

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07.04 «ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль	Безопасность жизнедеятельности и физическая культура
Форма обучения	Очная

Автор(ы): канд. биол. наук, доцент, Мишина Е.Г.
кафедры ФКС

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 26.01.2024 № 5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 26.01.2024 № 5

Нижний Тагил
2024

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у студентов компетенций, обеспечивающих использование знаний и практических умений в оценке функционального состояния организма обучающихся различных возрастных групп, и в создании оптимальных условий для проведения занятий по физической культуре, отвечающих требованиям безопасности и санитарно-гигиеническим нормам.

Задачи:

- сформировать у студентов знания о физической работоспособности и физиологических основах утомления и восстановления при занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать знания и практические умения об особенностях адаптации организма человека к физическим упражнениям в различные возрастные периоды;
- сформировать знания и практические умения об использовании современных диагностических методов оценки функционального состояния организма, занимающихся физической культурой и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль «Безопасность жизнедеятельности и физическая культура». Дисциплина «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» включена в Блок Б.1 и является составной частью раздела Б1.О. Дисциплина реализуется на кафедре физической культуры и спорта.

Данная дисциплина методически связана с курсами «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Теория и методика физического воспитания», а также дисциплинами базовых видов спорта.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Знает основные закономерности становления и развития личности ИУК-6.2. Умеет применять знания о своих ресурсах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для успешной работы. ИУК-6.3. Планирует свою деятельность с учетом условий, средств, личностных возможностей; нацелен на дальнейшее саморазвитие и самообразование
Экономическая	УК-9. Способен	ИУК-9.1. Понимает базовые принципы

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
культура, в том числе финансовая грамотность	принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	<p>экономического развития и функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике.</p> <p>ИУК-9.2. Применяет методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей, использует финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски</p> <p>ИУК- 9.3 Использует основы экономической культуры для определения траектории будущего профессионального развития</p>
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	<p>ИОПК 5.1. Знает принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; методы педагогической диагностики неуспеваемости обучающихся</p> <p>ИОПК 5.2. Умеет применять различные методы анализа и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися</p> <p>ИОПК 5.3. Применяет методы контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; подготовлен к применению специальных технологий и методов, позволяющих выявлять и корректировать трудности в обучении</p>
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми	<p>ИОПК 6.1. Знает законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся</p> <p>ИОПК 6.2. Умеет использовать психолого-педагогические знания для планирования учебно-воспитательной работы; применять</p>

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	образовательными потребностями	образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания личности обучающегося ИОПК 6.3. Подготовлен к применению в своей профессиональной деятельности психолого-педагогических технологий, обеспечивающих индивидуальный подход к обучению, развитию и воспитанию обучающихся, к проведению индивидуальных воспитательных мероприятий и реализации образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ИОПК 7.1. Знает закономерности возрастного развития обучающихся, социально-психологические особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ ИОПК 7.2. Умеет выявлять и анализировать поведенческие и личностные проблемы обучающихся, связанные с возрастными особенностями их развития и психологическими особенностями личности ИОПК 7.3. Способен обосновывать и выбирать необходимые формы, методы, приемы взаимодействия с участниками образовательного процесса (обучающимися, родителями, педагогами, администрацией) в соответствии с целями и задачами реализуемых образовательных программ и в соответствии с контекстом ситуации

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице № 1.

