Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по образовательной
и международной деятельности
_____ / А.А. Кирсанкин /
«____»_____ 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Спортивная физиология»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Курган 2026

Рабочая программа дисциплины «Спортивная физиология» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата Физическая культура (Спортивная тренировка):

- для очной формы обучения, утвержденным 26 июня 2026 года;
- для очно-заочной формы обучения, утвержденным 26 июня 2026 года;
- для заочной формы обучения, утвержденным 26 июня 2026 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 31 августа 2026 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил
докт. биол. наук, профессор А.В. Речкалов

Согласовано:

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент Д.А. Корюкин

Специалист по
учебно-методической работе Е.Н. Томилова

Начальник управления
образовательной деятельности
И.В. Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единицы трудоемкости (108 академических часов)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр 3
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**48**	**48**
Лекции	16	16
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**60**	**60**
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	33	33
Вид промежуточной аттестации	**Экзамен**	**Экзамен**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**108**	**108**

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр 3
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**24**	**24**
Лекции	8	8
Практические занятия	16	16
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**84**	**84**
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	57	57
Вид промежуточной аттестации	**Экзамен**	**Экзамен**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**108**	**108**

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр 4
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**8**	**8**
Лекции	4	4
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**100**	**100**
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	73	73
Вид промежуточной аттестации	**Экзамен**	**Экзамен**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**108**	**108**

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Спортивная физиология» относится к обязательной части учебного плана (блок Б1). Результаты обучения по дисциплине необходимы для выполнения выпускной квалификационной работы в части физиологического обоснования тренировочной и соревновательной деятельности, и оздоровительных занятий физическими упражнениями с различными категориями населения.

Дисциплина «Спортивная физиология» предполагает ознакомление студентов с организацией и течением физиологических процессов в организме при занятиях физическими упражнениями с образовательной, спортивной, оздоровительной и реабилитационной направленностью. В курсе освещаются вопросы возрастной динамики физического развития и функционального состояния, физической работоспособности и функциональных отклонений связанных с нерациональными занятиями физической культурой и спортом. Студенты должны усвоить основы адаптивных изменений при воздействии физических нагрузок и овладеть умениями и навыками, необходимыми в практической работе тренера, преподавателя по физической культуре. Современный тренер и преподаватель должен владеть обширным объемом знаний по вопросам физиологии и уметь их использовать в своей практической деятельности с учетом специфики учебного и тренировочного процесса.

Учебная программа курса проводится в виде лекций, практических занятий, самостоятельной работы студентов, экзамена и контрольной работы для заочного отделения.

На лекциях и практических занятиях студенты изучают базовые представления о жизнедеятельности организма при различных вариантах мышечных нагрузок. На лекциях студенты знакомятся с современными методами исследования, применяемыми в физиологии, а на практических занятиях они овладевают навыками использования наиболее важных методик.

Особое значение придаётся освоению студентами теоретических и практических основ, знаний и умений и их реализации в реальной профессиональной деятельности. Большое внимание уделяется в реализации своих знаний и умений при работе с подрастающим поколением. Курс «Спортивная физиология» дает студенту комплекс современных знаний по многим проблемам существующих в вопросах физического воспитания.

Изучение дисциплины базируется на результатах обучения, сформированных при изучении следующих дисциплин: Анатомия; Возрастная физиология; Физиология человека.

Требования к входным знаниям и компетенциям студентов:

- знать анатомо-физиологические и биохимические основы адаптации организма человека и отдельных его систем к воздействию физических нагрузок;

- знать анатомо-физиологические и биохимические особенности развития организма человека в возрастном аспекте;
- иметь представление о физиологических, психолого-педагогических основах восстановления физической и общей работоспособности.

Результаты обучения по дисциплине необходимы для выполнения выпускной квалификационной работы в части физиологического обоснования тренировочной и соревновательной деятельности, и занятий физическими упражнениями с различными категориями населения.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью изучения дисциплины является рационализация использования средств и методов физической культуры и спорта для гармоничного развития человека, сохранения и укрепления его здоровья, повышения работоспособности и продления активного, творческого периода жизни.

Задачами дисциплины являются:

- овладение теоретическими и методическими основами изучения процессов жизнедеятельности при занятиях физической культурой и спортом.
- обоснование методов функциональной диагностики и средств восстановления при двигательной деятельности;
- формирование знаний и умений по профилактике состояния здоровья при нерациональных занятиях физическими упражнениями.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (ОПК – 2).

