

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »

2020 г.



**ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
С ОСНОВАМИ СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль физическая культура; безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: очная

Манылова С.В. Рабочая программа «Гигиена физического воспитания с основами спортивной физиологии» для обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), физическая культура; безопасность жизнедеятельности, очная форма обучения Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Гигиена физического воспитания с основами спортивной физиологии [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

## 1. Пояснительная записка

**Цель дисциплины** – сформировать у студентов основы знаний в области гигиены физического воспитания и спортивной физиологии. Научить будущих специалистов использовать полученные знания в области гигиены физического воспитания и спортивной физиологии в своей практической деятельности при разработке тренировочных программ и стратегии корректирующих, профилактических, оздоровительных мероприятий с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Раскрыть современные представления, понятия, методы, актуальные проблемы в современной гигиене физического воспитания и спортивной физиологии, а также исследовательские и практические умения по организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта на основе современных принципов и норм, изучаемой дисциплины. Подготовить студентов к самостоятельной педагогической деятельности, с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

Целями освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания с основами спортивной физиологии» является формирование у студентов систематизированных знаний в области применения гигиенических требований и физиологических особенностей организма человека при занятиях физической культурой и спортом в их профессиональной сфере деятельности.

Изучение дисциплины «Гигиена физического воспитания с основами спортивной физиологии» в числе других имеет целью формирование у студентов готовности к выполнению следующих видов профессиональной деятельности: учебно-воспитательная, научно-методическая, социально-педагогическая, культурно-просветительная, организационно-управленческая виды профессиональной деятельности и способствует решению следующих типовых **задач** профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- ознакомить студентов с научными основами гигиены физической воспитания и спорта, спортивной медицины, лечебной физической культуры и массажа;
- ознакомить студентов с основами гигиенического нормирования факторов физического воспитания и спорта;
- дать студентам знания об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды;
- дать студентам знания об организации и условиях проведения занятий в отдельных видах спорта;
- ознакомить студентов с современными гигиеническими принципами и подходами к нормированию одежды, обуви и спортивного инвентаря;
- ознакомить студентов с гигиеническими принципами и методиками повышения общей неспецифической резистентности организма.
- ознакомить студентов с основами организации и содержания медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- освоить комплекс теоретических и практических знаний о физической работоспособности организма, физиологических закономерностях его адаптации к физическим нагрузкам различного характера и интенсивности при спортивной деятельности;
- изучить функциональные состояния организма и морфофункциональные изменения, возникающие при занятиях различными видами спорта и повышающие резервные возможности организма;

- изучить возрастные закономерности развития и проявления физиологических функций органов и систем организма в процессе физического воспитания и спорта;
- овладеть методами медико-биологического контроля состояния организма в процессе физкультурно-спортивных занятий.
- обучить студентов правилам проведения эффективных оздоровительных мероприятий с лицами среднего и пожилого возраста;
- достигнуть определенного уровня знаний в теории дисциплины для создания комплексов лечебной физической культуры при различных нарушениях состояния здоровья и реабилитации после травм;
- ознакомить с теоретическими основами лечебного действия и правилами проведения различных видов и приемов массажа;
- привить навыки практической деятельности использования лечебной физической культуры и массажа для первичной профилактики заболеваний и травм и для реабилитации.

### Карта компетенций дисциплины

«Гигиена физического воспитания с основами спортивной физиологии»

Код и формулировка компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<i>Знает</i> способы использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями при занятиях физической культурой и спортом
	<i>Умеет</i> применять способы психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями при занятиях физической культурой и спортом

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц 180 часов.

Таблица 1.1

Вид учебной работы		Всего часов	Часов в семестре	
			2 курс 6 модуль	2 курс 7 модуль
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	5	2	3
	<b>час</b>	180	72	108
Из них:				
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		62	32	30
Лекции		26	16	10
Практические занятия		36	16	20

Лабораторные / практические занятия по подгруппам	-	-	
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	118	40	78
Вид промежуточной аттестации (зачет с оценкой)		Зачет	Зачет

### 3. Система оценивания

**3.1.** При проведении текущего контроля используются следующие критерии: посещение занятий, собеседование, тестирование, ситуационные задания.

**Собеседование** – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу (модулю).

**Тестирование** - процедура измерения уровня знаний и обучающегося с помощью совокупности стандартизированных заданий.

Структурно большинство тестовых вопросов построены по одной схеме – из нескольких предложенных вариантов ответов необходимо выбрать правильный вариант (ы). Оценка усвоенного материала осуществляется по следующей градации: 61-75% правильных ответов - «удовлетворительно» 76-90% правильных ответов - «хорошо» 91-100% правильных ответов - «отлично» При отсутствии дифференцированной отметки по дисциплине (зачет) применяется следующая градацию оценки правильности выполнения тестовых заданий: «зачтено» - 70% и более правильных ответов; «не зачтено» - менее 70% правильных ответов.

**Ситуационное задание** – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике. Выполнение практических заданий: составление и заполнении карт санитарно-гигиенического обследования мест занятий физической культурой и спортом с учетом микроклимата, расчет энергозатрат при занятиях физической культурой и спортом, составление меню-раскладки, гигиеническая оценки спортивной одежды и обуви, профилактика инфекционный и паразитарных заболеваний, нормирование физической нагрузки при занятиях физической культурой и спортом.

Самостоятельно проводить функциональные пробы (тесты), выполнять задания, тестирование на заданную тему, проводить исследования в рамках дисциплины, пользоваться различными приемами измерений, оформлять результаты в виде таблиц, схем, графиков.

Составление конспектов ЛФК при заболеваниях и травмах, проведение занятий лечебной гимнастики, составление схемы массажа при заболеваниях и травмах, выполнение массажа. Заполнение таблиц, подготовка презентаций, подготовка докладов, сообщений, дополнения на семинаре, устный ответ на семинаре, сдача практического зачета.

Подготовка презентаций, докладов, сообщений, дополнения на семинаре, устный ответ на семинаре.

*Критерии оценки:*

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Студенты, успешно освоившие учебный материал дисциплины получают по итогам текущего контроля зачет с оценкой. Студенты, имеющие пропуски занятий, восстанавливают пропущенный материал выполнением заданий и сдают зачет в форме тестирования, собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины.

*Реферат*

Выполнение реферата предполагает осмысление студентом литературоведческого явления, научных работ по теме, заявленной в названии реферата, рассмотрение степени изученности заявленной проблемы с изложением наиболее значимых дискуссионных теорий, формулирование выводов относительно проблемы исследования. Тема работы выбирается студентом самостоятельно из предложенных преподавателем.

Требования к оформлению реферата

1. Оформить титульный лист.
2. Написать содержание.
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы 12 - 18 печатных страниц.
4. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
5. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.
6. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо рассказать содержание реферата по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

#### *Методика проведения контрольных мероприятий*

Контрольные мероприятия проводятся в форме тестирования. Оценивание практических заданий: при составлении и заполнении карт санитарно-гигиенического обследования мест занятий физической культурой и спортом с учетом микроклимата, расчет энергозатрат при занятиях физической культурой и спортом, составлением меню-раскладки, гигиенической оценки спортивной одежды и обуви, профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний, нормировании физической нагрузки при занятиях физической культурой и спортом.

### **3.2. Промежуточный контроль**

Промежуточная аттестация в форме зачета может быть выставлена по итогам текущего контроля, обучающимся, регулярно посещающим занятия, успешно освоившим учебный материал дисциплины.

