|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ    **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  **ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**  УТВЕРЖДАЮ  Проректор по учебно-методической  работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков  РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  дисциплины  Б1.О.07 Медико-биологические основы физкультурного  образования (модуль):  **Б1.О.07.02 Физиология физического воспитания**  **и спорта**  Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**  Направленность (профиль) **Физическая культура**  (год начала подготовки – 2022)    Санкт-Петербург  2022 |

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| ОПК-5 | Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении | ИОПК – 5.1 знает педагогические и физиологические основы обучения физическим упражнениям; принципы и закономерности развития физических способностей  ИОПК – 5.2 умеет вести учет результатов учебной деятельности занимающихся; оценивать знания, двигательные умения и навыки учащихся; обеспечивать сопряженное формирование двигательных навыков и развитие физических, психодинамических и сенсорных способностей  ИОПК – 5.3 владеет методикой определения наиболее эффективных средств, методов и методических приемов педагогического воздействия, форм организации учебно-воспитательного процесса в соответствии с целями обучения, содержанием учебного материала и возрастными особенностями занимающихся |
| ПК-2 | Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение учащихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов | ИПК – 2.1 знает формы, средства и методы педагогической поддержки и педагогического сопровождения в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов  ИПК – 2.2. умеет осуществлять педагогического сопровождения в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов  ИПК – 2.3 владеет средствами и методами педагогической поддержки и педагогического сопровождения в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: подготовить выпускника, обладающего знаниями об организации, конституционных принципах научных исследований и профессиональными компетенциями, необходимыми в научно-исследовательской деятельности.

Задачи дисциплины:

* изучить понятие науки, методологические основы научного исследования и особенности методики проведения исследования и написания выпускной квалификационной работы;
* сформировать умения системного подхода при освоении и применении современных методов научного исследования, анализе научной информации необходимой для решения задач в предметной сфере профессиональной деятельности;
* сформировать мотивационные установки к организации и самоуправлению научно-исследовательской деятельностью, совершенствованию и развитию собственного интеллектуального, общекультурного, научного потенциала, его применению при решении задач в предметной сфере профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» является дисциплиной модуля Медико-биологические основы физкультурного образования обязательной части программы бакалавриата. Она позволяет сформировать у студентов готовность к проведению учебно-воспитательной, учебно-методической и научно-исследовательской работы в области физической культуры. Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» опирается на такие дисциплины как «Анатомия и физиология человека», «Теория и методика физической культуры и спорта». Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины, используются впоследствии при изучении дисциплин «Методика обучения и воспитания (физическая культура)», «Биомеханика и спортивная метрология», «Основы учебно-исследовательской работы в физической культуре и спорте» и др.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам)*.

Очная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  | практическая  подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **40** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 14 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия | 26/- | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **32** | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **36** | |
| контактная работа | 2,35 | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 33,65 | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)** | **108/3** | |

Заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  | практическая  подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **10** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 4 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | 6/- | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **89** | |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **-** | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | - | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **9** | |
| контактная работа | 2,35 | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 6,65 | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)** | **108/3** | |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | Физиология спорта – учебная и научная дисциплина |
| 2 | Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма |
| 3 | Функциональные изменения в организме при физических нагрузках |
| 4 | Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений |
| 5 | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности |
| 6 | Физическая работоспособность спортсмена |
| 7 | Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств |
| 8 | Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков |
| 9 | Физиологические основы развития тренированности |
| 10 | Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды |
| 11 | Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста |
| 12 | Физиологические основы оздоровительной физической культуры |

**4.2 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3 Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая деятельность.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока  (раздела) дисциплины | Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах | | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов занятий |
| 1. | Тема 2. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма | лекция | дискуссия | - |
| лабораторная работа | тренинг |
| 2. | Тема 3  Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. | лабораторная работа | решение ситуационных задач, работа в группах | - |
| 3. | Тема 6. Физическая работоспособность спортсмена | лабораторная работа | решение ситуационных задач, работа в группах | - |
| 4. | Тема 7. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств | лабораторная работа | решение ситуационных задач, работа в группах | - |
| 5. | Тема 9. Физиологические основы развития тренированности | лабораторная работа | решение ситуационных задач, работа в группах | - |
| 6. | Тема 12. Физиологические основы оздоровительной физической культуры | лекция | Приглашение специалиста,  дискуссия | - |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1 Темы конспектов**