Индикаторы и дескрипторы части соответствующей компетенции, формируемой в процессе изучения дисциплины «Спортивная физиология», оцениваются при помощи оценочных средств.

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Спортивная физиология», индикаторы достижения компетенции ОПК-2, перечень оценочных средств

№ п/п	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата обучения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочных средств
1.	ИД-1$_{ОПК-2}$	Знать: физиологические закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам	З (ИД-1 $_{ОПК-2}$)	Знает: возрастные особенности строения и функционирования опрно-двигательного аппарата и вегетативных органов и систем	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена
2.	ИД-2 $_{ОПК-2}$	Уметь: контролировать состояние занимающихся при	У (ИД-2 $_{ОПК-2}$)	Умеет: грамотно использовать приемы контроля и само-	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена

		выполнении физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их		контроля за функциональным состоянием организма при выполнении физических нагрузок	
3.	ИД-З $_{ОПК-2}$	Владеть: методами исследования и оценки функционального состояния организма спортсмена	В (ИД-З $_{ОПК-2}$)	Владеет: методикой проведения функциональных тестов и проб для оценки физической и спортивной работоспособности	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Номер раздела, темы		Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
			Лекции	Практические занятия
1	Рубеж 1	Физиологическая классификация физических упражнений	2	-
2		Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности	2	8
3		Физиологические основы формирования двигательных навыков.	2	-
4		Физиологическая характеристика развития физических качеств	1,5	8
		Рубежный контроль №1	0,5	
5	Рубеж 2	Физиологическое обоснование спортивной тренировки	2	8
6		Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды	2	-
7		Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов	2	8
8		Физиологические основы оздоровительной физической культуры	1,5	-
		Рубежный контроль №2	0,5	
Всего:			**16**	**32**

Очно-заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия

1	Рубеж 1	Физиологическая классификация физических упражнений	2	-
2		Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности	1,5	8
		Рубежный контроль №1	0,5	
4	Рубеж 2	Физиологическая характеристика развития физических качеств	2	4
5		Физиологическое обоснование спортивной тренировки	1,5	4
		Рубежный контроль №2	0,5	
		Всего:	**8**	**16**

Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	**Наименование раздела, темы**	**Количество часов контактной работы с преподавателем**	
		Лекции	**Практические занятия**
1	Физиологическая классификация физических упражнений	2	2
2	Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности	2	2
	Всего:	**4**	**4**

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Физиологическая классификация физических упражнений.

Общая физиологическая классификация физических упражнений. Энергетическая характеристика физических упражнений Классификация циклических упражнений. Классификация ациклических упражнений

Тема 2. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности.

Предстартовое состояние и разминка. Врабатывание. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Устойчивое состояние. Утомление как биологический процесс. Восстановление и физиологические закономерности восстановительного периода.

Тема 3. Физиологические основы формирования двигательных навыков.

Условно-рефлекторные механизмы образования двигательных навыков. Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация

движений спортсмена. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков по мере роста спортивного мастерства.

Тема 4. Физиологическая характеристика развития физических качеств.

Физиологические основы развития силы. Физиологические основы развития быстроты. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Гибкость, ее виды и лимитирующие факторы. Выносливость и ее виды. Функциональные изменения в организме при развитии выносливости.

Тема 5. Физиологическое обоснование спортивной тренировки

Структурно-функциональные эффекты тренировки и характеристика состояния тренированности. Тренировочные нагрузки. Физиологическое обоснование основных принципов спортивной тренировки

Тема 6. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды

Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Спортивная работоспособность в условиях среднегорья и высокогорья. Биологические ритмы и спортивная работоспособность. Влияние водной среды на спортивную работоспособность

Тема 7. Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов

Физиологические основы тренировки женщин. Физиологические основы тренировки юных спортсменов. Спортивная ориентация и отбор.

Тема 8. Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

ЛФК при статических деформациях опорно-двигательного аппарата. общие и частные задачи ЛФК при деформациях опорно-двигательного аппарата. Дефекты осанки в сагиттальной и фронтальной плоскости. ЛФК при сколиотической болезни. Корригирующая гимнастика: симметричные, асимметричные упражнения, упражнения на формирование навыка правильной осанки, лечение положением. ЛФК при деформации сводов стопы.