**Зачет.** Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

## **4. Содержание дисциплины**

№	Наименование раздела дисциплины	Всего часов	Виды учебной работы (в академических часах)			
			Аудиторные занятия			
			Л	Лаб	ПЗ	СР
	<b>Модуль 6. Гигиена физического воспитания</b>					
<b>1</b>	<b>Тема 1.</b> Введение. Общие основы гигиены физического воспитания и спорта. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	8	2	-	2	4
<b>2</b>	<b>Тема 2.</b> Гигиена физических и химических факторов воздушной среды	10	2		2	6
<b>3</b>	<b>Тема 3.</b> Инфекционные и паразитарные заболевания и их профилактика	10	2		2	6
<b>4</b>	<b>Тема 4.</b> Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.	10	2		2	6
<b>5</b>	<b>Тема 5.</b> Гигиеническое обеспечение	10	2		2	6

	физкультурно-спортивной деятельности.					
6	<b>Тема 6.</b> Гигиена питания. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом	8	2	-	2	4
7	<b>Тема 7.</b> Гигиена физического воспитания детей и подростков.	8	2		2	4
8	<b>Тема 8.</b> Гигиена обеспечение инвалидов при занятиях физической культурой и спортом	8	2		2	4
	<b>Всего часов за модуль 6</b>	<b>72</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	<b>40</b>
	<b>Модуль 7. Основы спортивной физиологии</b>					
1	<b>Тема 1.</b> Введение в физиологию спорта. Физиология спорта, ее задачи и связь с другими науками, история развития.	12	1		2	8
2	<b>Тема 2.</b> Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений.	22	1		2	8
3	<b>Тема 3.</b> Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	22	1		2	8
4	<b>Тема 4.</b> Физиологические механизмы развития и проявления двигательных качеств.	12	1		2	8
5	<b>Тема 5.</b> Физиологические основы формирования двигательных навыков	12	1		2	8
6	<b>Тема 6.</b> Физиологические основы спортивной деятельности в особых условиях внешней среды.	18	1		2	8
7-8	<b>Тема 7-8.</b> Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки.	22	2		4	14
9	<b>Тема 9.</b> Физиологические особенности оздоровительной и спортивной тренировки женщин.	12	1		2	8
10	<b>Тема 10.</b> Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.	12	1		2	8
	<b>Всего часов за модуль 7</b>	<b>108</b>	<b>10</b>		<b>20</b>	<b>78</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>180</b>	<b>26</b>		<b>36</b>	<b>108</b>

#### 4.1. Тематический план дисциплины

#### 4.2. Содержание дисциплины

Семестр 2.

Модуль 6.

#### Лекция № 1.

*Тема. Введение. Общие основы гигиены физического воспитания и спорта. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни*

Введение, краткий исторический очерк развития гигиены как науки. Основы общей гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены. Методы изучения внешней среды и ее влияние на организм человека. Разделы общей гигиены: коммунальная гигиена, гигиена питания, гигиена труда, гигиена детей и подростков, социальная гигиена и организация здравоохранения, гигиена физического воспитания и спорта и т.д.

### ***Практическое занятие №1.***

#### ***Тема. Здоровый образ жизни***

Образ жизни как ведущий фактор, оказывающий наибольшее влияние на здоровье человека. Факторы. Способствующие сохранению и укреплению здоровья. Факторы, подрывающие здоровье. Принципы здорового образа жизни. Благоприятные условия как предпосылки для здорового образа жизни и реализации его принципов. Значение здорового образа жизни для людей разных возрастных групп, в зависимости от состояния здоровья и рода деятельности. Особенности здорового образа жизни для спортсменов. Пропаганда здорового образа жизни: задачи, направления.

Тема. *Гигиена закаливания.*

Понятие закаливания. Физиологическое обоснование действия закаливания на организм человека. Гигиенические основы закаливания. Значение закаливания для организма человека в разные возрастные периоды. Значение закаливания в физкультурно-спортивной деятельности. Виды закаливания. Методы закаливания. Принципы закаливания. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Предупреждение и первая помощь при солнечном ожоге, тепловом ударе.

### ***Лекция № 2.***

#### ***Тема. Гигиена физических и химических факторов воздушной среды***

Физические свойства воздуха. Значение физических свойств воздуха для жизнедеятельности человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования к температуре воздуха при занятиях физической культурой и спортом на открытом воздухе. Исследования влажности воздуха в спортивных залах. Гигиенические требования к скорости движения воздуха при занятиях физической культурой и спортом на открытом воздухе.

### ***Практическое занятие №2.***

#### ***Тема. Химический состав воздуха.***

Гигиеническое значение химических свойств воздуха. Влияние химического состава воздуха на организм человека и его работоспособность. Загрязнения воздуха и борьба с ними. Атмосферное давление. Нормальное атмосферное давление. Пониженное атмосферное давление. Повышенное атмосферное давление. Влияние атмосферного давления и его колебаний на организм и физическую работоспособность человека. Ионизация воздуха. Погода, климат, акклиматизация.

### ***Лекция № 3.***

#### ***Тема. Инфекционные заболевания и их профилактика***

Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Источник инфекции. Механизм передачи инфекции. Восприимчивость и иммунитет. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними. Воздушно-капельные инфекционные заболевания, пищевые токсикоинфекции, кожные инфекционные заболевания.

### ***Практическое занятие №3.***

#### ***Тема. Пищевые отравления микробной и немикробной этиологии.***

Дать характеристику пищевым отравлениям микробной и немикробной этиологии. Пищевые отравления микробной природы: сальмонеллез, стафилококковые инфекции, ботулизм. Этиология, патогенез, симптомы, осложнения, профилактика. Пищевые отравления немикробной природы: отравления ядохимикатами, пищевыми добавками, ядовитыми грибами, растениями и т.д. Профилактика пищевых отравлений у спортсменов

Тема. *Гигиена воды*

Роль воды в жизнедеятельности человека. Гигиеническая характеристика питьевой воды. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Эпидемиологическое значение воды. Очистка и обеззараживание воды.



#### *Тема. Гигиена почвы*

Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.

#### *Тема. Паразитарные заболевания и их профилактика.*

Глистные инвазии. Распространение гельминтов: источники инвазии и пути заражения. Аскаридоз. Трихоцефалез. Энтеробиоз. Дифиллоботриоз. Описторхоз. Клинические проявления гельминтозов, течение, осложнения. Профилактика глистных заболеваний в детских и подростковых учреждениях.

#### **Лекция № 4.**

#### ***Тема. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.***

Понятие и характеристика спортивных сооружений. Виды спортивных сооружений. Назначение спортсооружений. Структура спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям.

#### *Тема. Гигиенические основы эксплуатации спортивных сооружений*

Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Гигиенические требования к микроклимату спортивных сооружений в процессе их эксплуатации.

Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Виды вентиляции и особенности эксплуатации. Виды отопления и особенности эксплуатации. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям.

#### ***Практическое занятие №4.***

#### *Тема. Гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам, крытым и открытым.*

Гигиеническая характеристика открытого водоема. Основные гигиенические требования к открытому водоему при выборе места для размещения бассейна. Способность самоочищения воды в бассейне открытого водоема. Прозрачность воды. Расположение и размеры бассейнов. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам. Гигиеническая характеристика искусственного бассейна. Санитарно-гигиенические требования при выборе земельного участка для строительства искусственного бассейна. Особенности строительных материалов, используемых при строительстве искусственных бассейнов. Устройство и размеры искусственных бассейнов. Система очистки воды. Особенности микроклимата искусственных бассейнов. Гигиенические требования к лицам, занимающимся в бассейне. Гигиенические требования к персоналу искусственного бассейна.

#### *Тема. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям*

Гигиеническая характеристика оздоровительно-физкультурных сооружений. Назначение физкультурно-оздоровительных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к выбору места для размещения и строительства открытого физкультурно-оздоровительного сооружения. Виды физкультурно-оздоровительных сооружений. Лесопарки. Характеристика, назначение, структура, гигиенические требования. Пляжи. Характеристика, назначение, гигиенические требования. Физкультурно-оздоровительные спортивные сооружения для населения городов и населенных пунктов: микрорайонные, районные, межрайонные и общегородские.

#### **Лекция № 5.**

#### ***Тема. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности***

Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой, низкой температур, горных условиях, в условиях временной адаптации. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.

Тема. Гигиена спортивной одежды и обуви

Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви. Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними.

#### ***Практическое занятие №5.***

*Тема. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой*

Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.

*Тема. Личная гигиена спортсменов.*

Гигиена одежды и обуви. Гигиена кожи, волос. Гигиена опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха, ротовой полости. Вредные привычки и связанные с ними заболевания. Рациональный режим дня спортсменов.

Понятие режима дня. Значение режима дня. Биологические ритмы. Виды. Десинхроноз. Определение, виды, профилактика.

*Тема. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта*

Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой

*Тема. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок*

Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.

#### **Лекция № 6.**

***Тема. Гигиена питания. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом***

Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом. Особенности питания спортсменов на разных этапах тренировочного процесса.

#### ***Практическое занятие №6.***

*Тема. Питание спортсмена. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом.*

Расчет суточных энергозатрат спортсмена. Калорийность, количественный и качественный состав пищи. Основные продукты питания для спортсмена. Пищевой рацион спортсмена. Режим питания. Составление суточного меню – раскладки, в зависимости от энергозатрат. Питание вовремя и после соревнований.

#### **Лекция № 7.**

***Тема. Гигиена физического воспитания детей и подростков.***

Школьная гигиена: цели, задачи. Возрастные особенности детей и подростков. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию.

