

## ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**4 КУРС 7 СЕМЕСТР**  
*ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ - 6 ЧАСОВ*

№ темы	Содержание	Часы
1	<p><b>Лекция.</b> Предмет, методы и история физиологии спорта, место физиологии в системе наук о спорте.</p> <p>Понятие о функциональных резервах организма и их классификация. Количественная оценка функциональных резервов и их мобилизация. Увеличение диапазона функциональных резервов с повышением специальной работоспособности спортсменов. Различные критерии классификации. Физиологическая классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю</p> <p>Физиологическая характеристика спортивных поз и статической работы. Натуживание. Физиологическая характеристика стандартных (стереотипных) циклических и ациклических упражнений.</p> <p>Физиологическая характеристика нестандартных (ситуационных) упражнений.</p>	2
3	<p><b>Лекция.</b> Общая физиологическая характеристика тренированности и перетренированности.</p> <p>Тестирование функциональной подготовленности в покое и при стандартных и предельных нагрузках, оценка аэробных и анаэробных возможностей.</p> <p>Влияние гипокинезии, гиподинамии и других факторов жизни современного человека. Значение физических упражнений для повышения неспецифической устойчивости организма и оздоровление населения. Значение массовых форм физической культуры (туризма, утренней гимнастики и профессионально-прикладной физической подготовки и др.) для повышения работоспособности и повышения труда.</p>	2
5	<p><b>Лекция.</b> Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Физиологические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации</p>	2
Всего		6

### *ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ – 8 ЧАСОВ*

№ темы	Содержание	Часы
2	<p><b>Практическое занятие</b> – Физиологическая характеристика динамической работы максимальной и субмаксимальной мощности. Исследование динамики частоты сердечных сокращений. Исследование минутного объема и частоты дыхания. Исследование артериального давления. Исследование времени простой двигательной реакции.</p>	2
2	<p><b>Практическое занятие</b> – Физиологическая характеристика динамической работы умеренной мощности. Исследование динамики частоты сердечных сокращений. Исследование минутного объема и частоты дыхания. Исследование артериального давления. Исследование времени простой двигательной реакции.</p>	2
2	<p><b>Практическое занятие</b> – Физиологическая характеристика динамической работы переменной мощности. Степень корреляции показателей сердечно-</p>	2

	сосудистой системы и мощности выполняемой динамической работы Степень корреляции показателей системы дыхания и мощности выполняемой работы.	
3	. <b>*Практическое занятие-ТК</b> - Каких величин может достигать КД у лиц тренирующихся, не тренирующихся, спортсменов. Чем лимитируются анаэробные возможности организма. Какие физические качества развивают анаэробная мощность и анаэробная ёмкость. Понятие «работоспособность».	2
	Всего	8

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА

### Заочное обучение

**4** КУРС, **7** СЕМЕСТР

н 20 -20 учебный год

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятия и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная "стоимость" /балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам
1	1	<b>Лекция 1</b> - Предмет, методы и история физиологии спорта, место физиологии в системе наук о спорте.		1	
3	1	<b>Лекция 5</b> Общая физиологическая характеристика тренированности и перетренированности		2	
4	0,5	<b>Лекция 8</b> -Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации		2,5	
5		. <b>Практическое занятие –ТК-1</b> - Физиологическая характеристика динамической работы максимальной и субмаксимальной мощности.	2/9	11,5	
6		<b>Практическое занятие.-ТК-2</b> Физиологическая характеристика динамической работы умеренной мощности.	2/9	20,5	
7	0.5	<b>Практическое занятие –Работа переменной мощности .</b>		21	
8		<b>*Практическое занятия – ТК-3</b> - Каких величин может достигать КД у лиц тренирующихся, не тренирующихся, спортсменов	1/9	30	
9		<b>Контрольная работа!</b> <b>Защита во внеурочное время</b>	15/30!	60	
10		<b>РК № 1 (Кафедра)!</b>	5 / 10!	70	
11		<b>Промежуточный контроль - экзамен</b>	22 / 30	100,0	
<b>Дополнительный модуль</b>					

<b>№</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Количество баллов</b>
1	По расписанию преподавателя	Физиологическая характеристика состояний организма при мышечных нагрузках.	10
2	По расписанию преподавателя	Физиологические закономерности реакций функциональных систем на физическую нагрузку	10
3	По расписанию преподавателя	Физиологическая характеристика формирования двигательных навыков и развития физических качеств	10
4	По расписанию преподавателя	Физиологические механизмы адаптации	10
5	По расписанию преподавателя	Физиологическая характеристика физической деятельности в различных условиях	10
	<b>Всего</b>		<b>50</b>