

«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта.

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета к.ф.н.

профессор Гунцу В.Ф.



2021 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Максимальные физические возможности человека

**(антромаксимология)**

на 2020/2021 учебный год

Направление подготовки:

7.49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки:

Физическая реабилитация

Квалификация:

Магистр

Форма обучения: очно-заочная

2020 год набора

Тирасполь 2021

Рабочая программа дисциплины «Максимальные физические возможности человека (антромаксимология)» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Физическая реабилитация».

Составитель рабочей программы  /Граневский В.В., канд. пед. наук, доцент/

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий  
26.08. 2021 протокол № 1

Заведующий кафедры разработчика  
26.08 2021



Михнева А.Г.

Заведующий выпускающей кафедрой  
26.08 2021



Михнева А.Г.

## **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<br>(группа)<br>компетенций                                        | Код и наименование                                                                                                                                                                                                                                                            | Код и наименование индикатора достижения<br>универсальной компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Реабилитационные                                                            | ПК-2 Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу | ИД-1 ПК-2 знает теорию и организацию, гигиенические основы АФК, биомеханику двигательной деятельности, ОЗОЖ, основы общей патологии, техники общения с инвалидами<br>ИД-2 ПК-2<br>Умеет использовать специализированное оборудование, этические нормы в процессе коммуникации с занимающимися, контролировать состояние занимающихся во время занятий, проводить коммуникации с занимающимися, подбора показателей и тестов определения уровня подготовки занимающихся<br>ИД-3 ПК-2<br>Владеет навыками контроля готовности занимающегося к занятиям, анализа плана и структуры тренировочных занятий, выполнения комплекса упражнений, фиксации контрольных показателей занимающихся, использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь |
| Научно-исследовательские                                                    | ПК-3 Способен разрабатывать планы, программы, этапы исследования, использовать адекватные поставленным задачам методы исследования, в том числе из смежных областей знаний, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований   | ИД-1 ПК-3<br>Знает методы исследования, в том числе из смежных областей знаний<br>ИД-2 ПК-3<br>Умеет разрабатывать планы, программы, этапы исследования, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований<br>ИД-3 ПК-3<br>Владеет навыками использования методов исследования, анализа и интерпретации результатов эксперимента                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |  |                         |
|--|--|-------------------------|
|  |  | тренировочного процесса |
|--|--|-------------------------|

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

| Семестр | Трудоемкость,<br>з.е./часы | Количество часов |            |                              |                              |                                | Форма<br>контроля |
|---------|----------------------------|------------------|------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------|
|         |                            | В том числе      |            |                              |                              |                                |                   |
|         |                            | Аудиторных       |            |                              |                              | Самостоятельная<br>Работа (СР) |                   |
|         |                            | Всего            | Лекций (Л) | Практических<br>Занятий (ПЗ) | Лабораторных<br>Занятий (ЛЗ) |                                |                   |
| IV      | 3/108                      | 36               | 8          | 28                           | -                            | 72                             | Зачет             |
| Итого:  | 3/108                      | 36               | 8          | 28                           | -                            | 72                             |                   |

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

| №<br>раздела  | Наименование разделов                                           | Количество часов |                      |    |    |    |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|----|
|               |                                                                 | Всего            | Аудиторная<br>работа |    |    | СР |
|               |                                                                 |                  | Л                    | ПЗ | ЛЗ |    |
| 1             | Общие вопросы адаптации                                         | 26               | 2                    | 8  |    | 16 |
| 2             | Характеристика приспособительных изменений в здоровом организме | 34               | 2                    | 8  | -  | 24 |
| 3             | Проблемы адаптации к мышечной деятельности                      | 24               | 2                    | 6  | -  | 16 |
| 4             | Цена адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам                | 24               | 2                    | 6  | -  | 16 |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                 | 108              | 8                    | 28 | -  | 72 |

#### 4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

##### Лекции

| №<br>п/п                                                        | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем<br>часов | Тема лекции                                                       | Учебно-наглядные<br>пособия |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Общие вопросы адаптации                                         |                                |                |                                                                   |                             |
| 1                                                               | 1                              | 2              | Общие принципы и характеристики процесса адаптации                | Плакат                      |
| Итого по разделу часов:                                         |                                | 2              |                                                                   |                             |
| Характеристика приспособительных изменений в здоровом организме |                                |                |                                                                   |                             |
| 1                                                               | 2                              | 2              | Адаптация регуляторных механизмов ЦНС и гуморального звена        | Плакат                      |
| Итого по разделу часов:                                         |                                | 2              |                                                                   |                             |
| Проблемы адаптации к мышечной деятельности                      |                                |                |                                                                   |                             |
| 1                                                               | 3                              | 2              | Функциональные резервы и предельные возможности человека          | Плакат                      |
| Итого по разделу часов:                                         |                                | 2              |                                                                   |                             |
| Цена адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам                |                                |                |                                                                   |                             |
| 1                                                               | 4                              | 2              | Формы проявления цены адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам | Плакат                      |
| Итого по разделу часов:                                         |                                | 2              |                                                                   |                             |
| ИТОГО:                                                          |                                | 8              |                                                                   |                             |

