

**49.06.01 – Физическая культура и спорт**  
**Б1.В.ДВ.02.01 «Физиология спорта»**  
 Цикл дисциплин – Блок 1 «Дисциплины по выбору»  
 Часть – вариативная

Дисциплина (модуль)	<b>Физиология спорта</b>
Содержание	Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма. Адаптация к мышечной деятельности. Основные понятия Физиологические основы адаптации к спортивной деятельности Физиологические классификации физических упражнений и видов спорта. Морфофункциональные основы развития и совершенствования двигательных качеств. Физиологическая характеристика функциональных состояний организма спортсмена. Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов, методов и планирования спортивной тренировки. Физиологические основы спортивной тренировки женщин и детей. Физиологические основы спортивного отбора и ориентации юных спортсменов.
Реализуемые компетенции	способность к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях (УК-1); владение методологией исследований в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (ОПК-2).
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные термины и понятия;</li> <li>– основные закономерности и механизмы адаптации к различным физическим (мышечным) и психическим нагрузкам;</li> <li>– закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок;</li> <li>– физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>– физиологические особенности адаптации детей и женщин к физическим (мышечным) нагрузкам;</li> <li>– физиологические основы тренировки в детско-юношеском спорте;</li> <li>– физиологические методы контроля функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом;</li> </ul> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять функциональное состояние занимающихся ФКиС;</li> <li>– учитывать знания физиологии спорта при планировании различных форм занятий физической культурой в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся различного пола и возраста;</li> <li>– определять индивидуальные стратегии адаптации к физическим (мышечным) нагрузкам;</li> <li>– использовать информацию физиологических методов контроля для оценки влияния физических и психических нагрузок на индивида;</li> <li>– использовать информацию физиологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;</li> </ul> <p><b>Навыки и/или опыт деятельности</b> – практическими навыками исследования уровня и особенностей функционального состояния</p>

	<p>занимающихся различными видами ФКиС;</p> <p>– навыками рационального использования учебно-лабораторного и специального оборудования, современной компьютерной техники, компьютерных прикладных программ мониторинга функционального состояния занимающихся ФКиС.</p>				
Трудоемкость, з.е.	2 з.е., 72 час				
Объем занятий, час	Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация
	14	16		42	зачет
Формы самостоятельной работы студентов	<p>1) подготовка к семинарским занятиям;</p> <p>2) написание реферата;</p> <p>3) конспектирование и анализ источников;</p> <p>4) выполнение индивидуальных заданий.</p>				
Формы отчетности (в т.ч. по семестрам)	<p>Выполнение аудиторной самостоятельной работы:</p> <p>– оформление протоколов исследования практического занятия;</p> <p>формулирование выводов по итогам практического занятия; заполнение таблиц с контрольными вопросами.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>– изучение аспирантами теоретического материала учебных, учебно-методических пособий, монографий, конспектов лекций;</p> <p>– составление доклада на индивидуальную тему, связанную с темой научно-исследовательской работы (диссертационного исследования). , зачет в 3 семестре</p>				
<b>Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</b>					
Основная литература	<p>Петрушкина, Н. П. Практикум по физиологии: раздел спортивная физиология: учеб.-метод. пособие / Н. П. Петрушкина, А. И. Пустозеров, Е.Ф. Сурина-Марышева. – УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2012. – 116 с.</p> <p>Пустозеров, А.И. Физиология физических упражнений и спорта : учеб. пособие / А.И. Пустозеров, В. К. Миловидов. – УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2007. – 56 с.</p> <p>Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 619 с.</p> <p>Физиология человека : учебник / под ред. Е. К. Аганянц. – М. : Сов. Спорт, 2005. – 335 с.</p>				
Дополнительная литература	<p>Аганянц, Е. К. Некоторые практические основы физиологии физических упражнений : метод. пособие / Е. К. Аганянц, О. В. Пирожков. – Краснодар : Изд-во КГИФК, 1994. – 65 с.</p> <p>Белоцерковский, З. Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) : монография / З. Б. Белоцерковский, Б. Г. Любина. – М. : Советский спорт, 2012. – 547 с.</p> <p>Воробьев, В. И. Практикум по физиологии спорта и оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / В. И. Воробьев ; УралГУФК. –</p>				