*Тема. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе*

Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе.

#### ***Практическое занятие №7.***

*Тема. Гигиеническое нормирование физических нагрузок у школьников при занятиях физической культурой*

Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников. Формирование двигательной активности школьников. Гигиенические возрастные нормативы двигательной активности школьников. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок. вовремя и после соревнований.

*Тема. Гигиеническое нормирование физических нагрузок у детей дошкольного возраста при занятиях физической культурой*

Гигиеническое нормирование двигательной активности дошкольников. Формирование двигательной активности дошкольников. Гигиенические возрастные нормативы двигательной активности дошкольников. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок.

#### **Лекция № 8.**

*Тема. Гигиена инвалидов при занятиях физической культурой и спортом*

Понятие инвалидности. Категории инвалидности. Группы инвалидности. Занятия физической культурой и спортом с инвалидами. Санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий физической культурой и спортом с инвалидами. Гигиена питания Инвалидов-спортсменов. Гигиена одежды и спортивной обуви инвалидов.

#### **Практическое занятие №8.**

*Тема. Закаливание больных и инвалидов в практике физического воспитания и спорта*

Средства, методы и особенности закаливания больных и инвалидов при занятиях физической культурой и спортом. Санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий гидрокинезотерапией и плаванием с больными ДЦП и повреждениями ОДА (опорно-двигательного аппарата).

### **Модуль 7. Основы спортивной физиологии**

#### **Лекция № 1.**

*Тема 1. Введение в физиологию спорта. Физиология спорта, ее задачи и связь с другими науками, история развития.*

Введение в физиологию спорта. Физиология спорта, ее задачи и связь с другими науками. Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма Общие принципы и механизмы адаптации. Показатели тренированности в условиях покоя, при тестирующих и предельных нагрузках.

*Тема 2. Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений.*

Позы и статические усилия. Критерии, используемые для классификации упражнений по физиологическим характеристикам. Классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю. Физиологическая характеристика циклических движений по зонам относительной мощности. Классификация циклических упражнений по особенностям энергообеспечения. Физиологическая характеристика стереотипных ациклических движений.

#### **Практическое занятие № 1.**

*Тема. История развития физиологии спорта. Функциональные резервы организма.*

Общие принципы и механизмы адаптации. Показатели тренированности в условиях покоя, при тестирующих и предельных нагрузках.

#### **Практическое занятие № 2.**

*Тема. Классификация циклических упражнений по особенностям энергообеспечения.*

Физиологическая характеристика стереотипных ациклических движений.

Упражнения, оцениваемые в баллах. Физиологическая характеристика ситуационных движений. Сравнительная характеристика циклических, силовых и статических упражнений (усилий).

#### **Лекция № 2.**

*Тема 3. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.*

Предстартовое состояние и разминка. Вработывание, «мертвая точка» и «второе дыхание». Устойчивое состояние. Утомление. Восстановление. Физиологическая характеристика предстартового состояния, разминки, вработывания и устойчивого состояния.

*Тема 4. Физиологические механизмы развития и проявления двигательных качеств.*

Физиологические механизмы развития и проявления силы. Физиологические механизмы развития скорости движений. Физиологические основы развития выносливости. Физиологические механизмы и закономерности развития ловкости и гибкости.

### ***Практическое занятие № 3.***

Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение организма кислородом при циклических упражнениях субмаксимальной мощности.

Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение организма кислородом при циклических упражнениях большой относительной (максимальной аэробной) мощности.

### ***Практическое занятие 4.***

*Тема. Физиологическая характеристика некоторых видов спорта. Морфофункциональные изменения при мышечной деятельности.*

Физиологическая характеристика циклических видов спорта.

Физиологическая характеристика ациклических видов спорта.

### ***Лекция № 3.***

#### ***Тема 5. Физиологические основы формирования двигательных навыков***

Роль формирования двигательных навыков в совершенствовании двигательной деятельности спортсмена. Стадии формирования двигательных навыков. Физиологическая структура двигательных навыков.

#### ***Тема 6. Физиологические основы спортивной деятельности в особых условиях внешней среды.***

Особенности терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Тепловая адаптация и ее физиологическая характеристика. Питьевой режим. Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсмена вовремя и после пребывания в среднегорье.

### ***Практическое занятие 5.***

*Тема. Физиологические основы функциональное состояние организма спортсмена.*

Характеристика функционального состояния организма спортсмена. Функциональное состояние организма спортсмена и диагностика тренированности. Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности.

Показатели тренированности в состоянии относительного мышечного покоя у спортсменов различных специализаций.

### ***Практическое занятие 6.***

*Тема. Физиологические основы функциональное состояние организма спортсмена.*

Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсмена вовремя и после пребывания в среднегорье.

Восстановление работоспособности при различных интервалах отдыха между нагрузками.

Исследование статокINETической устойчивости организма к вращательным нагрузкам.

### ***Лекция № 4.***

#### ***Тема 7- 8. Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки.***

Спортивная тренировка, ее основные функциональные эффекты. Пороговые тренирующие нагрузки. Компоненты тренировочных нагрузок и их физиологическое обоснование. Физиологические принципы спортивной тренировки и обратимость тренировочных эффектов.

Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки и структуры многолетней подготовки спортсменов.

#### **Практическое занятие 7 - 8.**

*Тема. Показатели тренированности при стандартной физической нагрузке у спортсменов различных специализаций.*

##### *Практическое занятие 7.*

Определение физической работоспособности по тесту PWC170, Гарвардскому степ-тесту и максимального потребления кислорода.

##### *Практическое занятие 8.*

Физиологическая характеристика спортивной тренировки, видов спорта, соревнований.

#### **Лекция № 5.**

#### **Тема 9. Физиологические особенности оздоровительной и спортивной тренировки женщин.**

Морфологические особенности женского организма. Развитие двигательных качеств у женщин и влияние тренировки на повышение функциональных возможностей женского организма. Влияние различных фаз ОМЦ на спортивную работоспособность женщин. Планирование тренировочного процесса у женщин.

#### **Тема 10. Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.**

Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации. Отбора юных спортсменов. Физиологическая характеристика урока физической культуры. Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы.

##### **Практическое занятие № 9.**

Физиологические особенности женского организма и их влияние на развитие двигательных качеств. Морфологические изменения в организме женщины во время беременности, родов, ОМЦ, аборта. Планирование тренировочного процесса у женщин.

##### **Практическое занятие № 10.**

Возрастное развитие в школьном возрасте. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора. Учет наследственных факторов в спортивном отборе. Наследуемость морфофункциональных особенностей. Наследуемость проявления физических качеств. Учет семейной наследственности в спортивном отборе. .

#### **4.2.1. Образцы средств для проведения текущего контроля**

#### **Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине**

#### **Тесты для контроля знаний**

#### **Семестр 2.**

#### **Модуль 6.**

#### **Гигиена физического воспитания**

*Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.*

#### **Вариант № 1**

**№ 1 Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена достигла:**

1. на Руси;
2. в Древней Греции;
3. в Европе;

4. на Востоке.

**№ 2. Известные учёные - гигиенисты:**

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

**№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:**

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

**№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:**

1. закаливания;
2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

**№ 5. Гигиеническое значение почвы. Наиболее благоприятная почва с гигиенической точки зрения:**

1. большая воздухо- и водопроницаемость почвы;
2. высокая гигроскопичность;
3. влаго-теплоемкость;
4. содержание аммиака.

**№ 6. Основные гигиенические требования к строительным материалам.**

**Они должны обладать:**

1. низкой теплопроводностью;
2. высокой звукопроводностью;
3. хорошей гигроскопичностью;
4. недостаточной воздухопроницаемостью.

**№ 7. Покрытие легкоатлетических беговых дорожек может быть водопроницаемым или водонепроницаемым. В современных спортсооружениях, как правило, дорожки с водонепроницаемым покрытием:**

1. керамические;
2. гаревые;
3. синтетические (арман, тартан);
4. коксогаревые.

**№8. Борьба с шумом в спортсооружениях должна проводиться в следующих направлениях:**

1. архитектурно-планировочные;
2. технические;
3. звукоизоляционные и звукопоглощающие;
4. путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых.

**№9. Цветовые оформления в спортсооружениях. Размечать игровые площадки рекомендуется:**

1. сигнальным красным цветом;
2. белым;
3. синим;
4. оранжевым.

**№ 10. Употребление алкоголя способствует:**

1. повышению спортивной работоспособности;
2. согреванию в холодную погоду;
3. снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований;
4. угнетению центральной нервной системы.