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.		
			очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения

1	Физиологическая классификация физических упражнений	Энергетическая характеристика физических упражнений	-	-	2
2	Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности	Физиологические основы предстартовых реакций	2	2	2
		Физиологические основы врабатывания	2	2	-
		Устойчивое состояние при мышечной деятельности	2	2	-
		Физиологические основы утомления	2	2	-
4	Физиологическая характеристика развития физических качеств	Методы исследования и оценки силовых способностей	2	2	-
		Методы исследования и оценки быстроты	2	2	-
		Методы исследования и оценки ловкости	2	-	-
		Методы исследования и оценки выносливости	2	-	-
5	Физиологическое обоснование спортивной тренировки	Подходы в оценке физической работоспособности	2	-	
		Физиологическое обоснование пробы Мастера.	2	-	-
		Исследование аэробно-анаэробных способностей человека	2	2	-
		Исследование максимального потребления кислорода у человека	2	2	-
7	Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов	Оценка реакции организма на дозированную физическую нагрузку с учетом пола	2	-	-
		Определение типа реакции сердечнососудистой системы на дозированную нагрузку с учетом возраста	2	-	-
		Определение ударного выброса у человека	2	-	-

		Исследование функционального состояния организма с применением программно-аппаратного комплекса «Омега – Спорт»	2	-	-
		Всего:	**32**	**16**	**4**

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.

2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.

3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.

4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний студент может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

При подготовке к практическому занятию обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому приветствуется групповой метод выполнения практических работ и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов.

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку

студентов к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа студентов является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы студентов - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине «Спортивная физиология» включает:

а) работу с первоисточниками;

б) подготовку устного выступления на практическом занятии;

в) подготовку к занятию в интерактивной форме;

г) работу с тестовыми заданиями;

д) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;

е) подготовку к текущему, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы студентов должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий, семинаров, выполнении лабораторного практикума и во время чтения лекций. На практических и семинарских занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части студентов в группе. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий разнообразного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, выполнение графических работ, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в научно-теоретических

конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.		
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	15	47	71
1. Физиологическая классификация физических упражнений	1	5	8
2. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности	2	6	10
3. Физиологические основы формирования двигательных навыков.	2	6	10
4. Физиологическая характеристика развития физических качеств	2	6	10
5. Физиологическое обоснование спортивной тренировки	2	6	9
6. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды	2	6	8
7. Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов	2	6	8
8. Физиологические основы оздоровительной физической культуры	2	6	8
Подготовка к практическим занятиям (по 1 часу на каждое занятие)	16	8	2
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часу на каждый рубеж)	2	2	-
Подготовка к экзамену	27	27	27
Всего:	60	84	100

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для очной, очно-заочной формы обучения)
2. Отчеты студентов по практическим занятиям
3. Банк письменных заданий к рубежным контролям № 1, 2 (для очной, очно-заочной формы обучения)
4. Банк тестовых заданий к экзамену

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

Очная форма обучения

№	Наименование		Содержание				
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы **(доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)**		Распределение баллов за 3 семестр				
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение и защита отчетов по практическим занятиям	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Экзамен
		Балльная оценка:	до 8	до 32	до 15	до 15	до 30
		Примечания:	до 1 балла за 2-х часовую лекцию	до 2баллов за 2-х часовое практическое занятие	на 4-й лекции	на 8-й лекции	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета		60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61…73 – удовлетворительно; 74… 90 – хорошо; 91…100 – отлично				
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов		Для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине за семестр обучающийся должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 51 балла. В случае если обучающийся набрал менее 51 балла, то к аттестационным испытаниям он не допускается. Для получения экзамена без проведения процедуры промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в ходе текущего и рубежных контролей не менее 61 балла. В этом случае итог балльной оценки, получаемой обучающимся, определяется по количеству баллов, набранных им в ходе текущего и рубежных контролей. При этом, на усмотрение				

		преподавателя, балльная оценка обучающегося может быть повышена за счет получения дополнительных баллов за академическую активность. Обучающийся, имеющий право на получение оценки без проведения процедуры промежуточной аттестации, может повысить ее путем сдачи аттестационного испытания. В случае получения обучающимся на аттестационном испытании 0 баллов итог балльной оценки по дисциплине не снижается. За академическую активность в ходе освоения дисциплины, участие в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности обучающемуся могут быть начислены дополнительные баллы. Максимальное количество дополнительных баллов за академическую активность составляет 30. Основанием для получения дополнительных баллов являются: - выполнение дополнительных заданий по дисциплине; дополнительные баллы начисляются преподавателем; - участие в течение семестра в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности КГУ.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (экзамену) набрана сумма менее 51 балла, обучающемуся необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита пропущенной практической работы (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.