1. История физиологии спорта. Место физиологии спорта среди других наук. Направления физиологии спорта. Методы, используемые в физиологии спорта.
2. Кислородный баланс организма: потребление кислорода, максимальное потребление кислорода, дефицит кислорода, кислородный долг.
3. Физиологическая характеристика систем ресинтеза АТФ: энергетическая мощность и энергетическая емкость.
4. Физиологическая характеристика систем ресинтеза АТФ: фосфагенная система.
5. Физиологическая характеристика систем ресинтеза АТФ: гликолитическая система.
6. Физиологическая характеристика систем ресинтеза АТФ: кислородная система.
7. Физиологические основы статических упражнений.
8. Физиологические особенности динамических упражнений.
9. Классификация физических упражнений по биомеханической структуре движений.
10. Физиологические основы классификации упражнений по объему и характеру локомоций.
11. Основные подходы к классификации физических упражнений. Работы В.С. Фарфеля.
12. Классификация физических упражнений по преобладающему источнику энергии.
13. Классификация динамических упражнений по мощности выполняемой работы.
14. Физиологические основы классификации физических упражнений по энерготратам.
15. Классификация физических упражнений по проявлению физических качеств.
16. Физиологическая оценка физических упражнений на быстроту и ловкость.
17. Физиологическая оценка физических упражнений на силу и выносливость.
18. Оценка физического развития и определение биологического возраста.
19. Функциональные нагрузки, виды и назначение.
20. Физиологические основы тренировки в условиях высокогорья.
21. Физиологические основы уроков физической культуры в средней школе.
22. Физиологические основы уроков физической культуры в школе для детей со слабым здоровьем.
23. Физиологические требования к методическим комплексам детских физических упражнений.
24. Функциональная оценка степени умственной и физической утомляемости при учебном процессе.
25. Что такое гетерохронность роста и развития?
26. Что такое ассимиляция и диссимиляция?
27. Что такое возрастной период?
28. Что такое биологический возраст? Календарный возраст?
29. Каковы особенности формирования аэробного и анаэробного механизмов энергетического обеспечения мышечной деятельности у детей и подростков?
30. Каковы особенности функционального состояния детей и подростков при спортивной деятельности?
31. Что такое критические периоды развития ребенка?
32. Что такое сенситивные периоды развития ребенка?
33. Перечислите основные сенситивные периоды развития физических качеств у детей и подростков.
34. Физиологические требования к физической нагрузке в зависимости от возраста и пола.
35. Виды спорта, возрастные особенности и ограничения.
36. Адаптация к физической нагрузке, возрастные особенности.
    1. **Вопросы для подготовки к коллоквиумам по темам**

***Тема. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма***

1. Какие виды приспособительных изменений в организме происходят в результате адаптационных процессов?
2. Охарактеризуйте стадии адаптационных изменений у спортсмена.
3. Что такое цена адаптации? В каких формах она выражается?
4. Дайте определение тренированности. Раскройте физиологическую сущность состояния тренированности.
5. Перечислите и охарактеризуйте звенья функциональной системы, ответственной за адаптацию к физическим нагрузкам.
6. Перечислите и охарактеризуйте группы резервных возможностей организма по Л.С. Мозжухину.

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

1. Какие механизмы регуляции являются ведущими при выполнении физической работы?
2. Какие факторы вызывают эмоциональнопсихическое напряжение у спортсменов? Что такое эмоциональный стресс спортсмена? Чем он бывает вызван?
3. Что такое дистресс? Как он влияет на организм спортсмена?
4. Какие изменения происходят в организме спортсмена в предстартовом состоянии?
5. Какие формы предстартовых состояний вам известны? Какая из них является оптимальной?
6. Как разминка влияет на последующую соревновательную или тренировочную деятельность?
7. Что такое «мертвая точка»? Что является причиной ее возникновения?
8. Что такое «второе дыхание»? В каких случаях оно возникает?
9. Какие виды устойчивого состояния спортсмена вам известны? Охарактеризуйте их.
10. В чем состоит биологическое значение утомления для организма?
11. В каких системах организма может развиваться процесс утомления? Какая из них является ведущей?
12. Что такое переутомление, перетренированность, перенапряжение? В каких случаях оно возникает?
13. Какие закономерности восстановительных процессов вам известны? Охарактеризуйте их. Какими могут быть восстановительные мероприятия?