**№ 11. Экипировка боксера состоит из:**

1. трико, полурукавки, обуви с нескользкой подошвой;
2. майки, трусов, лёгких ботинок без шипов и каблуков, перчаток, шлема;
3. футболки, трусов, гетров, ботсов;
4. купальника, кожаных туфель без рантов.

**№ 12. Закаливание - это:**

1. повышение двигательной активности;
2. снижение работоспособности;
3. ускорение роста и развития;
4. повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных климатических факторов.

**№13. Человек нуждается в определенной дозе солнечного облучения (УВЧ). Недостаточный его уровень:**

1. укрепляет иммунные механизмы;
2. ослабляет;
3. не влияет;
4. препятствует иммунной реакции.

**№ 14. Купание детей летом в открытых водоемах - один из лучших способов закаливания. Однако необходимо соблюдать правила:**

1. очистить дно, берег водоема от посторонних предметов;
2. дети в воде должны активно двигаться;
3. не умеющих плавать детей допускать к воде;
4. температура воды должна быть ниже +20С и воздуха ниже +24С.

**№ 15. Для спортсменов предпочтителен четырёхразовый прием пищи. Оптимально следующее распределение калорийности суточного рациона:**

1. завтрак - 5%, обед - 60%, полдник - 10%, ужин - 25%;
2. завтрак - 30-35%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 15-20%;
3. завтрак - 40%, обед - 25%, полдник - 5%, ужин - 30%;
4. завтрак - 25%, обед - 15%, полдник - 15%, ужин - 45%.

**№ 16. Из растительных белков высокой биологической ценностью обладает:**

1. белки белого хлеба;
2. сои, фасоли, картофеля;
3. кукурузы;
4. грибов.

**№ 17. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:**

1. витамин С;
2. витамин А;
3. витамин В2;
4. витамин РР.

**№ 18. Жиры - основной источник энергии для человека при длительной физической нагрузке умеренной интенсивности? Это характерно для видов спорта?**

1. гимнастика, акробатика;
2. плавание и водное поло, велогонки;
3. борьбе, бокс;
4. фигурное катание.

**№ 19. Пищевые углеводы делятся на простые и сложные. К простым относятся:**

1. крахмал;
2. пектины;
3. глюкоза, фруктоза;
4. лигнин.

**№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К жирорастворимым относятся:**

1. витамин С;
2. витамин Д;
3. витамин В12;

4. витамин В6.

**№ 21. Калорийность пищевого рациона спортсмена определяется по:**

1. массе тела спортсмена;
2. меню-раскладке;
3. хронометражно-табличному методу;
4. тренировочным нагрузкам.

**№ 22. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:**

1. белках, витаминах и минеральных солях;
2. углеводах, витаминах и микроэлементах;
3. жирах, витаминах, микроэлементах;
4. белках, жирах, витаминах.

**№ 23. Наибольшее увеличение роста и массы тела у детей происходит на:**

1. 7-ом году жизни;
2. 1-ом и в период полового созревания (13-14 лет);
3. в 10 лет;
4. в 17-18 лет.

**№ 24. В связи с перестройкой эндокринного аппарата в подростковом периоде наблюдается:**

1. снижение интенсивности обменных процессов;
2. понижение лабильности процессов возбуждения и торможения;
3. ускорение темпов роста и развития;
4. несклонность к усталости, раздражительности.

**№ 25. Физическое воспитание школьников включает следующие формы:**

1. развлечения на игровых автоматах;
2. уроки физической культуры;
3. посещение футбольных матчей и хоккея;
4. физкультурно-оздоровительные мероприятия.

**№ 26. В основной части урока физической культуры должны соблюдаться общие физиолого-гигиенические принципы выполнения физических упражнений:**

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно двигательное качество;
2. несколько двигательных качеств, т.е. содержание занятий должно быть комплексным;
3. длительность основной части урока - менее 30-35 минут;
4. разминка после основной части урока.

**№ 27. Назовите, что будет способствовать положительному эффекту занятий и высоким спортивным результатам юных спортсменов:**

1. строгое выполнение суточного режима;
2. увлечение табакокурением;
3. несоблюдение правил техники безопасности;
4. недоброжелательное отношение в семье, классе.

**№ 28. В борьбе за здоровье людей среднего и пожилого возраста какую роль играют физическая культура и спорт:**

1. снижают аппетит;
2. активизируют обмен веществ и улучшают работу сердечно-сосудистой системы;
3. вызывают обострение хронических заболеваний;
4. бессонницу.

**№ 29. Основные гигиенические требования, которые должны соблюдать при любых физкультурных занятиях:**

1. ограничения воздушно-солнечных ванн;
2. неполноценный сон;
3. режим труда и отдыха;
4. спортивная одежда и обувь не должна соответствовать правилам гигиены.



**№ 30. В чем заключается гигиеническое значение производственной гимнастики:**

1. в понижении работоспособности;
2. оздоровительном эффекте;
3. ухудшении функциональных показателей (сердцебиение, головокружение);
4. в восстановлении.

*Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.*

**Вариант № 2**

**№ 1. Гигиена - это:**

1. медицинская наука;
2. биологическая;
3. химическая;
4. физическая.

**№ 2. Задачи гигиены:**

1. воспитание у студентов физических качеств;
2. изучение влияния внешней среды на здоровье и работоспособность людей;
3. изучение деятельности организма;
4. формирование психических качеств средствами физической культуры.

**№ 3. Показатели физических свойств воздуха обычно называют метеорологическими факторами, к которым относятся:**

1. наличие микробов;
2. атмосферное давление;
3. содержание CO;
4. пыли, дыма.

**№ 4. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Вода должна быть:**

1. с избытком или недостатком в ней отдельных химических элементов;
2. содержать патогенные бактерии;
3. прозрачной, бесцветной, без запаха и привкуса;
4. жёсткой.

**№ 5. Через почву могут передаваться возбудители различных заболеваний:**

1. вирус гриппа;
2. кори;
3. возбудители дизентерийной палочки;
4. туберкулезы.

**№ 6. Одним из показателей естественного освещения спортсооружений является световой коэффициент, который составляет не менее:**

1. 1/3;
2. 1/6;
3. 1/10;
4. 1/12.

**№ 7. Спортивные сооружения делятся на открытые и крытые, к которым относятся:**

1. сооружения для занятий легкой атлетикой;
2. лыжного спорта;
3. гимнастики;
4. гребли.

**№ 8. Для искусственного освещения спортсооружений используются люминесцентные лампы. В сравнении с лампами накаливания люминесцентные лампы имеют следующие преимущества:**

1. их яркость во много раз больше, чем у ламп накаливания;
2. они дают более «жёсткий», не рассеянный и неравномерный свет;
3. их световой спектр значительно ближе к солнечному, чем у ламп накаливания;

4. они менее экономичны, чем лампы накаливания.

**№ 9. В суточном режиме спортсмена наибольшая работоспособность в:**

1. обеденные часы;
2. утренние и послеобеденные;
3. вечерние;
4. ночные.

**№ 10. У наркоманов в начале болезни появляется расстройство психики:**

1. потливость;
2. сердцебиение;
3. раздражительность;
4. мышечная слабость.

**№ 11. А затем у них появляются признаки нарушения физического состояния:**

1. подавленность;
2. неспособность сосредоточиться;
3. дрожание конечностей, бледность;
4. неустойчивое настроение.

**№ 12. В чем заключаются физиологические основы закаливания:**

1. закаливание не способствует повышению иммунитета;
2. нормализации жирового и углеводного обменов;
3. в результате закаливания совершенствуется терморегуляция организма;
4. закаливание не повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

**№ 13. Человек нуждается в определенной дозе солнечного (ультрафиолетового) облучения. Недостаточный его уровень:**

1. улучшает образование в организме витамина Д;
2. затрудняет;
3. не влияет;
4. препятствует образованию витамина Д.

**№ 14. Контрастный душ что нормализует:**

1. витаминную недостаточность;
2. тонус стенок мелких артериальных сосудов (артериол);
3. умственную работоспособность;
4. чрезмерную физическую нагрузку.

**№ 15. Основные гигиенические принципы построения любого рациона питания. Пища должна быть:**

1. по калорийности удовлетворять энергетические потребности человека;
2. неполноценной в качественном отношении;
3. несбалансированной;
4. разнообразной.

**№ 16. От чего зависит физиологическая суточная норма белка:**

1. от аппетита;
2. возраста, пола, профессиональной деятельности;
3. состояния здоровья;
4. белки животные или растительные.

