

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна

Должность: Директор

Дата подписания: 03.03.2023 13:38:50

Уникальный программный ключ:

914df807d771447164c08ee178e2f93cde816b

Министерство образования и науки 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 безопасности жизнедеятельности и физической культуры

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)
Профили	«Физическая культура и адаптивное физическое воспитание»
Форма обучения	Очная

Нижний Тагил
2023

Рабочая программа дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2022. 13 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (№125 от 22.02.2018)

Автор: канд. хим. наук, доцент, доцент кафедры БЖФК _____ Т.Н. Дейкова

Одобен на заседании кафедры БЖФК 29 апреля 2021 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой БЖФК _____ Т.Н. Дейкова

Рекомендован к печати методической комиссией ФСБЖ _____ 2022 г., протокол № .

Председатель методической комиссии ФСБЖ _____ Л.А. Сорокина

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2022.
© Т.Н. Дейкова, 2022.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у студентов компетенций, обеспечивающих формирование знаний и практических умений в оценке функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, в проведении профилактики травматизма и оказании первой доврачебной помощи в условиях учебно-тренировочного процесса.

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-оздоровительной деятельности» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки «Физическая культура и адаптивное физическое воспитание». Дисциплина Б1.О.07.04 «Физиология физкультурно- оздоровительной деятельности» включена в Блок Б.1 и является составной частью раздела Б1.В. «Вариативная часть» дисциплина по выбору, модуль «Предметное обучение по профилю». Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Данная дисциплина методически связана с курсами «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Спортивная медицина», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена физкультурно-оздоровительной деятельности», «Адаптивная и лечебная физическая культура»

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области
		ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.
Индивидуализация обучения,	ПК-3 – Способен формировать развивающую образовательную среду для	ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов

развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с помощью психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности	достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).
		ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

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

Таблица № 1

Вид работы	Форма обучения
	Очная
	1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	216
Контактная работа , в том числе:	46
Лекции	16
Практические занятия	30
Самостоятельная работа , в том числе:	143
Самоподготовка к текущему контролю знаний	27

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 семестр						
1. Введение. Значение дисциплины в процессе воспитания организаци и физического	26	4	4	-	18	Проверка преподавателем выполненного задания.
2. Произвольная двигательная деятельность человека	24	2	4	-	18	Проверка преподавателем выполненного задания.
3. Физиологические основы классификации физических упражнений и видов спорта.	27	2	6	-	19	Проверка преподавателем выполненного задания. Собеседование с группой.

4. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной	36	2	4	-	30	Проверка преподавателем выполненного
--	----	---	---	---	----	--------------------------------------

деятельности						задания.
5.Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств.	38	2	6	-	30	Проверка преподавателем выполненного задания. Обсуждение с группой.
6.Адаптации к физическим нагрузкам. Тренированность – специфическая форма адаптации организма к физическим нагрузкам.	38	4	6		28	Проверка преподавателем выполненного задания. Обсуждение с группой.
Подготовка и сдача экзамена:	27	-	-	-	27	
Всего по дисциплине	216	16	30	-	143	

4.3. Содержание курса

Тема 1. Значение дисциплины в организации процесса физического воспитания.

Содержание дисциплины «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности» и ее задачи. Значение знаний по физиологии для научно-обоснованного планирования и проведения физического воспитания в общеобразовательных организациях и профессиональных школах. Методы исследования физиологических функций в процессе физического воспитания и спортивной деятельности.

Тема 2. Произвольная двигательная деятельность человека

Развитие учения о произвольных движениях. Безусловные тонические рефлексy, в произвольных движениях. Условно-рефлекторные двигательные рефлексy. Физиологические закономерности обучения движениям. Особенности обучения движениям детей и подростков. Физиологические основы управления произвольными движениями. Принцип сенсорной коррекции в управлении движениями. Физиологическая сущность координации. Механизмы координации движений. Развитие координации двигательных функций с возрастом.

Тема 3. 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 4. 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 вбpатывание. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций и ускорения вбpатывания функций. Виды разминки. Вбpатывание. 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 5. 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 совершенствования 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 6. Адаптации к физическим нагрузкам. Тренированность – специфическая форма 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.

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.

4.4. Практические занятия

Таблица № 3

№ темы	Наименование практических работ	Количество аудиторных часов
Тема 3.	Физиологические основы классификации физических упражнений и видов спорта.	2
Тема 4.	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	2
Тема 5.	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств.	2
Тема 6.	Адаптации к физическим нагрузкам. Тренированность – специфическая форма адаптации организма к физическим нагрузкам.	2

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности» построен с использованием компетентностно-деятельного 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.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (технологии группового обучения, проектирования, информационных технологий). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить специальные компетенции.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

Интерактивные формы и методы проведения лекционных занятий: лекция-визуализация, лекция-диалог.

Интерактивные формы и методы проведения практических занятий: технологии группового обучения.

Интерактивные формы и методы организации самостоятельной работы: работа в режиме информационных компьютерных технологий (поиск и обработка информации, выполнение экспериментального исследования).

Основная литература:

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учеб. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — Электрон.дан. — Москва : , 2015. — 620 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97446>.

2. Пожарова, Г.В. Современные проблемы физиологии физического воспитания и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб.пособие — Электрон. дан. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 201 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74477>.

3. 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>.

Дополнительная литература:

1. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков) : учебное пособие для студентов пед. вузов [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Ю.И. Савченков, О.Г. Солдатова, С.Н. Шилов. — Электрон.дан. — Москва : Владос, 2014. — 143 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/96277>.

2. Солодков, А.С. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека [Электронный ресурс] : учеб.пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2011. — 200 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4115>.

3. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский – М.: изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2012. – 601 с.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и практическим занятиям.