***Тема. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков***

1. Что лежит в основе формирования двигательного навыка?
2. Какие компоненты двигательного навыка вам известны? Какие из них более стойкие?
3. Перечислите и охарактеризуйте блоки, из которых формируется функциональная система (по П.К. Анохину).
4. Что такое доминантный очаг возбуждения?
5. Как формируется двигательный динамический стереотип?
6. Что такое экстраполяция? Какую роль она играет в спорте?
7. Перечислите и охарактеризуйте стадии формирования двигательного навыка.
8. Почему в процессе формирования двигательного навыка большое значение имеет речевая регуляция движений?
9. Перечислите факторы, снижающие устойчивость навыка.

***Тема. Физиологические основы развития тренированности***

1. Какие специфические принципы соблюдаются в ходе спортивной тренировки?
2. Назовите основные принципы проведения спортивной тренировки.
3. Чем характеризуется состояние адаптированности спортсмена к специализированным нагрузкам?
4. Что такое тренируемость? Какие варианты тренируемости вам известны?
5. Какие виды контроля используются в тренировочном процессе?
6. В чем отличие тренированного организма от нетренированного?

***Тема: Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды***

1. Какое влияние на спортивную работоспособность оказывает низкая и высокая температура воздуха?
2. Какое влияние на спортивную работоспособность оказывает высокая влажность воздуха?
3. Как изменяется спортивная работоспособность при смене барометрического давления?
4. Как изменяется спортивная работоспособность при смене поясноклиматических условий?
5. Какие виды биоритмов вам известны?
6. Что такое десинхроноз?
7. Какой механизм лежит в основе формирования суточной периодики?

**5.3. Вопросы для подготовки к лабораторным работам**

***Л/р № 1. Определение адаптационных возможностей (оценка функциональных показателей, индекс функциональных изменений).***

1. Дайте определение понятия «адаптация».
2. В чем суть физиологической адаптации?
3. Какие факторы влияют на адаптацию?
4. Перечислите стадии адаптационного процесса и дайте им краткую характеристику.
5. Что такое общий адаптационный синдром?
6. Назовите стадии общего адаптационного синдрома.
7. Кем разработан тест индекса функциональных изменений?
8. С какой целью определяют ИФИ?
9. От каких показателей зависит ИФИ?
10. Назовите критерии оценки ИФИ.

***Л/р № 2. Функциональные пробы для определения функциональных возможностей организма (индекс Керда, коэффициент выносливости, проба Летунова, ортостатическая проба).***

1. Как проводят исследование функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом?
2. Дайте классификацию функциональных проб.
3. Какие функциональные пробы называют специфическими?
4. Приведите примеры неспецифических функциональных проб.
5. Что собой представляет ВИК?
6. Какую формулу используют для определения ВИК?
7. Почему ВИК информативен в игровых видах спорта?
8. Что собой представляет КВ?
9. Чему в норме равен КВ?
10. Какие значения КВ свидетельствуют о недостаточных функциональных возможностях системы кровообращения?
11. Какие значения КВ указывают на усиление функциональных возможностей системы кровообращения?

***Л/р № 3 Функциональные изменения в организме при выполнении упражнений с различной интенсивностью.***

1. Дайте определение циклических движений. Какие виды спорта к ним относятся?
2. Назовите общие черты всех циклических движений.
3. Какие зоны относительной мощности являются общими для всех циклических движений?
4. Каковы минутный кислородный запрос, суммарный кислородный запрос и кислородный долг при работе максимальной интенсивности?
5. Состояние физиологических функций после выполнения работы максимальной интенсивности?
6. Каковы минутный кислородный запрос, суммарный кислородный запрос и кислородный долг при работе большой интенсивности?
7. Состояние физиологических функций после выполнения работы максимальной и большой интенсивности?
8. Биоэнергетика при работе умеренной интенсивности.
9. Что такое «устойчивое состояние» и имеет ли оно место при работе умеренной интенсивности?
10. Какие качества развивают упражнения умеренной интенсивности и кому их можно рекомендовать?