**№ 17. Какие продукты служат источником животных жиров:**

1. кедровые орехи;
2. сливочное масло;
3. оливковое масло;
4. кукурузное.

**№ 18. При нормальной массе тела количество жиров должно покрывать:**

1. 10% дневного рациона;
2. 20%;
3. 30-35%;
4. 50%.

**№ 19. К сложным углеводам относятся:**

1. галактоза;
2. фруктоза;
3. клетчатка;
4. глюкоза.

**№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К водорастворимым относятся:**

1. витамин Д;
2. витамин С;
3. витамин Е;
4. витамин К.

**№ 21. Качественная полноценность пищевого рациона достигается правильным соотношением белков, жиров и углеводов. Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:**

1. 2; 3; 1;
2. 4; 2; 5;
3. 1; 1; 4;
4. 1; 4; 2;

**№ 22. Каким требованиям должна отвечать пища на дистанции:**

1. не содержать сахар и глюкозу;
2. большого количества витамина С;
3. минеральные соли;
4. достаточно быстро восполнять энергетические запасы.

**№ 23. Укажите, какой возраст детей и подростков наиболее благоприятен для занятий физическими упражнениями:**

1. от 10 до 12 лет;
2. от 6 до 14 лет;
3. от 4 до 7 лет;
4. от 14 до 18 лет.

**№ 24. Частота сердечных сокращений с возрастом:**

1. учащается;
2. урежается;
3. появляется аритмия;
4. не изменяется.

**№ 25. Акселерация - это:**

1. задержка роста детей;
2. повышенная чувствительность организма к факторам окружающей среды;
3. процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
4. ускорение роста и физического развития детей и подростков.

**№ 26. Какое снижение интенсивности нагрузки в заключительной части урока физической культуры:**

1. умеренное;
2. резкое;
3. плавное;
4. слабое.

**№ 27. Важнейшее гигиеническое положение подготовки юных спортсменов заключается в том, чтобы в результате систематических занятий обеспечить нормальный рост и гармоничное развитие лиц, занимающихся спортом. На что уделяется особое внимание на начальных этапах подготовки юных спортсменов:**

1. узкую специализацию;
2. расширение функциональных возможностей организма и развитие физических способностей;

3. форсирование тренировочных нагрузок;
4. учет индивидуальных особенностей.

**№ 28. В чем заключается омолаживающее действие таких видов спорта, как бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах:**

1. резко повышают процесс обызвествления сосудов;
2. улучшают работу сердечно-сосудистой системы;
3. понижают работоспособность;
4. меняют настроение.

**№ 29. Двигательная активность - это:**

1. постоянство внутренней среды;
2. совокупность знаний;
3. сумма движений, выполняемой человеком в процессе жизнедеятельности;
4. гипокинезия.

**№ 30. Одним из условий сохранения высокой работоспособности на производстве является переключение деятельности (феномен активного отдыха И.М. Сеченова).**

**Таким переключением деятельности считается гимнастика:**

1. художественная;
2. спортивная;
3. производственная;
4. гигиеническая.

## Модуль 7.

### Основы спортивной физиологии

#### *Тестовые задания*

**1. Какая задача стоит перед предметом «Физиология спортивных упражнений»?**

- А) классифицировать физические упражнения;
- Б) дать физиологическую характеристику различным видам двигательной деятельности
- В) выявить критерии физических упражнений;
- Г) все.

**2. Какие критерии могут быть положены в основу классификации физических упражнений и спорта?**

- А) режим мышечной деятельности;
- Б) объем мышечной массы;
- В) мощность выполняемой нагрузки;
- Г) все.

**3. Что является физиологической основой циклических движений?**

- А) ритмический рефлекс;
- Б) последовательность элементов движения;
- В) мощность и длительность выполняемой работы;
- Г) все.

**4. Что является границами зон относительной мощности работы?**

- А) мощность и длительность работы;
- Б) зависимость времени от скорости;
- В) время выполнения работы;
- Г) все.

**5. Какие физические упражнения относятся к ациклическим?**

- А) собственно-силовые;
- Б) скоростно-силовые;
- В) прицельные;

Г) все.

**6. Какие физические упражнения относятся к локальным?**

- А) принимает участие половина мышечной массы;
- Б) принимает участие менее трети мышечной массы;
- В) принимает участие более половины мышечной массы;
- Г) принимает участие вся мышечная масса тела.

**7. К каким физическим упражнениям относится вид спорта биатлон в зависимости от режима мышечной деятельности?**

- А) статическим;
- Б) динамическим;
- В) смешанным;
- Г) ко всем.

**8. На какие группы по характеру энергообеспечения подразделяются физические упражнения?**

- А) анаэробные;
- Б) аэробные;
- В) анаэробно-аэробные;
- Г) все.

**9. Какие энергетические системы принимают участие в обеспечении работающих мышц при беге на 100 м?**

- А) анаэробная фосфагенная;
- Б) лактаcidная-гликолитическая;
- В) аэробная;
- Г) все.

**10. Какие физические упражнения относятся к локомоторным движениям?**

- А) бег;
- Б) ходьба;
- В) прыжки
- Г) все.

**11. Чему способствует разминка?**

- А) выносит этот процесс за линию старта;
- Б) приводит организм в состояние готовности к началу работы;
- В) способствует процессу вработывания;
- Г) всему.

**12. Что регулирует разминка?**

- А) предстартовые реакции;
- Б) процесс вработывание;
- В) работоспособность организма;
- Г) устойчивое состояние.

**13. Какие задачи стоят перед общей частью разминки?**

- А) подготовка скелетных мышц к предстоящей работе;
- Б) налаживанию функции терморегуляции;
- В) налаживанию правильных соотношений между процессами кровообращения, дыхания и выполняемыми движениями;
- Г) все.

**14. Какие изменения происходят при разминке в ЦНС?**

- А) повышается возбудимость нервных центров;
- Б) увеличивается лабильность нервных центров;
- В) повышается подвижность нервных процессов;
- Г) все.

**15. Какие задачи стоят перед специальной частью разминки?**

- А) создать оптимальную возбудимость двигательного аппарата;

- Б) правильное воспроизведение двигательного навыка;
- В) способствовать выполнению движений по координации, структуре, темпу, ритму, которые предстоит совершить в предстоящей деятельности;

Г) все.

**16. Чем объяснить повышение работоспособности в предстоящей деятельности после разминки?**

- А) наличием следовых явлений в нервных центрах;
- Б) наличием повышенной возбудимости;
- В) наличием тормозных процессов;
- Г) все.

**17. От чего зависит длительность разминки?**

- А) от возрастных особенностей;
- Б) от степени тренированности;
- В) от предстоящей деятельности;
- Г) все.

**18. Что оказывает влияние на интервал отдыха между концом разминки и стартом?**

- А) возраст тренирующихся;
- Б) продолжительность и интенсивность разминки;
- В) предстоящая деятельность;
- Г) степень тренированности.

**19. Что необходимо дополнительно выполнить перед стартом?**

- А) принять фармакологические препараты;
- Б) использовать комплекс специальных приемов для регуляции психических состояний;
- В) использовать приемы мышечной релаксации;
- Г) выполнить несколько упражнений.

**20. Что такое разминка?**

- А) выполнение предварительных упражнений перед соревнованиями;
- Б) условный рефлекс тонического характера;
- В) состояние устойчивой работоспособности;
- Г) начальный период работы.

**21. Что такое предстартовое и собственно стартовое состояние?**

- А) безусловный рефлекс;
- Б) условный рефлекс;
- В) инстинкт;
- Г) импринтинг.

**22. Чем отличается предстартовое состояние от стартового?**

- А) изменениями функций;
- Б) временем наступления;
- В) объективными изменениями;
- Г) субъективными изменениями.

**23. Что является основой всех изменений в организме в предстартовом состоянии?**

- А) изменение функционального состояния ЦНС;
- Б) изменение вегетативных органов;
- В) изменение опорно-двигательного аппарата;
- Г) все.

**24. Какие условные рефлекс могут быть в основе предстартовых реакций?**

- А) рефлекс на время;
- Б) инструментальные рефлекс;
- В) специфические и неспецифические;
- Г) все.

**25. Какие разновидности предстартовых реакций проявляются в зависимости**

**от типологических свойств нервной системы?**

- А) предстартовая апатия;
- Б) предстартовая лихорадка;
- В) состояние боевой готовности;
- Г) все.

