

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Физическая реабилитация и оздоровительные технологии»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
профессор Гуну В.Ф.
« 26 » _____ 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2021/2022 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

*«Максимальные физические возможности человека
(антромаксимология)»*

Направление подготовки:

6.44.04.01. Педагогическое образование

Профиль подготовки:

Теория физической культуры и технологии физического воспитания.

Квалификация выпускника:

Магистр

Форма обучения:

очная, очно-заочная

Набор 2020 г.

Тирасполь, 2021 г.

Рабочая программа дисциплины «Максимальные физические возможности человека (антромаксимология)» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 6.44.04.01 «Педагогическое образование» и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Теория физической культуры и технологии физического воспитания».

Составители рабочей программы

доцент, к.п.н.



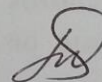
Граневский В.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Физическая реабилитация и оздоровительные технологии»

«26» 08 2021 г. протокол № 1
дата номер протокола)

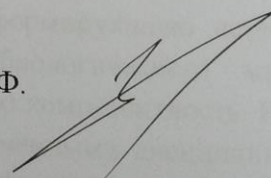
Зав. кафедры-разработчика

«26» 08 2021 г. доцент Михнева А.Г.



Зав. выпускающей кафедрой

«26» 08 2021 г. профессор Гуцу В.Ф.



Рабочая программа дисциплины «Максимальные физические возможности человека (антромаксимология)» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 6.44.04.01 «Педагогическое образование» и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Теория физической культуры и технологии физического воспитания».

Составители рабочей программы

доцент, к.п.н.

Граневский В.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Физическая реабилитация и оздоровительные технологии»

«_____» _____ 20__ г. протокол № _____
дата *номер протокола)*

Зав. кафедры-разработчика

«_____» 2021 г. доцент Михнева А.Г.

Зав. выпускающей кафедрой

«_____» 2021 г. профессор Гуцу В.Ф.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями изучения дисциплины «Максимальные физические возможности человека (антромаксимология)» является ознакомление магистрантов с современными научными представлениями о предельных физических и психических возможностях человека, о путях их реализации в условиях экстремальной деятельности, а также о способах целенаправленной тренировки выдающихся способностей, обеспечивающих успех в спорте и других экстремальных видах деятельности человека.

Для достижения указанной цели программа предусматривает решение следующих основных задач:

1. ознакомить магистрантов с данными о рекордных достижениях в различных видах спорта и искусствах;
2. обучить магистрантов поиску и критическому анализу соответствующей информации в СМИ и интернете;
3. сформировать у магистрантов естественно-научный подход к анализу результатов спортивной и иной деятельности, в ходе которой реализуются максимальные возможности человека, на основе понимания физиологических механизмов проявления и совершенствования уникальных способностей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП Б1.В.ДВ.03.02.

Дисциплина «Максимальные физические возможности человека (антромаксимология)» относится к дисциплинам по выбору вариативной части магистерской программы.

«Максимальные физические возможности человека (антромаксимология)» представляет собой дисциплину по выбору, формирующую естественно-научное мировоззрение и основы медико-биологического мышления выпускника, повышающие его профессиональную компетентность. Изучение данного курса тесно связано с такими ранее изученными дисциплинами как «Физиология», «Спортивная физиология», «Анатомия», «Психология», «Биомеханика», «Педагогика», «Математика», «Физика», «Химия», «Биология с основами экологии», исключительно важно для подготовки специалистов высокого профессионального уровня, готовых к педагогической и научной деятельности на современном уровне в сфере физической культуры и спорта.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<i>Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	ОПК-3. Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	ИД-1ОПК-3 Определяет цели, содержание, средства совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся и прогнозирует ее результаты
		ИД-2ОПК-3 Отбирает и использует наиболее эффективные формы, методы и технологии организации совместной и индивидуальной учебной и внеучебной деятельности обучающихся

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов очной формы обучения по семестрам:

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)		
III	2/72	30	8	22	-	42	Зачет (4)
Итого:	2/72	30	-	-	-	42	4

Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов очно-заочной формы обучения по семестрам:

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)		
III	2/72	30	8	22	-	42	Зачет (4)
Итого:	2/72	30	-	-	-	42	4

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов очной/очно-заочной формы обучения				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Общие вопросы адаптации	6/6	2/2	4/4	-	8/8
2	Характеристика приспособительных изменений в здоровом организме	10/10	2/2	8/8	-	12/12
3	Проблемы адаптации к мышечной деятельности	8/8	2/2	6/6	-	10/10
4	Цена адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам	6/6	2/2	4/4	-	12/12
ИТОГО:	72/72	30/30	8/8	22/22	-	42/42

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		оч	оч- зо		
Общие вопросы адаптации					
1	1	2	2	Общие принципы и характеристики процесса адаптации	Плакат
Итого по разделу часов:		2	2		

Характеристика приспособительных изменений в здоровом организме					
1	2	2	2	Адаптация регуляторных механизмов ЦНС и гуморального звена	Плакат
Итого по разделу часов:		2	2		
Проблемы адаптации к мышечной деятельности					
1	3	2	2	Функциональные резервы и предельные возможности человека	Плакат
Итого по разделу часов:		2	2		
Цена адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам					
1	4	2	2	Формы проявления цены адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам	Плакат
Итого по разделу часов:		2	2		
ИТОГО:		8	8		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практических (семинарских)занятий	Учебно-наглядные пособия
		оч	оч- зо		
Общие вопросы адаптации					
1	1	2	2	Общие принципы и характеристики процесса адаптации	Плакат, раздаточный материал
2	1	2	2	Физиологическая характеристика стадий адаптации	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов:		4	4		
Характеристика приспособительных изменений в здоровом организме					
1	2	4	4	Адаптация сенсорных систем и центральной нервной системы	Плакат, раздаточный материал

2	2	4	4	Адаптация сердечной деятельности	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов:		8	8		
Проблемы адаптации к мышечной деятельности					
1	3	4	4	Функциональные резервы и предельные возможности человека	Плакат, раздаточный материал
2	3	2	2	Срочная и долговременная адаптация к мышечным нагрузкам	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов:		6	6		
1	4	2	2	Формы проявления цены адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам	Плакат, раздаточный материал
2	4	2	2	Адаптация женского организма к оптимальным и чрезмерным физическим нагрузкам	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов:		4	4		
ИТОГО:		22	22		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)	
			оч	оч-30
Общие вопросы адаптации (ДЗ)				
Раздел 1	1.	Понятие об адаптации. Закономерности процесса адаптации	4	4
	2.	Характеристика срочной и долговременной адаптации	4	4
Итого по разделу часов			8	8
Характеристика приспособительных изменений в здоровом организме (СИТ)				
Раздел 2	1.	Адаптация регуляторных механизмов ЦНС и гуморального звена	4	4

	2.	Адаптивные изменения терморегуляции	4	4
	3.	Адаптация к стрессовым ситуациям и ее защитные эффекты	4	4
Итого по разделу часов			12	12
Проблемы адаптации к мышечной деятельности (СИТ)				
Раздел 3	1.	Функциональные резервы адаптации к ситуационным упражнениям и к стандартным упражнениям	5	5
	2.	Функциональные резервы адаптации к ациклическим и циклическим упражнениям	5	5
Итого по разделу часов			10	10
Цена адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам (ИДД)				
Раздел 4	1.	Адаптивные реакции к экстремальным условиям окружающей среды	6	6
	2.	Формы проявления к чрезмерным физическим нагрузкам	6	6
Итого по разделу часов			12	12
ИТОГО:			42	42

Примечание: ДЗ - домашнее задание; СИТ — самостоятельное изучение темы, ИДД - изучение дополнительной литературы.