***Л\р № 4. Состояние физиологических функций при ациклических движениях.***

1. Дайте определение ациклических движений. Какие виды спорта к ним относятся?
2. Назовите общие черты всех ациклических движений.
3. Особенности энергетических процессов при работе на статистическое усилие.
4. Дайте характеристику состояния физиологических функций при различных статистических усилиях.
5. Ведущие факторы утомления при статистических усилиях.
6. В чем сущность феномена статического усилия или феномена Линдгарда?
7. Приведите примеры собственно-силовых ациклических упражнений.
8. Дайте характеристику скоростно-силовых ациклических упражнений.
9. Какова величина кислородного долга при выполнении ациклических упражнений?
10. Какова продолжительность ациклических упражнений?

***Л/р № 5. Утомление при мышечной активности.***

1. Дайте определение утомления.
2. В чем заключается биологическое значение утомления?
3. Назовите виды утомления и дайте им характеристику.
4. Какие факторы влияют на скорость наступления утомления?
5. В чем различие между утомлением и усталостью?
6. Назовите ведущие факторы утомления при динамической и статической работе.
7. Каково значение активного отдыха при мышечной работе?
8. Какие теории утомления вам известны?
9. В чем сущность современной теории утомления?
10. Перечислите субъективные и объективные признаки утомления.

***Л/р № 6. Физической работоспособность, методы ее тестирования (Гарвардский степ-тест).***

1. Дайте определение физической работоспособности
2. Какие показатели влияют на физическую работоспособность человека?
3. В каких единицах измеряется физическая работоспособность?
4. С помощью каких тестов определяют физическую работоспособность спортсменов?
5. В чем сущность Гарвардского степ – теста?
6. Где был разработан Гарвардский степ – тест?
7. Почему тестирование физической работоспособности спортсменов в покое не отражает их функционального состояния и резервных возможностей?
8. Как определяется количество выполненной работы?
9. Что такое мощность работы и как она определяется?
10. Что такое относительная мощность работы и как она определяется?

***Л/р № 7. Физической работоспособность, методы ее тестирования (тест PWC170 ).***

1. Как определяется физическая работоспособность по тесту PWC170?
2. Зависит ли показатель PWC170 от возраста, пола и степени тренированности?
3. Какие формулы применяются для расчета физической работоспособности при проведении теста PWC170?
4. Как определяется физическая работоспособность по тесту PWC170 методом графической экстраполяции?
5. Каким способом можно определить режим работы при тесте PWC170 в случае отсутствия нормативных таблиц?
6. Существует ли зависимость между ЧСС и мощностью работы при проведении теста PWC170?
7. С какой целью Всемирная организация здравоохранения рекомендует про- водить тест PWC170?
8. Назовите физиологические подходы, позволяющие определять физическую работоспособность по ЧСС.
9. Почему при проведении теста PWC170 ЧСС не должна превышать 170 уд/мин?
10. Что такое относительная величина PWC170 и как она определяется?

***Л/р № 8. Изучение свойств двигательной доминанты при занятиях различными видами спорта.***

1. Дать определение функциональной системы.
2. Назовите звенья функциональной системы поведенческого акта.
3. Какова роль функциональной системы в управлении произвольными движениями?
4. Перечислите свойства функциональных систем.
5. Роль принципа сенсорных коррекций в управлении произвольными движениями. Кольцевая схема управления движениями.
6. Понятие о динамическом стереотипе. Роль динамического стереотипа при занятиях различными видами спорта.
7. Что такое доминанта? Какова роль двигательной доминанты при занятиях различными видами спорта?
8. Двигательный навык как сложный комплекс условий двигательных рефлексов.
9. Взаимосвязь двигательных и вегетативных функций в процессе формирования двигательного навыка.
10. Как определить у человека способность к дифференцировке мышечных усилий?