очно-заочная форма обучения

№	Наименование		Содержание				
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной		Распределение баллов за 3 семестр				
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение и защита отчетов по практическим занятиям	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Экзамен
		Балльная оценка:	до 8	до 32	до 15	до 15	до 30

	работы **(доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)**	Примечания:	до 2 баллов за 2-х часовую лекцию	до 4 баллов за 2-х часовое практическое занятие	на 2-й лекции	на 4-й лекции	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета		60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61…73 – удовлетворительно; 74… 90 – хорошо; 91…100 – отлично				
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов		Для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине за семестр обучающийся должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 51 балла. В случае если обучающийся набрал менее 51 балла, то к аттестационным испытаниям он не допускается. Для получения экзамена без проведения процедуры промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в ходе текущего и рубежных контролей не менее 61 балла. В этом случае итог балльной оценки, получаемой обучающимся, определяется по количеству баллов, набранных им в ходе текущего и рубежных контролей. При этом, на усмотрение преподавателя, балльная оценка обучающегося может быть повышена за счет получения дополнительных баллов за академическую активность. Обучающийся, имеющий право на получение оценки без проведения процедуры промежуточной аттестации, может повысить ее путем сдачи аттестационного испытания. В случае получения обучающимся на аттестационном испытании 0 баллов итог балльной оценки по дисциплине не снижается. За академическую активность в ходе освоения дисциплины, участие в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности обучающемуся могут быть начислены дополнительные баллы. Максимальное количество дополнительных баллов за академическую активность составляет 30. Основанием для получения дополнительных баллов являются: - выполнение дополнительных заданий по дисциплине; дополнительные баллы начисляются преподавателем; - участие в течение семестра в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности КГУ.			
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра		В случае если к промежуточной аттестации (экзамену) набрана сумма менее 51 балла, обучающемуся необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита пропущенной практической работы				

		(при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроли и экзамен проводятся в форме письменного тестирования.

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Варианты тестовых заданий рубежных контролей № 1 и № 2 для очной и очно-заочной формы обучения состоят из 15 вопросов каждый (1 балл каждый вопрос).

На каждое тестирование при рубежном контроле студенту отводится время не менее 30 минут.

Преподаватель оценивает в баллах результаты тестирования каждого студента по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Экзаменационный тест состоит из 30 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл (30*1=30 баллов). Время, отводимое студенту на экзаменационный тест, составляет 1 астрономический час. Варианты экзаменационных тестов приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Результаты текущего контроля успеваемости и экзамена заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института, а также выставляются в зачетную книжку студента.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежного контроля и экзамена

Рубежный контроль №1 (15 баллов рубежного контроля).

1. Какие характеристики активности заложены в общую физиологическую классификацию физических упражнений:

а) объем активной мышечной массы

б) тип мышечных сокращений

в) мощность сокращений

г) длительность сокращений

2. Региональными называют физические упражнения при выполнении которых активируется:

а) более 2/3 мышечной массы

б) менее 1/3

в) 1/3 – 2/3

3. Какие физические упражнения можно выделить в зависимости от типа мышечных сокращений:

а) статические

б) локальные

в) динамические

4. Укажите режимы мышечных сокращений:

а) статический

б) динамический

в) изометрический

г) изотонический

5. Какая зависимость наблюдается между силой и скоростью мышечного сокращения

а) прямая

б) обратная

в) отсутствует

6. Какая зависимость наблюдается между силой и длительностью мышечного сокращения

а) прямая

б) обратная

в) отсутствует

7. Что называют мощностью мышечного сокращения:

а) произведение силы на длительность сокращения

б) произведение силы на скорость мышечного сокращения

в) силу мышечного сокращения

8. Какую зависимость в процессе мышечного сокращения отражает кривая А.Хилла:

а) сила - длительность

б) сила - скорость

в) скорость - длительность

9. В чем выражается зависимость "сила - длительность" мышечных сокращений:

а) чем больше сила сокращений мышц, тем дольше их предельная продолжительность

б) зависимость отсутствует;

в) чем больше сила сокращений мышц, тем короче их предельная продолжительность.