Таблица № 1

Вид работы	Форма обучения
	Очная
	А семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	144
Контактная работа , в том числе:	38
Лекции	20
Практические занятия	18

Самостоятельная работа, в том числе:	97
Промежуточная аттестация, экзамен	9

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины Тематический план дисциплины

Таблица № 2

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия	Из них в интеракт. форме		
<i>А семестр</i>						
1. Физиологические основы классификации физических упражнений и видов спорта.	23	4	2	-	17	Обсуждение по вопросам на практическом занятии
2. Физиологические механизмы закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств.	28	4	4	-	20	Проверка преподавателем выполненного задания.
3. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	28	4	4	2	20	Обсуждение по вопросам на практическом занятии. Проверка выполненного задания
4. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	28	4	4	-	20	Проверка преподавателем выполненного задания.
5. Тренированность – специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам	28	4	4	2	20	Обсуждение по вопросам на практическом занятии. Проверка выполненного задания.
Подготовка и сдача экзамена:	9	-	-	-	9	
Всего по дисциплине	144	20	18	4	97	

4.3. Содержание курса

Тема 1: Физиологические основы классификации физических упражнений и видов спорта

Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Критерии классификации упражнений. Современная классификация физических упражнений. Физиологическая характеристика поз и статических нагрузок. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. Физиологическая характеристика не стандартных движений.

Тема 2: Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств

Двигательные умения и навыки. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Роль функциональной системы в формировании двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. Физиологические основы совершенствование двигательных навыков. Формы проявления и механизмы развития мышечной силы. Функциональные резервы силы мышц. Возрастные особенности развития

силы мышц. Формы проявления и физиологические механизмы развития быстроты. Физиологические резервы быстроты. Возрастные особенности развития скоростных качеств. Формы проявления и физиологические механизмы развития выносливости. Физиологические резервы выносливости. Возрастные особенности выносливости. Понятие о ловкости и гибкости. Механизмы и закономерности их развития.

Тема 3. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности

Роль эмоций при спортивной деятельности. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний. Регуляция предстартовых состояний. Особенности формирования предстартовых реакций у детей и подростков. Разминка и вбрасывание. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций и ускорения вбрасывания функций. Виды разминки. Вбрасывание. Устойчивое состояние при циклических упражнениях. Виды устойчивого состояния. Физиологические особенности устойчивого состояния при циклических упражнениях. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности. Определение и физиологические механизмы развития утомления. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физиологические механизмы и закономерности восстановительных процессов. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления организма. Активный отдых.

Тема 4. Адаптации к физическим нагрузкам.

Понятие об общем адаптационном синдроме (Г. Селье). Динамика функций организма при адаптации, ее стадии. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Виды адаптации: срочная и долговременная. Функциональная система адаптации. Индивидуальные типы адаптации. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация

Тема 5. Тренированность – специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам

Физиологические основы развития тренированности. Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности. Генетические основы тренированности - тренируемость. Тренированность и спортивная форма. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов в покое. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных предельных нагрузках.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» построен с использованием компетентного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний. На практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений принимать решения в области здоровьесбережения с учетом пола и возраста, обучающихся занимающихся физической культурой.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

Практико-ориентированное обучение.

Моделирование физкультурно-оздоровительных мероприятий

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Пожарова, Г. В. Физиология физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Г. В. Пожарова, Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 171 с. — ISBN 978-5-8156-1077-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/163549>

2. Физиология физического воспитания и спорта : учебное пособие / И. Х. Вахитов, Р. Х. Равилов, Ч. А. Харисова [и др.]. — Казань : КГАВМ им. Баумана, 2023. — 80 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/330548>

Дополнительная литература:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб.пособие для вузов по спец. 033100 – Физическая культура] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2003. - 233 с.

2. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб.пособие — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12968>.

3. Безруких М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /М. М. Безруких, В. Д. Сонькина, Д. А. Фарбер. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.

Сетевые ресурсы:

1.Электронно-библиотечная система IPRbooks. URL: <http://www.iprbookshop.ru/>

2. Электронно-библиотечная система Айбукс. URL: <http://ibooks.ru/>

3.Электронно-библиотечная система Издательства Лань. URL: <https://e.lanbook.com/>

4. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://www.edu.ru>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Мультимедиа-проектор.
4. Дидактические материалы к лекционным и практическим занятиям.
5. Тонометр, ростомер, спирометр, медицинские весы, кистевой пружинный динамометр.