***Л/р № 9. Физической работоспособность детей школьного возраста (пробы Руфье, Руфье – Диксона и Кверга).***

1. Каковы особенности физической работоспособности детского организма?
2. Какие тесты используют для определения физической работоспособности детей?
3. По каким критериям оценивается физическая работоспособность детей?
4. В чем заключается сущность определения физической работоспособности по индексу Руфье?
5. Какая формула применяется для расчета физической работоспособности при проведении пробы Руфье?
6. В чем заключается сущность определения физической работоспособности по индексу Руфье - Диксона?
7. Какая формула применяется для расчета физической работоспособности при проведении пробы Руфье - Диксона?
8. В чем заключается сущность определения физической работоспособности по индексу Кверга?
9. Какая формула применяется для расчета физической работоспособности при проведении пробы Кверга?

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
|  | Тема 1 | Конспект |
|  | Тема 2 | Устный опрос на коллоквиуме Защита отчета по результатам выполнения лабораторных работ |
|  | Тема 3-4 | Конспект  Защита отчета по результатам выполнения лабораторных работ |
|  | Тема 5 | Устный опрос на коллоквиуме Защита отчета по результатам выполнения лабораторных работ |
|  | Тема 6 | Тестирование  Защита отчета по результатам выполнения лабораторных работ |
|  | Тема 7 | Конспект  Защита отчета по результатам выполнения лабораторных работ |
|  | Тема 8-10 | Устный опрос на коллоквиуме |
|  | Тема 11 | Конспект  Защита отчета по результатам выполнения лабораторных работ |
|  | Тема 12 | Конспект  Тестирование |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место  издания | Год  издания | Наличие | |
| печатные издания | ЭБС  (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Физиология спорта: учебное пособие | Сапего, А.В. | Кемерово: Кемеровский государственный университет | 2011 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 2. | Руководство к практическим занятиям по физиологии человека | под общ.ред. А.С. Солодкова | М.: Советский спорт | 2011 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 3. | Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие | Корягина, Ю.В. | Омск: Издательство СибГУФК | 2014 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 4. | Очерки по физиологии физических упражнений | Крестовников, А. Н. | М. : Физкультура и спорт | 1951 | + |  |
| 5. | Физиология физического воспитания и спорта. | Смирнов, В. М. | М. : Владос-пресс | 2002 | + |  |
| 6. | Физиология физического воспитания и спорта. | Караулов Л.К. | М., Академия | 2012 | + |  |
| 7. | Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов | Иванков, Ч. | Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС | 2015 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 8. | Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие | Усаков, В.И. | Москва; Берлин: Директ-Медиа | 2016 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 9. | Практикум по физиологии человека: учебное пособие | Сапего, А.В. | Кемерово: Кемеровский гос. университет | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 10. | Руководство к практическим занятиям по дисциплине «Физиология специализированных восприятий в спорте»: учебное пособие | Корягина, Ю.В. | Омск: Издательство СибГУФК | 2013 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 11. | Физиология силовых видов спорта: учебное пособие / | Корягина, Ю.В. | Омск: Издательство СибГУФК | 2003 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 12. | Спортивная психофизиология: учебное пособие ресурс] | Фомина, Е.В. | Москва: МПГУ | 2016 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |

**8.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный сайт Международной олимпийской академии - Режим доступа: <http://www.ioa.org.gr>.
2. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>.
3. Архив журнала «Теория и практика физической культуры» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>.
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>.
5. Российский общеобразовательный портал – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>.
6. Информационное спортивное агентство – Режим доступа: <http://sportcom.ru>.
7. Официальный сайт Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму – Режим доступа: <http://www.sportsovet.ru>.
8. Издательство «Теория и практика физической культуры» - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>.
9. Российская национальная библиотека – Режим доступа: <http://www.nlr.ru>
10. Электронная полнотекстовая научная библиотека – Режим доступа: <http://ihtik.lib.ru>
11. Библиотека РГУФК Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
12. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online». – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/)
13. **Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины используются следующие программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel.

**9.2 Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Информационно–правовая система «Гарант» - <http://www.garant.ru/>

1. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в комплекте: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (меловой) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя). Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

- тренажерный зал, оборудованный тренажерным комплексом для проведения учебных и секционных занятий силовой подготовкой, оснащен профессиональным тяжелоатлетическим помостом, современной кардиозоной (кардиотренажеры – беговые дорожки, эллиптические тренажеры, вело-тренажеры).

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.