10. Какие физические упражнения называются мощностными:

а) силовые;

б) скоростные;

в) скоростно-силовые

г) на выносливость.

11. При каком внешнем сопротивлении (отягощении) мышцы развивают максимальную мощность:

а) 30-50%

б) 60-75%

в) 95-100%

12. При какой скорости укорочения мышцы достигается максимальная мощность сокращения:

а) 100%

б) 50%

в) 30%

13. Что представляет собой энергетическая мощность физического упражнения:

а) количество энергии, расходуемое в целом при выполнении данного упражнения;

б) количество энергии, расходуемое в среднем за единицу времени при выполнении данного упражнения;

в) количество энергии, расходуемое в течение суток.

14. В каких величинах измеряется энергетическая мощность физического упражнения:

а) физические (Дж, Ккал/мин, Вт);

б) биохимические (моль/л;мг%);

в) физиологические (МЕТ)

15. Валовый энергетический расход (общая энергетическая стоимость упражнения) представляет собой:

а) произведение средней энергетической мощности на время выполнения упражнения;

б) количество энергии, расходуемое в среднем за единицу времени при выполнении данного упражнения;

в) произведение силы на скорость выполнения упаржнения.

Рубежный контроль №2 (15 баллов рубежного контроля).

31. Когда начинает проявляться раннее предстартовое состояние

а) непосредственно перед стартом;

б) за несколько часов до старта;

в) за несколько дней до старта

32. Предстартовые изменения функционального состояния организма включают:

а) возбуждение симпато-адреналовой системы;

б) снижение легочной вентиляции;

в) усиление гемодинамики

33. Какое предстартовое состояние характеризуется умеренным эмоциональным возбуждением и оптимальными изменениями в функциональном состоянии центральной нервной системы

а) предстартовая лихорадка

б) предстартовая апатия;

в) боевая готовность

34. Укажите способы регуляции предстартовых состояний:

а) разминка

б) аутотренинг;

в) пассивный отдых

г) массаж

д) гиперветиляция легких

35. При каких соревновательных упражнениях наиболее выражено положительное влияние разминки:

а) марафон

б) спринтерский бег;

в) стрельба

г) прыжки в длину

36. Перечислите основные задачи специальной разминки

а) повышение возбудимости ЦНС

б) усиление транспорта кислорода

в) усиление обмена веществ в мышцах

г) «оживление» двигательного динамического стереотипа

37. Как долго сохраняются следовые явления разминки:

а) 5-15 мин

б) 15-45 мин

в) 1 час

38. Укажите основные закономерности врабатывания

а) гетерохронность

б) зависимость от уровня тренированности

в) относительная замедленность врабатывания вегетативных функций

г) зависимость от характера предстоящей нагрузки

39. В основе развития состояния «мертвой точки» лежит

а) повышение возбудимости ЦНС

б) недостаточность кровообращения

в) временное рассогласование вегетативных функций, регулирующих систем и исполнительного аппарата

40. Для какой нагрузки характерны состояния «мёртвой точки» и «второго дыхания»

а) максимальной мощности

б) субмаксимальной

в) большой

г) умеренной

41. При какой нагрузке возникает ложное устойчивое состояние

а) максимальной мощности

б) субмаксимальной

в) большой

г) умеренной

42. При какой нагрузке возникает ложное устойчивое состояние

а) максимальной мощности

б) субмаксимальной

в) большой

г) умеренной

43. Результатом выполнения какой нагрузки является возникновение квазиустойчивого состояния («дрейфа»)

а) анаэробной мощности

б) аэробной мощности при МПК более 50%

в) аэробной мощности при МПК менее 50%

44. Какими изменениями сопровождается развитие состояния утомления

а) усталость

б) снижение работоспособности

в) рассогласование вегетативных функций, регулирующих систем и исполнительного аппарата

г) усиление легочной вентиляции

45. Вид утомления, возникающий на фоне недовосстановления после многократной физической нагрузки;

а) острое

б) хроническое

в) локальное

г) общее

Примерный банк тестовых заданий к экзамену

1. Какие характеристики активности заложены в общую физиологическую классификацию физических упражнений:

а) объем активной мышечной массы

б) тип мышечных сокращений

в) мощность сокращений

г) длительность сокращений

2. Региональными называют физические упражнения при выполнении которых активируется:

а) более 2/3 мышечной массы

б) менее 1/3

в) 1/3 – 2/3

3. Какие физические упражнения можно выделить в зависимости от типа мышечных сокращений:

а) статические

б) локальные

в) динамические

4. Укажите режимы мышечных сокращений:

а) статический

б) динамический

в) изометрический

г) изотонический

5. Какая зависимость наблюдается между силой и скоростью мышечного сокращения

а) прямая

б) обратная

в) отсутствует

6. Какая зависимость наблюдается между силой и длительностью мышечного сокращения

а) прямая

б) обратная

в) отсутствует

7. Что называют мощностью мышечного сокращения:

а) произведение силы на длительность сокращения

б) произведение силы на скорость мышечного сокращения

в) силу мышечного сокращения

8. Какую зависимость в процессе мышечного сокращения отражает кривая А.Хилла:

а) сила - длительность

б) сила - скорость

в) скорость - длительность

9. В чем выражается зависимость "сила - длительность" мышечных сокращений:

а) чем больше сила сокращений мышц, тем дольше их предельная продолжительность

б) зависимость отсутствует;

в) чем больше сила сокращений мышц, тем короче их предельная продолжительность.

10. Какие физические упражнения называются мощностными:

а) силовые;

б) скоростные;

в) скоростно-силовые

г) на выносливость.

11. При каком внешнем сопротивлении (отягощении) мышцы развивают максимальную мощность:

а) 30-50%

б) 60-75%

в) 95-100%

12. При какой скорости укорочения мышцы достигается максимальная мощность сокращения:

а) 100%

б) 50%

в) 30%

13. Что представляет собой энергетическая мощность физического упражнения:

а) количество энергии, расходуемое в целом при выполнении данного упражнения;

б) количество энергии, расходуемое в среднем за единицу времени при выполнении данного упражнения;

в) количество энергии, расходуемое в течение суток.

14. В каких величинах измеряется энергетическая мощность физического упражнения:

а) физические (Дж, Ккал/мин, Вт);

б) биохимические (моль/л;мг%);

в) физиологические (МЕТ)

15. Валовый энергетический расход (общая энергетическая стоимость упражнения) представляет собой:

а) произведение средней энергетической мощности на время выполнения упражнения;

б) количество энергии, расходуемое в среднем за единицу времени при выполнении данного упражнения;

в) произведение силы на скорость выполнения упаржнения.

16. Какие физические упражнения по показателям энергетической мощности относятся к тяжелым:

а) с затратами энергии более 4 – 8 ккал/мин;

б) не более 4 ккал/мин

в) 8-12 ккал/мин

г) более 12 ккал/мин

17. Какой из перечисленных видов физических упражнений по показателям энергетической мощности является наиболее тяжелым:

а) бег на лыжах;

б) плавание;

в) велосипед.

г) бег на коньках;

18. Классификация физических упражнений по преобладающему энергетическому режиму предполагает их деление на:

а) статические, динамические, смешанные;

б) анаэробные, анаэробные, аэробно-анаэробные

в) циклические, ациклические , смешанные

19. Анаэробная (гликолитическая) энергетическая система обеспечивает выполнение упражнений продолжительностью:

а) до 20 сек;

б) 1-2 мин;

в) 30-60 мин.

20. Какая энергетическая система доминирует при выполнении физических упражнений на выносливость :

а) фосфагенная;

б) анаэробная

в) аэробная

21. Укажите предельную рекордную продолжительность физических упражнений субмаксимальной анаэробной мощности (в беге):

а) до 10 с;

б) 20-50 с;

в) 60 – 120 с.

22. Предельная рекордная продолжительность упражнений максимальной анаэробной мощности составляет :

а) до 10 с;

б) 20-50 с;

в) 60 – 120 с.

23. Назовите ведущие физиологические системы при выполнении упражнений околомаксимальной анаэробной мощности:

а) центрально-нервная регуляция мышечной деятельности,

б) функциональные свойства нервно-мышечного аппарата,

в) мощность лактацидной энергетической системы,

г) кислородтранспортные возможности организма

24. Дистанционное потребление O_2(% от МПК) при выполнении упражнений максимальной аэробной мощности составляет :

а) 70-80 %;

б) 85-90 %

в) 95 – 100 %.