**26. Как можно управлять предстартовыми реакциями?**

- А) путем словесных воздействий на вторую сигнальную систему;
- Б) соблюдением постоянного распорядка дня;
- В) подбором специальных физических упражнений в виде разминки;
- Г) все.

**27. В какой возрастной период у ребенка предстартовые реакции могут превышать предстартовые сдвиги взрослых?**

- А) в период второго детства;
- Б) в подростковом возраст
- В) в юношеском возрасте;
- Г) в период первого детства.

**28. С чем связано образование предстартовых реакций у детей?**

- А) с развитием ЦНС;
- Б) с возникновением личного опыта;
- В) с участием в соревнованиях;
- Г) все.

**29. Перед какой нагрузкой более выражено предстартовое состояние в детском возрасте?**

- А) в естественных условиях;
- Б) в лабораторных условиях;
- В) перед специфической нагрузкой;
- Г) перед всеми.

**30. Что характеризует эволюцию предстартовых реакций в процессе возрастных изменений?**

- А) предстартовые реакции на условные раздражители;
- Б) предстартовые реакции на безусловные раздражители;
- В) предстартовые реакции на раздражители первой сигнальной системы;
- Г) предстартовые реакции на раздражители второй сигнальной системы.

**31. Какие движения возникают и затормаживаются по желанию человека?**

- А) произвольные;
- Б) произвольные;
- В) скоростно-силового характера;
- Г) движения на выносливость.

**32. Кто заложил основу учения о произвольных движениях?**

- А) А.А.Ухтомский;
- Б) М.И.Сеченов;
- В) И.П.Павлов;
- Г) Н.А.Бернштейн.

**33. Какие принципы рефлекторной теории обосновал И.П.Павлов?**

- А) детерминизм;
- Б) структурность;
- В) принцип анализа и синтеза;
- Г) все.

**34. Как называются двигательные акты, которые приобретаются человеком при жизни?**

- А) двигательная деятельность;
- Б) движение;

- В) двигательный навык;
- Г) произвольная деятельность.

**35. Что такое двигательный навык?**

- А) новая форма двигательных действий, доведенная до автоматизма;
- Б) образование действий по механизму условных рефлексов;
- В) образование действий в результате систематических упражнений;
- Г) все.

**36. Что лежит в основе формирования двигательных навыков?**

- А) безусловный рефлекс;
- Б) условный рефлекс;
- В) механизм временных связей;
- Г) механизм сложных взаимоотношений очагов возбуждения.

**37. Что такое оперантные условные рефлексы?**

- А) рефлексы второго рода;
- Б) новая форма временных связей;
- В) рефлексы, для которых характерна новая форма движений;
- Г) все.

**38. Какие задачи решает экстраполяция при помощи нервной системы?**

- А) вегетативные;
- Б) задачи, связанные с деятельностью ЦНС;
- В) двигательные;
- Г) все.

**39. Чему способствует экстраполяция в практике физического воспитания и спорта?**

- А) подбору вспомогательных упражнений;
- Б) подбору подводящих упражнений;
- В) подбору средств ОФП;
- Г) всему.

**40. От чего зависит экстраполяция?**

- А) от наследственной информации;
- Б) от количества временных связей;
- В) от свойств нервной системы;
- Г) от всего.

**41. Что такое тренированность?**

- А) способность организма к изменению функциональных свойств;
- Б) состояние организма в период наивысшей работоспособности;
- В) совокупность физиологических реакций;
- Г) приспособление организма.

**42. Какие механизмы лежат в основе развития тренированности?**

- А) механизмы срочной и долговременной адаптации;
- Б) механизм брадикардии;
- В) механизм Франка-Старлинга;
- Г) все механизмы.

**43. Какая может быть адаптация?**

- А) срочная;
- Б) долговременная;
- В) физиологическая;
- Г) все.

**44. Чем отличается срочная адаптация от долговременной?**

- А) срочными реакциями, возникающими после начала действия раздражителя;
- Б) врожденными реакциями, реализующими по типу стресс-реакции;
- В) полной мобилизацией функциональных возможностей организма;



Г) всеми.

**45. Какие генетические предпосылки имеет тренируемость?**

- А) соотношение быстрых и медленных волокон в мышцах;
- Б) уровень МПК;
- В) устойчивость к гипоксии;
- Г) все.

**46. Чем характеризуется высокая медленная тренируемость?**

- А) нарастает быстро, но имеет небольшие тренировочные эффекты;
- Б) нарастает постепенно, но медленными темпами;
- В) нарастает максимально в начале тренировок, а в дальнейшем меняется незначительно;
- Г) нарастает медленно и при этом имеет небольшие тренировочные эффекты.

**47. Что является признаком физиологического спортивного сердца?**

- А) тахикардия;
- Б) гипотония;
- В) гипоксия;
- Г) брадикардия.

**48. Что такое гипертрофия?**

- А) увеличение сердца;
- Б) увеличение артериального давления;
- В) увеличение скорости движения крови;
- Г) увеличение ударного и минутного объемов крови.

**49. Как реагирует тренированный организм на стандартную нагрузку?**

- А) большими сдвигами функциональных показателей;
- Б) меньшими сдвигами функциональных показателей;
- В) неизменностью функциональных показателей;
- Г) по-разному.

**50. О чем можно судить по реакции организма на стандартную нагрузку?**

- А) о степени тренированности;
- Б) о функциональных показателях;
- В) о физической работоспособности;
- Г) о восстановительных процессах в организме.

**Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

**Семестр 2**

**Модуль 6.**

**Гигиена физического воспитания.**

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта.
3. Место и значение гигиены физического воспитания в деятельности педагога по физическому воспитанию.
4. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
5. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
6. Понятие о микроклимате.
7. Химический состав воздуха.
8. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
9. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение.
10. Особенности физического воспитания в различных климатогеографических условиях.
11. Особенности тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.
12. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.

13. Эпидемиологическое значение воды.
14. Выбор источников водоснабжения.
15. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
16. Методы улучшения качества питьевой воды.
17. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях.
18. Гигиенические требования к водоему.
19. Физиология закаливания.
20. Закаливание в практике физического воспитания и спорта.
21. Закаливание воздухом.
22. Закаливание солнцем.
23. Закаливание водой.
24. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
25. Гигиенические требования к местам закаливания.
26. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.
27. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений.
28. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
29. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
30. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
31. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
32. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
33. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике.
34. Общие гигиенические принципы построения питания.
35. Гигиенические нормы питания спортсменов с учетом пола и возраста спортсменов.
36. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
37. Питание спортсменов во время соревнований.
38. Питание спортсменов в восстановительном периоде.
39. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе.
40. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы.
41. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю, спортивным сооружениям общеобразовательной школы.
42. Понятие о двигательной активности.
43. Понятие о гипокинезии и гиперкинезии.
44. Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников.

### **Примерная тематика рефератов**

#### **Модуль 6.**

#### **Гигиена физического воспитания.**

1. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур (солярий, пляжи и др.).
2. Недостаточность и чрезмерное потребление белков.
3. Бессодержательный, неинтересный досуг – одно из условий ранней алкоголизации подростков и приобщения их к курению и наркотикам.
4. Наркомания и СПИД. Реабилитация лиц, желающих отказаться от употребления наркотиков.

5. Гигиенические требования и методика применения восстановительных гидропроцедур.
6. Гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства.
7. Гигиенические восстановительные мероприятия в режиме дня.
8. Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников, школьников, студентов, лиц среднего и пожилого возраста.
9. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями детей и подростков (детские сады и школы).
10. Гигиенические требования к месту проведения УФИ и аэронизации в подготовке спортсменов.
11. Инвалидность – гипокинезия и спорт.
12. Физическая культура в жизни инвалидов.
13. Личная гигиена и ее особенности в избранном виде профессиональной деятельности.
14. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным учреждениям.
15. Профессионально-прикладное значение физического воспитания.
16. Личная гигиена и ее особенности в избранном виде профессиональной деятельности.
17. История развития гигиенической науки применительно к спорту.
18. Двигательная активность как гигиенический фактор.
19. Особенности закаливания школьников как гигиенический фактор.

