

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Код, направление подготовки
(специальности):
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль (направленность):

Физическая культура

Форма контроля в семестре, в том числе
курсовая работа
Зачет с оценкой 2 курс

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
заочная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):
108 / 3

Программу составила:

Грабиненко Е.В., доцент, канд. мед. наук, доцент

Программа подготовлена на основании учебных планов в составе ОПОП

44.03.05 Педагогическое образование: Физическая культура

Утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «29» марта 2021 г., протокол № 7.

Программа принята:

на заседании кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Протокол от «15» февраля 2021 г. № 6

Зав. кафедрой: Пашков А.П., канд.мед. наук, доцент

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: сформировать у студентов знания, умения и практические навыки в области физиологии физического воспитания и спорта и умения применить их в профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

Задачи:

- изучить физиологические процессы жизнедеятельности организма при мышечной деятельности;
- дать знания о физиологических механизмах управления движениями;
- рассмотреть возрастные особенности развития физиологических систем организма человека и возможностей адаптации к мышечной деятельности у школьников;
- дать знания физиологических механизмов утомления и восстановления при занятиях физической культурой и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Анатомия

Биохимия

Биомеханика

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Теория и методика физической культуры и спорта

Гигиена физического воспитания и спорта

Спортивная медицина

Врачебный контроль в спорте

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ПК - 2. Способен осваивать и применять базовые научно-теоретические знания по предметам в профессиональной деятельности.

ОПК - 8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ИПК-2.3 Использует систему базовых научно-теоретических знаний и практических умений в профессиональной деятельности.	Знает: физиологические механизмы мышечной деятельности человека при физических упражнениях; функциональные состояния систем и органов и их изменения при занятиях различными видами спорта. Умеет: определять уровень физического развития организма с применением методов соматоскопии и антропометрии, функциональное состояние ССС, дыхательной, ЦНС, определять физическую работоспособность занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.
ИОПК-8.1 демонстрирует специальные научные знания в педагогической деятельности	Владеет: методиками соматоскопии, соматометрии, методами определения функционального состояния ССС, дыхательной системы, ЦНС; вычислением индексов функциональной готовности спортсмена к выполнению физических нагрузок.

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Курс	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы					
			Лек.	Практ.	Лаб.	КСР	Сам. работа	Зачет с оценкой
Физическая культура	2	108	4	4	0	2	94	4
Итого		108	4	4	0	2	94	4

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов			
			Лекц.	Практ.	Лаб.	Сам. работа
Курс 2						
1. Физиология физического воспитания и спорта						
1.1	Физиология мышечного сокращения и расслабления.	Физиология мышечной деятельности. Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма. Физиологическая характеристика периодов спортивной работоспособности. Двигательные умения и навыки. Физиологические механизмы и стадии формирования двигательного навыка.	1	1	0	30
1.2.	Физиология спортивной деятельности	Физиологическая классификация спортивных упражнений. Физиологические механизмы развития силы, виды гипертрофии мышц. Формы проявления, возрастные изменения и механизмы развития выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс. Оценка аэробных и анаэробных возможностей. Тестирование общей физической работоспособности по функциональным показате-	2	2	0	34

		лям.				
1.3.	Физиологические особенности занятий ФСД у детей	Физиологические особенности занятий спортом детей и подростков. Физиологическая характеристика различных видов ФСД, особенности работы внутренних органов, нейрогуморальной регуляции при мышечной работе.	1	2	0	30
	Зачет с оценкой	Физиология физического воспитания и спорта	0	0	0	4
	Итого		4	4		94

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
2. SPORTWIKI – спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportwiki.to>
3. StudFiles файловый архив студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/>
4. Студопедия – лекционный материал для студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.su/>
5. StudBooks/net – студенческая библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studbooks.net/>

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
4. Наглядные пособия (таблицы, схемы).

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессиональная компетенция будущего учителя физической культуры обеспечивается лекционно-практическим курсом, основанным на коммуникативно-деятельностном системном подходе. Основным результатом освоения дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» является понимание выпускником особенностей физиологических механизмов мышечной деятельности человека при физических упражнениях, функциональные состояния систем и органов и их изменения при занятиях различными видами спорта.

Изучение «Физиологии физического воспитания и спорта» создает биологическую базу знаний для познания таких медико-биологических дисциплин, как спортивная медицина, лечебная физическая культура, гигиена физического воспитания и спорта и др. Достижения физиологии физических упражнений и спорта широко используются в практике физического воспитания и спортивной тренировки, при преподавании курса методики физической культуры и в специальных курсах по спортивным и педагогическим дисциплинам.

Теоретическое и практическое изучение дисциплины осуществляется на лекциях, на практических занятиях, в ходе самостоятельной работы. С учетом естественнонаучной специфики программы содержание практических и лабораторных занятий направлено на овладение студентами основными общетеоретическими проблемами курса, развитию целостных представлений о человеке и физиологической составляющей деятельности организма, как в норме, так и при физических нагрузках.

Работа на лекции требует написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; отмечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. В качестве домашнего задания студенты составляют словарь терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. При этом необходимо обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на практическом занятии.

Для подготовки к практическому занятию студенты прорабатывают рабочую программу, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Работая с литературой, конспектируют источники. Для полной подготовки к занятию подключается конспект лекций, чтение рекомендуемой литературы. В качестве самостоятельной работы решаются ситуационные задачи, составляются схемы и таблицы по теме практического занятия.

Самостоятельная работа студента включает в себя теоретико-исследовательскую работу и написание реферата по актуальной теме физиологии мышечной деятельности в избранном виде спорта: поиск литературы и составление библиографии, использование от

3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы.

На лекциях по «Физиологии физического воспитания и спорта» используются мультимедийные средства обучения, позволяющие не только иллюстрировать изучаемый материал, но и осуществлять обучение в интерактивном режиме. На практических занятиях по предмету предусматривается выполнение студентами некоторых видов самостоятельной работы – анализ предложенного текста, решение тестов, сообщение по теме, а также опрос по теме. В самостоятельную работу студента входит освоение теоретического материала в процессе работы с основной и дополнительной учебной литературой, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, работа поисково-исследовательского характера. Контроль и оценка знаний студентов осуществляется по результатам опроса на практических занятиях, тестовых заданий, темы и содержание которых определяются преподавателем, зачетной контрольной работы. Оценка знаний студентов проводится по бально-рейтинговой системе. Студент, набравший 70 и более баллов в течение семестра, считается сдавшим зачет с оценкой. В иных случаях студент обязан явиться на зачет с оценкой.

Методические рекомендации для обучающихся (с ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое

управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.

Список литературы

Код: 44.03.01

Образовательная программа: Педагогическое образование: Физическая культура

Учебный план: zФК44.03.01_2021.plx

Дисциплина: Физиология физического воспитания и спорта

Кафедра: Медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Тип	Книга	Количество
Основная	Корягина Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : [учебное пособие] / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. — Омск: СибГУФК, 2014. — 152 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/64976.html .	9999
Основная	Солодков А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — Москва: Спорт, 2018. — 624 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/74306.html .	9999
Дополнительная	Капилевич Л. В. Физиология спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск: Томский политехнический университет, 2011. — 142 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/34729 .	9999
Дополнительная	Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для средних и высших учебных заведений по физической культуре / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 605 с.: рис. — URL: http://obs.uni-altai.ru/covers/573859.jpg .	48
Дополнительная	Чинкин А. С. Физиология спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Москва: Спорт, 2016. — 120 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/43922 .	9999