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы данной дисциплины учебным планом не предусмотрены.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Спортивная медицина	А.Н. Бутеску, В.В. Цушко	2013	5	+	http://sport.spsu.ru/bibl/ioteka кафедра «ФПуОТ»
2	Морфо-функциональные изменения организма и опорно-двигательного аппарата	В.В. Граневский	2009	5	+	http://sport.spsu.ru/bibl/ioteka кафедра «ФПуОТ»

	спортсменов под влиянием физических нагрузок					
3	Физиология физического воспитания и спорта	А.Г. Михнева, А.Н. Бутеску	2010	5	+	http://sport.spsu.ru/biblioteka кафедра «ФПуОТ»
4	Спортивная медицина	В.И. Дубровский	1998	5	-	Библиотека ПГУ
Дополнительная литература						
1	Тестирование в спортивной медицине	Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А.	1988	5	-	Библиотека ПГУ
2	Спортивная физиология	Коц Я.М.	1986	4	-	Библиотека ПГУ
3	Определение физической работоспособности в клинике и спорте	Аулик И.В	1979	2	-	Библиотека ПГУ
4	Физиология спорта	Уилмор Д., Костилл Д.	2001	5	-	Библиотека ПГУ
Итого по дисциплине: печатных изданий 100%; электронных 37,5%						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№ п/п	Адрес-ссылка	Обозначение ресурса	Аннотация
1.	http://www.sportmedicine.ru/	Образовательный портал	Сайт, где представлена наиболее актуальная информация по спортивной медицине.
2.	http://smjournal.ru/	Электронная, версия журнала «Спортивная медицина»	На данном ресурсе представлены передовые исследования в области спортивной медицины, медико-педагогического и ЛФК.
3.	https://www.wada-ama.org/	Сайт Всемирного антидопингового агентства	На ресурсе представлен список препаратов запрещенных к использованию в спорте высших достижений.
4.	http://sportdoktor.ru/	Электронная версия журнала практической спортивной	Статьи и тезисы, освещающие на

		медицины	современном уровне проблемы спортивной медицины.
5.	http://lib.sportedu.ru/	Библиотека информации по физической культуре и спорту	Широкий спектр электронных материалов для учебной и научной работы студентов.

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

1. Бутеску А.Н., Цушко В.В. Спортивная медицина. 2013.
2. Граневский В.В. Морфо-функциональные изменения организма и опорно-двигательного аппарата спортсменов под влиянием физических нагрузок. 2009.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Занятия по дисциплине «Максимальные физические возможности человека (антромаксимология)» проходят в кафедральных аудиториях корпуса №3, предоставляющих возможность использовать оборудование перечисленное ниже:

1. компьютер;
2. ноутбук;
3. мультимедийный проектор;
4. звуковая система;
5. софт для компьютерной симуляции и визуализации.
6. видеофильмы;
7. презентации;
8. таблицы;
9. муляжи и симуляторы.

Кроме того, в процессе освоения дисциплины используются специальное оборудование для проведения практических работ, позволяющих практически самим студентам ценить функциональное состояние, закрепить практические навыки.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

В ходе самостоятельной работы студенты пользуются литературой, выполняют творческие задания, связанные с подготовкой докладов, рефератов и конспектов.

Методические модели процесса обучения и проверки знаний самостоятельной работы.

На семинарских занятиях по дисциплине применяются следующие методики и методы обучения: опрос, письменная работа, тестирование, анкетирование, дискуссия, сюжетно-ролевая игра.

1 – рубежный контроль.

Студентами выполняются контрольная работа по пройденному материалу и тестирование.

2 – рубежный контроль.

В конце курса проводится тестирование студентов.

Итоговый контроль по курсу.

Для контроля усвоения данной дисциплины учебным планом предусмотрен зачет.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс: II, очная форма обучения III семестр

Курс: II, очно-заочная форма обучения III семестр

Преподаватель – лектор: доцент Граневский В.В.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Граневский В.В.

Кафедра: Физическая реабилитация и оздоровительные технологии.

Данная дисциплина предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль. Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения на каждом практическом занятии.

Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ, докладов и тестов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного экзамена.