25. Какова рекордная предельная продолжительность упражнений околомаксимальной аэробной мощности (в беге):

а) 3 – 10 мин;

б) 10 – 30 мин;

в) 30 – 120 мин

26. Основным энергетическим субстратом при выполнении упражнений максимальной аэробной мощности является:

а) АТФ;

б) креатинфосфат;

в) гликоген

27. При выполнении каких физических упражнений в крови достигается максимальная концентрация молочной кислоты (15-25 ммоль/л):

а) максимальной аэробной мощности;

б) максимальной анаэробной мощности;

в) околомаксимальной аэробной мощности

г) околомаксимальной анаэробной мощности

28. Назовите ведущие физиологические системы при выполнении упражнений средней аэробной мощности:

а) способность мышц к окислению жиров,

б) функциональные свойства нервно-мышечного аппарата,

в) мощность лактацидной энергетической системы,

г) емкость кислородной (окислительной) системы

29. Какие физические упражнения относятся к ациклическим :

а) Взрывные;

б) Стандартно-переменные;

в) Нестандартно-переменные;

г) Интервально-повторные

30. Какие соревновательные упражнения относятся к интервально-повторным :

а) плавание;

б) биатлон

в) спортивная гимнастика.

6.5. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Электронное издание на основе: Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. - Москва : Спорт, 2016. - 120 с.

2. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб, для студ. сред, и высш, учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 608 с.

3. Профессионально-ориентированная медицина для спорта: виды медико-биологических исследований, особая методология анализа и оценки их результатов : учебное пособие / под ред. Г. А. Макаровой, Б. А. Поляева. – Москва : Спорт, 2026. - 336 с. – ISBN 978-5-6054629-2-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2239762. – Режим доступа: по подписке.

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Спортивная физиология: Учеб, для ин-тов физ.. культ./Под ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.

2. Электронное издание на основе: Физиология: руководство к экспериментальным работам: учеб, пособие /под ред. А. Г. Камкина, И. С. Киселевой. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011. - 384 с.

3. Методы измерения антропометрических параметров и композиционного состава тела у профессиональных спортсменов : учебное пособие / Э. Н. Безуглов, А. Ю. Еманов, О. А. Этемад, М. С. Бутовский. – Москва : Спорт, 2025. - 96 с. – ISBN 978-5-907601-94-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2221247. – Режим доступа: по подписке.

4. Гаврилова, Е. А. Сердце спортсмена. Актуальные проблемы спортивной кардиологии : монография / Е. А. Гаврилова. - Москва : Спорт, 2022. - 432 с. - ISBN 978-5-907225-99-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1902822. – Режим доступа: по подписке.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Кожевников В.И. Спортивная физиология // Методические рекомендации к лабораторным работам для студентов специальности 032101-0302102.-РИЦ КГУ, - Курган,.-2006.-50 с.
2. Мультимедийный вариант 8 лекций по дисциплине.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Консультант студента»
3. ЭБС «Znanium.com»
4. Гарант – справочно-правовая система

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-технической обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

12. ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п.6.2 либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до обучающихся.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Спортивная физиология»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.01 – Физическая культура
Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ (108 академических часов)
Семестр: 3 (очная, очно-заочная форма обучения); 4 (заочная форма обучения)
Форма промежуточной аттестации: экзамен

Содержание дисциплины

Физиологическая классификация физических упражнений. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические основы формирования двигательных навыков. Физиологическая характеристика развития физических качеств. Физиологическое обоснование спортивной тренировки. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды. Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов. Физиологические основы оздоровительной физической культуры

ЛИСТ
регистрации изменений (дополнений) в рабочую программу учебной дисциплины
«Спортивная физиология»

Изменения / дополнения в рабочую программу
на 20___ / 20___ учебный год:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ответственный преподаватель _____ / Ф.И.О. /

Изменения утверждены на заседании кафедры «___»_____20___ г.,
Протокол № ___

Заведующий кафедрой _____ «___»_____20___ г.

Изменения / дополнения в рабочую программу
на 20___ / 20___ учебный год:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ответственный преподаватель _____ / Ф.И.О. /

Изменения утверждены на заседании кафедры «___»_____20___ г.,
Протокол № ___

Заведующий кафедрой _____ «___»_____20___ г.