	<p>Челябинск : УралГУФК, 2006. – 52 с.</p> <p>Корягина, Ю. В. Физиология силовых видов спорта : учеб. пособие / Ю. В. Корягина; СибГУФК. – Омск : СибГУФК, 2003. – 59с.</p> <p>Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Сов. спорт, 2004. – 186с.</p> <p>Нестеров, В. А. Избранные лекции по физиологии спортивной деятельности : учеб. пособие / В. А. Нестеров ; Дальневосточная ГАФК. – Хабаровск : Дальневосточная ГАФК, 2004. – 57с.</p> <p>Петрушкина, Н. П. Практикум по физиологии (раздел спортивная физиология) : учеб.-метод. пособие для студентов заочного отделения / Н. П. Петрушкина, А. И. Пустозеров ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 110 с.</p> <p>Скоростно-силовая подготовка в спортивных играх и ее методическое обеспечение: учеб. пособие / под ред. А. Д. Табарчука. – УралГАФК. – Челябинск : УралГАФК, 2002. – 51 с.</p> <p>Спортивная физиология : учебник / под ред. Я. М.Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.</p> <p>Таймазов, В. А. Спорт и иммунитет / В. А. Таймазов, В. Н. Цыган, Е. Г. Мокеева ; СПбГАФК. – СПб. : ОлимпСПб, 2003. – 198 с.</p> <p>Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена : методы оценки и коррекции : учеб. пособие / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб. : ОлимпСПб, 2004. – 399 с.</p> <p>Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта: учебник /отв. ред. А. Ященко; пер. с англ. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 503 с.</p> <p>Физиология человека: учебник для ин-ов физ.культуры / под ред. Н. В. Зимкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.</p> <p>Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса : практ. руководство / под ред. В. С. Мищенко. – Киев : «Олимпийская литература», 1998. – 431 с.</p> <p>Черапкина, Л. П. Физиология спорта (на примере хоккея) : учеб. пособие / Л. П. Черапкина, В. Г. Тристан. – СибГУФК. – Омск : СибГУФК, 2006. – 80 с.</p> <p>Шапошникова, В. И. Хронобиология и спорт : монография / В. И. Шапошникова, В. А. Таймазов. – М. : Советский спорт, 2005. – 177 с.</p> <p>Шаров, Б. Б. Методические рекомендации по физиологии : метод. руководство / Б. Б. Шаров. – УралГУФК. – Челябинск: Фотохудожник, 2006. – 124 с.</p>
Интернет-ресурсы	<p><a href="http://www.medbiol.ru">www.medbiol.ru</a> Электронный учебник: Общая биология, Биология человека (анатомия, физиология, генетика, биохимия и т.д.), Молекулярная биология, Медицина</p> <p><a href="http://meduniver.com/Medical/Physiology">http://meduniver.com/Medical/Physiology</a> Meduniver физиология человека</p> <p><a href="http://badis.narod.ru/home/nauka/fiziologiya">http://badis.narod.ru/home/nauka/fiziologiya</a> медицинский сайт анатомия и физиология человека</p> <p><a href="http://www.humbio.ru">www.humbio.ru</a> - Материалы по биологии, физиологии</p> <p><a href="http://www.fiziolog.isu.ru">http://www.fiziolog.isu.ru</a> физиология и анатомия человека</p> <p><a href="http://fisiol.3dn.ru/publ">http://fisiol.3dn.ru/publ</a> - нормальная физиология. учебники в электронной версии</p> <p><a href="http://www.medbook.net.ru/011636.shtml">www.medbook.net.ru/011636.shtml</a> медицинская литература по физиологии</p> <p><a href="http://flex4launch.ru/">http://flex4launch.ru/</a> - медицина для всех (видеолекции, анатомический атлас, учебники по физиологии)</p>

	<p><a href="http://yogin.by/metody-issledovaniya-vegetativnoj-nervnoj-sistemy/">http://yogin.by/metody-issledovaniya-vegetativnoj-nervnoj-sistemy/</a> сайт по практике физиология</p> <p><a href="http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/nervous_system.htm">http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/nervous_system.htm</a> оценка функционального состояния нервных процессов спортсменов</p>
Программное обеспечение	<p>Windows XP SP3, Windows 7 и выше</p> <p>Internet Explorer, Mozilla Firefox, Linux mandriva 2010, Linux mageia 4 и выше, Adobe Flash Player 10</p> <p>DirectX® 9</p> <p>Microsoft .Net Framework 3.0 или выше</p>
Материально-техническое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Специализированная аудитория с мультимедийным обеспечением.</li> <li>2 Программно-аппаратный комплекс «НС-ПсихоТест», производства ООО «НейроСофт» г. Иваново (модули – сенсомоторные анализаторы, тест «Шульте-Платонова», «Координациометрия», «Динамометрия») – 1 шт.</li> <li>3 Программно-аппаратный комплекс «ВНС-МИКРО» с программой анализа «ПолиСпектр», производства ООО «НейроСофт» г. Иваново – 1 шт.</li> <li>4 Монитор дыхания и газообмена МАРГ, производства ООО «Микролюкс», г. Челябинск</li> <li>5 Беговая дорожка (тредбан)</li> <li>6 Велоэргометр</li> <li>7 Степ-платформы высотой 0.33, 0.40, 0,45 и 0,5 м.</li> <li>8 Пульсоксиметр МАРГ, производства ООО «Микролюкс», г. Челябинск</li> <li>9 Волюметр</li> <li>10 Спирометр</li> <li>11 Динамометры кистевые</li> <li>12 Секундомеры электронные</li> <li>13 Расходные материалы (спирт, вата).</li> </ol>