

Утверждено на заседании
кафедры физиологии и биохимии
Зав. кафедрой И.Н. Рубченя
«_30» __06__ 2025 г.
Протокол №17

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ
по учебной дисциплине «Физиология спорта» на 2025/2026 учебный год

№ модуля	Наименование модуля, темы	Кол-во часов
М-1	Введение в учебную дисциплину «Физиология спорта»	2
	Тема 1. Физиология спорта как учебная дисциплина. Физиологическая классификация физических упражнений	2
М-2	Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности	6
	Тема 2. Физиологическая характеристика предстартового состояния, вработывания и устойчивого состояния	2
	Тема 3. Физиологическая характеристика процессов утомления при мышечной деятельности	2
	Тема 4. Физиологическая характеристика процессов восстановления после мышечной деятельности	2
М-3	Физиологические основы развития физических качеств и формирования двигательных навыков	8
	Тема 5. Физиологические основы развития мышечной силы и быстроты движений	2
	Тема 6. Физиологические основы развития выносливости	2
	Тема 7. Физиологические основы развития гибкости и ловкости	2
	Тема 8. Физиологические основы формирования двигательных навыков	2
М-4	Физиологические основы спортивной тренировки	6
	Тема 9. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам и физиологические резервы организма	2
	Тема 10. Физиологические механизмы развития тренированности	2
	Тема 11. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин	2
М-5	Физическая работоспособность в особых условиях окружающей среды	4
	Тема 12. Физическая работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления и при смене часовых поясов	2
	Тема 13. Физическая работоспособность в условиях повышенной и пониженной температуры окружающей среды	2
М-6	Физиологические основы спортивной тренировки детей и подростков	4
	Тема 14. Общая характеристика возрастного развития детей и подростков. Физиологические критерии спортивного отбора	2
	Тема 15. Динамика функциональных возможностей и развитие физических качеств детей в онтогенезе и под влиянием спортивной тренировки	2
	ИТОГО	30

Утверждено на заседании
кафедры физиологии и биохимии
Зав. кафедрой И.Н. Рубченя
«_30» __06__ 2025 г.

Протокол №17

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ
по учебной дисциплине «Физиология спорта» на 2025/2026 учебный год

№ модуля	Наименование модуля, темы	Количество часов
М-1	Введение в учебную дисциплину «Физиология спорта»	2
	Тема 1. Организация самостоятельного контроля текущего функционального состояния организма человека в процессе занятий физической культурой и спортом	2
М-2	Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности	6
	Тема 2. Исследование особенностей предстартовых реакций организма спортсмена в зависимости от интенсивности предстоящей физической нагрузки	2
	Тема 3. Исследование влияния утомления и длительности интервалов отдыха на восстановление физической работоспособности	2
	Тема 4. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности	2
М-3	Физиологические основы развития физических качеств и формирования двигательного навыка	10
	Тема 5. Исследование влияния статических и динамических силовых нагрузок на деятельность сердечно-сосудистой системы	2
	Тема 6. Определение максимального потребления кислорода (МПК) как интегрального показателя аэробных возможностей организма	2
	Тема 7. Исследование функции равновесия	2
	Тема 8. Исследование физиологических механизмов формирования двигательного навыка	2
	Тема 9. Физиологические механизмы развития физических качеств и формирования двигательного навыка	2
М-4	Физиологические основы спортивной тренировки	4
	Тема 10. Состояние вегетативной регуляции сердечной деятельности как показатель приспособительных возможностей организма	2

	Тема 11. Физиологические основы спортивной тренировки и состояние тренированности	2
М-5	Физическая работоспособность в особых условиях окружающей среды	4
	Тема 12. Определение физической работоспособности с использованием 3-минутного степ-теста	2
	Тема 13. Физическая работоспособность в особых климатогеографических условиях	2
М-6	Физиологические основы спортивной тренировки детей и подростков	2
	УСР 1. Влияние особенностей морфофункционального развития детей и подростков на подготовку спортивного резерва	2
М-7	Контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	2
	УСР 2. Самоконтроль текущего функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой и спортом	2
	Итого	30

Доцент

Т.В.Лойко

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ
(учебная дисциплина «Физиология спорта»)

Наименование модуля, темы	Кол-во часов/дата	Подпись преподавателя
Тема 1. Физиология спорта как учебная дисциплина. Физиологическая классификация физических упражнений	2	
Тема 2. Физиологическая характеристика предстартового состояния, вработывания и устойчивого состояния	2	
Тема 3. Физиологическая характеристика процессов утомления при мышечной деятельности	2	
Тема 4. Физиологическая характеристика процессов восстановления после мышечной деятельности	2	
Тема 5. Физиологические основы развития мышечной силы и быстроты движений	2	
Тема 6. Физиологические основы развития выносливости	2	
Тема 7. Физиологические основы развития гибкости и ловкости	2	
Тема 8. Физиологические основы формирования двигательного навыка	2	
Тема 9. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам и физиологические резервы организма	2	
Тема 10. Физиологические основы развития тренированности	2	
Тема 11. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин	2	
Тема 12. Физическая работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления и при смене часовых поясов	2	
Тема 13. Физическая работоспособность в условиях повышенной и пониженной температуры окружающей среды	2	
Тема 14. Общая характеристика возрастного развития детей и подростков. Физиологические критерии спортивного отбора	2	
Тема 15. Динамика функциональных возможностей и развитие физических качеств детей и подростков в онтогенезе и под влиянием спортивной тренировки	2	
ИТОГО	30	