sub>2</sub>, Spiрограф, Весы медицинские, Гипоксикатор, Электромиограф.

## 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.


В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей

Разработчик





профессор


Балыкин М.В.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

*вводится для регистрации изменений РПД ВО, ПП ВО, программы ГИА ВО в соответствии с отметкой на титульном листе об актуализации документа на заседании кафедры (№ протокола, дата)*

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1.	<i>краткое описание изменения или запись, например:</i> Приложение 1 «Внесение изменений в п.п. а) <i>Список рекомендуемой литературы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения; или «Внесение изменений в п.п. . . . «Список рекомендуемой литературы» Программы ГИА» с оформлением отдельного приложения;	Балыкин М.В.		29.08.22
2.	<i>краткое описание изменения или, например:</i> Приложение 3 «Внесение изменений в п.п. в) <i>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения	Балыкин М.В.		29.08.22

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Приложение 1

## а) Список рекомендуемой литературы

### Основная


3. Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко - Москва : Спорт, 2016. - 120 с. - ISBN 978-5-9907239-2-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723924.html>. - Режим доступа : по подписке.
4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490267>.

### Дополнительная

3. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта : учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496296>
4. 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>

### Учебно-методическая

1. Балыкин М. В. Физиология спорта : Методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / М. В. Балыкин. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 19 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13737>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/476360>
2. Балыкин М. В. Физиология спорта : руководство для лабораторных занятий студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / М. В. Балыкин. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 19 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13736>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/476359>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Приложение 3

### *Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы*

#### **1. Электронно-библиотечные системы:**

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://ura.it.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2022]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2022]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. Clinical Collection : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102> . – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9. База данных «Русский как иностранный» : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.


**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].

#### **3. Базы данных периодических изданий:**

3.1. База данных периодических изданий EastView : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2022]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» :** электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2022]. – URL: <https://нэб.пф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. SMART Imagebase : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost :** [портал]. – URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

**6. Федеральные информационно-образовательные порталы:**

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал . – URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru) : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

**7. Образовательные ресурсы УлГУ:**

7.1. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.