## **Модуль 7**

### **Основы спортивной физиологии**

#### **Примерная тематика рефератов**

1. Сердечно-сосудистая система спортсменов (коренные и мигранты).
2. Дыхательная система спортсменов (коренные и мигранты).
3. Гомеостаз при выполнении мышечной работы различной интенсивности (коренные и мигранты).
4. Исследование состояния физиологических функций у спортсменов разной спортивной специализации при выполнении одинаковой мышечной работы.
5. Вработывание и устойчивое состояние.
6. Восстановительный период: исследование физиологических функций в ближайшем восстановительном периоде после различных видов мышечной работы.
7. «Феномен Лингарда» и его особенности у спортсменов различной специализации.
8. Состояние физиологических функций у детей школьного возраста в условиях вработывания, устойчивого состояния и восстановительного периода.
9. Оценка скорости обучения двигательным действиям.
10. Исследование двигательной координации у спортсменов различной специализации.
11. Оценка уровня тренированности при помощи инструментальных методик.
12. Физиологическая интерпретация феноменологической картины разных этапов развития спортивной формы.
13. Физиологические параметры кровообращения и дыхания в условиях школьного урока физкультуры.
14. Состояние физиологических функций школьников при разных типах уроков физкультуры.
15. Конституция спортсменов и физкультурников Тюменской области.
16. Обмен веществ и энергии у школьников (спортсменов и не спортсменов).
17. Кровообращение у человека в покое и после физических нагрузок.
18. Физиологические механизмы обучения произвольным движениям.
19. Физиологическая характеристика различных видов спортивной деятельности:

- баскетбола
  - волейбола
  - футбола
  - хоккея
  - лыжного спорта
  - гимнастики
  - лёгкой атлетики
  - национальных видов спорта
  - биатлона
  - бокса
  - борьбы.
20. Физиологические основы массовой физической культуры.
21. Физиологическая характеристика физического развития школьника.
22. Физиологические основы тренировки женщин.

### Реферат

Выполнение реферата предполагает осмысление студентом литературоведческого явления, научных работ по теме, заявленной в названии реферата, рассмотрение степени изученности заявленной проблемы с изложением наиболее значимых дискуссионных теорий, формулирование выводов относительно проблемы исследования. Тема работы выбирается студентом самостоятельно из предложенных преподавателем.

#### Требования к оформлению реферата

7. Оформить титульный лист.
8. Написать содержание.
9. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы 12 -18 печатных страниц.
10. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
11. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.
12. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо рассказать содержание реферата по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

## **5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся**

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
<b>Семестр 2.</b>		
<b>Модуль 6. Гигиена физического воспитания.</b>		
1	Введение. Общие основы гигиены физического воспитания и спорта. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы). Аналитическая обработка текста. Подготовить выступление, презентацию
2	Гигиена физических и химический факторов воздушной среды	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы). Аналитическая обработка текста. Подготовить выступление, презентацию

3	Инфекционные и паразитарные заболевания и их профилактика	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы). Аналитическая обработка текста. Подготовить выступление, презентацию
4	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы). Аналитическая обработка текста. Подготовить выступление, презентацию
5	Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы). Аналитическая обработка текста. Оформление протокола санитарно-гигиенического обследования. Подготовить выступление, презентацию
6	Гигиена питания. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы). Аналитическая обработка текста. Подготовить выступление, презентацию
7	Гигиена физического воспитания детей и подростков.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы). Аналитическая обработка текста. Подготовить выступление, презентацию
8	Гигиена обеспечение инвалидов при занятиях физической культурой и спортом	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы). Аналитическая обработка текста. Подготовить выступление, презентацию

#### Модуль 7. Основы спортивной физиологии

№	Разделы и темы для самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения
<b>Модуль 7</b>		
1	Введение в физиологию спорта. Физиология спорта, ее задачи и связь с другими науками, история развития.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка выступления с презентацией, подготовка по темам к практическим занятиям
2	Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка выступления с презентацией, подготовка по темам к практическим занятиям. Составить схему-классификацию спортивных упражнений
3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка выступления с презентацией, подготовка по темам к практическим занятиям. Описать различные функциональные состояния при занятиях спортом.
4	Физиологические механизмы развития и проявления двигательных качеств.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка выступления с презентацией, подготовка по темам к практическим занятиям.

5	Физиологические основы формирования двигательных навыков	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка выступления с презентацией, подготовка по темам к практическим занятиям. Определение фаз двигательного навыка; оценка соматического состояния.
6	Физиологические основы спортивной деятельности в особых условиях внешней среды.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка выступления с презентацией, разработка документов планирования тренировочного процесса в особых условиях внешней среды.
7 - 8	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка выступления с презентацией, разработка документов планирования тренировочного процесса.
9	Физиологические особенности оздоровительной и спортивной тренировки женщин.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка выступления с презентацией, разработка документов планирования тренировочного процесса для женщин.
10	Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка выступления с презентацией, разработка документов по физиологическим основам тренировки, спортивной ориентации и отбору юных спортсменов

## **6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)**

### **6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

#### **Вопросы к зачету по дисциплине**

#### **«Гигиена физического воспитания с основами спортивной физиологии»**

#### **2 курс**

#### **Модуль 6. Гигиена физического воспитания.**

1. Гигиена физических упражнений. Задачи, значение в практике физического воспитания.
2. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.
3. Механические и биологические примеси воздуха, их действие на организм.
4. Влияние высокой и низкой температуры воздуха на организм спортсмена. Профилактика перегревания и переохлаждения организма.
5. Влажность воздуха, влияние на теплообмен организм со средой.
6. Подвижность воздуха, его воздействие на человека.
7. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и солнечной радиации.
8. Использование составных частей и физических свойств воздуха в спортивной практике.
9. Оценка микроклимата спортивного зала.

10. Значение воды для организма.
11. Гигиенические требования к качеству воды плавательных бассейнов.
12. Органолептические свойства воды.
13. Гигиеническая характеристика методов обработки воды плавательных бассейнов.
14. Использование гидропроцедур в спортивной практике.
15. Гигиенические требования к освещению спортсооружений.
16. Гигиенические требования к отоплению спортсооружений.
17. Гигиеническая характеристика вентиляции спортсооружений.
18. Гигиенические требования к спортивной одежде в разных видах спорта.
19. Естественное и искусственное освещение, показатели освещенности.
20. Определение влажности воздуха и движения воздуха.
21. Гигиеническая характеристика спортивного зала.
22. Гигиеническая характеристика крытого плавательного бассейна.
23. Гигиеническая характеристика урока физической культуры в школе.
24. Личная гигиена спортсмена, профилактика гнойничковых заболеваний.
25. Основные принципы питания спортсменов.
26. Гигиенические требования к планированию и нормированию тренировочных занятий.
27. Гигиенические требования к спортивной обуви в разных видах спорта.
28. Закаливание в спортивной практике.
29. Питьевой режим спортсмена.
30. Использование продуктов повышенной биологической ценности.
31. Питание вовремя и после соревнований.
32. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность.
33. Определение суточного расхода энергии.
34. Рациональное питание, важнейшие компоненты пищи.
35. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию.
36. Санитарно-гигиеническое обследование площадок и полей для спортивных игр.
37. Гигиеническая оценка качества хлеба, мяса, рыбы, консервов.
38. Режим дня спортсмена.
39. Гигиенические требования к занятиям лыжным спортом.
40. Гигиенические требования к занятиям игровыми видами спорта.
41. Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой.
42. Витамины и их роль в жизни спортсмена.
43. Гигиеническое обеспечение занятий боксом, борьбой и тяжелой атлетикой.
44. Использование составных частей и физических свойств воздуха в спортивной практике.
45. Организация режима питания спортсмена.
46. Гигиеническое обеспечение занятий спортивной гимнастикой.
47. Восприимчивость и иммунитет.
48. Роль питания в энергетическом обеспечении мышечной деятельности.
49. Организация сна и средства, нормализующие сон.
50. Профилактика вредных привычек.
51. Гигиенические требования к средствам, методам и формам физической культуры инвалидов.
52. Производственная физкультура и ее оздоровительное значение для инвалидов.
53. Охранительный режим тренировок инвалидов разных категорий.
54. Спортивные игры и их гигиенический режим.
55. Гигиенические требования к условиям занятий в тренажерном зале.

56. Профилактика острых пищевых отравлений немикробной и микробной природы.
57. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
58. Эпидемиологический процесс и его звенья.
59. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого пожилого возраста.
60. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.
61. Гигиеническая характеристика вводной и основной части урока.
62. Гигиеническая характеристика заключительной части урока. Признаки утомления.
63. Факторы внешней среды, воздействующие на организм в процессе его жизнедеятельности.
64. Личная гигиена спортсмена, в профилактике зоонозных инфекционных заболеваний.
65. Личная гигиена спортсмена, в профилактике глистных инвазий.
66. Личная гигиена спортсмена в профилактике сальмонеллеза, дизентерии.
67. Личная гигиена спортсмена в профилактике ВИЧ, гепатита А и В.
68. Факторы, определяющие здоровье. Диспансеризация.
69. Личная гигиена спортсмена, профилактика эпидермофитии.