## Практические (семинарские) занятия

| №<br>п/п                                                        | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем<br>часов | Тема практических<br>(семинарских) занятий               | Учебно-наглядные<br>пособия        |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Общие вопросы адаптации                                         |                                |                |                                                          |                                    |
| 1                                                               | 1                              | 4              | Общие принципы и характеристики процесса адаптации       | Плакат,<br>раздаточный<br>материал |
| 2                                                               | 1                              | 4              | Физиологическая характеристика стадий адаптации          | Плакат,<br>раздаточный<br>материал |
| Итого по разделу часов:                                         |                                | 8              |                                                          |                                    |
| Характеристика приспособительных изменений в здоровом организме |                                |                |                                                          |                                    |
| 1                                                               | 2                              | 4              | Адаптация сенсорных систем и центральной нервной системы | Плакат,<br>раздаточный<br>материал |
| 2                                                               | 2                              | 2              | Адаптация сердечной деятельности                         | Плакат,<br>раздаточный<br>материал |
| 3                                                               | 2                              | 2              | Понятия стресса и виды стрессоров                        | Плакат,<br>раздаточный<br>материал |
| Итого по разделу часов:                                         |                                | 8              |                                                          |                                    |
| Проблемы адаптации к мышечной деятельности                      |                                |                |                                                          |                                    |
| 1                                                               | 3                              | 4              | Функциональные резервы и предельные возможности человека | Плакат,<br>раздаточный<br>материал |
| 2                                                               | 3                              | 2              | Срочная и долговременная адаптация к мышечным нагрузкам  | Плакат,<br>раздаточный<br>материал |
| Итого по разделу часов:                                         |                                | 6              |                                                          |                                    |

| Цена адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам |   |    |                                                                              | Плакат, раздаточный материал |
|--------------------------------------------------|---|----|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1                                                | 4 | 4  | Формы проявления цены адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам            | Плакат, раздаточный материал |
| 2                                                | 4 | 2  | Адаптация женского организма к оптимальным и чрезмерным физическим нагрузкам |                              |
| Итого по разделу часов:                          |   | 6  |                                                                              |                              |
| <b>ИТОГО:</b>                                    |   | 28 |                                                                              |                              |

### Самостоятельная работа обучающегося

| Раздел дисциплины                                                     | № п/п | Тема и вид самостоятельной работы обучающегося                                          | Трудоемкость (в часах) |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Общие вопросы адаптации (ДЗ)                                          |       |                                                                                         |                        |
| Раздел 1                                                              | 1.    | Понятие об адаптации. Закономерности процесса адаптации                                 | 8                      |
|                                                                       | 2.    | Характеристика срочной и долговременной адаптации                                       | 8                      |
| <b>Итого по разделу часов</b>                                         |       |                                                                                         | 16                     |
| Характеристика приспособительных изменений в здоровом организме (СИТ) |       |                                                                                         |                        |
| Раздел 2                                                              | 1.    | Адаптация регуляторных механизмов ЦНС и гуморального звена                              | 8                      |
|                                                                       | 2.    | Адаптивные изменения терморегуляции                                                     | 8                      |
|                                                                       | 3.    | Адаптация к стрессовым ситуациям и ее защитные эффекты                                  | 8                      |
| <b>Итого по разделу часов</b>                                         |       |                                                                                         | 24                     |
| Проблемы адаптации к мышечной деятельности (СИТ)                      |       |                                                                                         |                        |
| Раздел 3                                                              | 1.    | Функциональные резервы адаптации к ситуационным упражнениям и к стандартным упражнениям | 8                      |
|                                                                       | 2.    | Функциональные резервы адаптации к ациклическим и циклическим упражнениям               | 8                      |
| <b>Итого по разделу часов</b>                                         |       |                                                                                         | 16                     |
| Цена адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам (ИЛП)                |       |                                                                                         |                        |



|                                                                      |                                                             |                                                |      |   |   |                |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------|---|---|----------------|
| 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 |
| <b>Итого по дисциплине: печатных изданий 100%; электронных 37,5%</b> |                                                             |                                                |      |   |   |                |

## 6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

| № п/п | Адрес-ссылка                                                            | Обозначение ресурса                                         | Аннотация                                                                                                          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | <a href="http://www.sportmedicine.ru/">http://www.sportmedicine.ru/</a> | Образовательный портал                                      | Сайт, где представлена наиболее актуальная информация по спортивной медицине.                                      |
| 2.    | <a href="http://smjournal.ru/">http://smjournal.ru/</a>                 | Электронная, версия журнала «Спортивная медицина»           | На данном ресурсе представлены передовые исследования в области спортивной медицины, медико-педагогического и ЛФК. |
| 3.    | <a href="https://www.wada-ama.org/">https://www.wada-ama.org/</a>       | Сайт Всемирного антидопингового агентства                   | На ресурсе представлен список препаратов запрещенных к использованию в спорте высших достижений.                   |
| 4.    | <a href="http://sportdoktor.ru/">http://sportdoktor.ru/</a>             | Электронная версия журнала практической спортивной медицины | Статьи и тезисы, освещающие на современном уровне проблемы спортивной медицины.                                    |
| 5.    | <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>           | 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, очно-заочная форма обучения IV семестр

Преподаватель – лектор: доцент Граневский В.В.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Граневский В.В.

Кафедра: Физическая реабилитация и оздоровительные технологии.

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая 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.