### **Вопросы к зачету** **Модуль 7. Основы спортивной физиологии**

1. Предмет физиологии спорта.
2. Понятие о кибернетической, или функциональной системе.
3. Основные свойства функциональной системы (подвижность, изменчивость, нелинейность, адаптивность, многомерность, неполная наблюдаемость).
4. Характеристика входных и выходных переменных.
5. Основные принципы работы функциональной системы.
6. Типы автоматического регулирования функциональной системы.
7. Разнообразие физических упражнений.
8. Классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы (локальные, региональные, глобальные).
9. Классификация физических упражнений по типу мышечных сокращений (статические, динамические).
10. Классификация физических упражнений по силе и мощности мышечных сокращений.
11. Энергетическая характеристика циклических упражнений.
12. Классификация физических упражнений по мощности.
13. Физиологическая классификация спортивных упражнений (циклические, ациклические).
14. Признаки различий физических упражнений: силовые, скоростно-силовые, на выносливость.
15. Упражнения анаэробной и аэробной мощности.
16. Источники образования энергии при анаэробной и аэробной работе.
17. Основные проявления мышечной силы (собственно силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, скоростные упражнения).
18. Морфофизиологические факторы, определяющие максимальную силу сокращения мышц.
19. Механизмы рабочей гипертрофии мышечных волокон.
20. Роль гормонов в развитии гипертрофии мышечных волокон.
21. Энергетическая характеристика скоростно-силовых упражнений.
22. Максимальная анаэробная мощность и емкость, методы их определения.
23. Виды выносливости.
24. Методы определения выносливости.
25. Аэробная производительность и выносливость.
26. Определение максимального потребления кислорода (МПК).



27. Порог анаэробного обмена.
28. Зависимость МПК от возраста, пола, спортивной подготовленности.
29. Внешнее дыхание и МПК.
30. Система крови и МПК.
31. Сердечно-сосудистая система и МПК.
32. Мышечный аппарат и выносливость.
33. Гуморальные механизмы обеспечения аэробной возможности организма.
34. Физиология предстартового состояния и разминки.
35. Общая характеристика состояния готовности, стартовой лихорадки, стартовой апатии.
36. Физиологические эффекты разминки.
37. Физиологические основы общей и специальной разминки.
38. Процесс вработывания, его физиологические механизмы.
39. Физиология «мертвой точки» и «второго дыхания».
40. Устойчивое состояние организма при мышечной работе. Виды устойчивых состояний.
41. Утомление, его значение в спорте. Центральные и локальные механизмы развития утомления при мышечной работе.
42. Процессы восстановления в спорте. Быстрый и медленный компоненты восстановления кислородного долга.
43. Восстановление фосфагенов, гликогена, устранение молочной кислоты.
44. Физиология активного отдыха.
45. Теория Н. А. Бернштейна о многоуровневой системе управления движением.
46. Локализация, афферентация и функции разных уровней управления движением.
47. Вегетативный и моторный компоненты обеспечения движения.
48. Врожденные двигательные навыки. Онтогенез формирования двигательных навыков.
49. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и техники движения.
50. Понятие о тренируемости организма.
51. Механизмы формирования двигательных навыков. Формирование временных связей.
52. Роль афферентной и эфферентной информации в формировании двигательного навыка. Понятие о рефлекторном кольце.
53. Важнейший принцип формирования двигательных навыков – «повторение без повторения» (по Н. А. Бернштейну).
54. Особенности начального обучения двигательным действиям. Совершенствование двигательного действия.
55. Основные принципы формирования двигательных навыков и техники движения.
56. Физиологические характеристики и закономерности, определяющие состояние тренированности (максимальные функциональные возможности физиологических систем, эффективность их работы, зона оптимума и КПД мышечной работы).
57. Изменение пороговых тренировочных нагрузок как важный принцип повышения тренированности.
58. Физиологические и эргономические принципы варьирования физических нагрузок: интенсивность, длительность, частота тренировочных нагрузок и их объем.
59. Эффект суперкомпенсации в тренировочном процессе.
60. Обратимость и необратимость тренировочных эффектов.
61. Разновидности тренируемости.
62. Физиология избранного вида спорта (формирование двигательных навыков и физических качеств; изменения возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата, его морфофункциональные изменения; устойчивость психофизиологических процессов ЦНС; качественные изменения в сенсорной системе; особенности функций – внешнего дыхания, сердца и сердечно-сосудистой системы в целом, системы крови, терморегуляции; изменения аэробной и анаэробной производительности, физической работоспособности).
63. Влияние кратковременного и длительного воздействия разных факторов окружающей среды на организм (холод, жара, гипоксия).

64. Физиологические эффекты тренировочных занятий в условиях средне- или высокогорья.
65. Меры профилактики и способы повышения устойчивости организма к холоду и высокой температуре окружающей среды.
66. Морфофункциональные особенности женского организма и их физические возможности.
67. Особенности тренировки женщин в разные периоды менструального цикла.
68. Морфофункциональные особенности детей дошкольного и школьного возраста. Сенситивные периоды развития физических качеств.
69. Аэробная и анаэробная производительность у детей разного возраста.
70. Основные морфофункциональные принципы отбора в детском и юношеском спорте.

## 6.2. Критерии оценивания компетенций:

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Темы дисциплины (модуля)/ Разделы (этапы) практики* в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен, с указанием семестра)	Код и содержание компетенции (или ее части)	Оценочные материалы (виды и количество)
<b>Курс 2</b>			
<b>Модуль 6. Гигиена физического воспитания.</b>			
1	<b>Тема 1.</b> Введение. Общие основы гигиены физического воспитания и спорта. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос
2	<b>Тема 2.</b> Гигиена физических и химический факторов воздушной среды	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос
3	<b>Тема 3.</b> Инфекционные и паразитарные заболевания и их профилактика	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос
4	<b>Тема 4.</b> Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в	Тестирование Зачетный вопрос

	спортивных сооружений.	профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	
5	<b>Тема 5.</b> Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности.	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос
6	<b>Тема 6.</b> Гигиена питания. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос
7	<b>Тема 7.</b> Гигиена физического воспитания детей и подростков.	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос
8	<b>Тема 8.</b> Гигиена обеспечение инвалидов при занятиях физической культурой и спортом	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос
<b>Модуль 7. Основы спортивной физиологии</b>			
1	<b>Тема 1.</b> Введение в физиологию спорта. Физиология спорта, ее задачи и связь с другими науками, история развития.	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос

2	<b>Тема 2.</b> Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений.	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос
3	<b>Тема 3.</b> Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос
4	<b>Тема 4.</b> Физиологические механизмы развития и проявления двигательных качеств.	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос
5	<b>Тема 5.</b> Физиологические основы формирования двигательных навыков	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос
6	<b>Тема 6.</b> Физиологические основы спортивной деятельности в особых условиях внешней среды.	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос
7 - 8	<b>Тема 7-8.</b> Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки.	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос

		образовательными потребностями	
9	<b>Тема 9.</b> Физиологические особенности оздоровительной и спортивной тренировки женщин.	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос
10	<b>Тема 10.</b> Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Тестирование Зачетный вопрос

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1 Основная литература:

1. Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для бакалавров / Н. А. Мангушева. — Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. — 88 с. — ISBN 978-5-86045-733-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59160> .html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. 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, 2014. — 152 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64976> .html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

### 7.2 Дополнительная литература:

1. Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие. Направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль Физкультурное образование, профиль Образование в области безопасности жизнедеятельности), 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Е. А. Багнетова. — Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87008>.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 44.03.05 и 44.03.01 «Педагогическое образование» / Н. А. Мангушева. — Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86305> .html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Чинкин, А. С. Физиология спорта: учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 120 с. — ISBN 978-5-9907239-2-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43922> .html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Замчий, Т. П. Физиология физкультурно-спортивной деятельности: практикум / Т. П. Замчий, Ю. П. Салова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 145 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95612.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **7.3 Интернет-ресурсы:**

Не предусмотрено.

### **7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

### **9. 9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины**

**Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лабораторного типа № 25** на 28 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, столы для массажа, велотренажеры, электрокардиограф, тонометр, степ-доска, ростомеры, наглядное пособие для занятий, настенные зеркала, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

**Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 23** на 34 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.