

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
О.В. Трусова, доцент
«*30*» *сентября* 20*24*г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
**«Максимальные физические возможности человека
(антромаксимология)»**
на 2024/2025 учебный год

Направление подготовки:
44.04.01. Педагогическое образование

Профиль подготовки:
Теория физической культуры и технологии физического воспитания.

Квалификация выпускника:
Магистр

Форма обучения:
очно-заочная

ГОД НАБОРА 2023

Тирасполь 2024

Рабочая программа дисциплины «Максимальные физические возможности человека (антромаксимология)» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Теория физической культуры и технологии физического воспитания».

Составитель рабочей программы

Доцент _____ Граневский В.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

« _____ » _____ 2024 г. протокол № _____

И.о. зав. кафедрой ФРиОТ

« 29 » _____ 2024 г. _____ Мазур Е.А.

Зав. выпускающей кафедры педагогики и психологии спорта

« 29 » _____ 2024 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.

4.

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 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)		
4	2/72	17	5	12	-	54	Зачет (4)
Итого:	2/72	17	-	-	-	54	4

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Общие вопросы адаптации	17	1	2	-	14
2	Характеристика приспособительных изменений в здоровом организме	15	1	2	-	12
3	Проблемы адаптации к мышечной деятельности	19	1	4	-	14
4	Цена адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам	20	2	4	-	14
ИТОГО:		71	5	12	-	54

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные 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

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Общие вопросы адаптации				
1	1	2	Общие принципы и характеристики процесса адаптации	Плакат, раздаточный материал
2	1	2	Физиологическая характеристика стадий адаптации	Плакат, раздаточный материал

Итого по разделу часов:		4		
Характеристика приспособительных изменений в здоровом организме				
1	2	4	Адаптация сенсорных систем и центральной нервной системы	Плакат, раздаточный материал
2	2	4	Адаптация сердечной деятельности	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов:		8		
Проблемы адаптации к мышечной деятельности				
1	3	4	Функциональные резервы и предельные возможности человека	Плакат, раздаточный материал
2	3	2	Срочная и долговременная адаптация к мышечным нагрузкам	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов:		6		
1	4	2	Формы проявления цены адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам	Плакат, раздаточный материал
2	4	2	Адаптация женского организма к оптимальным и чрезмерным физическим нагрузкам	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов:		4		
ИТОГО:		22		

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	4
	2.	Характеристика срочной и долговременной адаптации	4
Итого по разделу часов			8

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

Примечание: ДЗ - домашнее задание; СИТ — самостоятельное изучение темы, ИДЛ - 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,	2013	5	+	http://sport.spsu.ru/biblioteka

		В.В. Цушко				кафедра «ФПуОТ»
2	Морфо-функциональные изменения организма и опорно-двигательного аппарата спортсменов под влиянием физических нагрузок	В.В. Граневский	2009	5	+	http://sport.spsu.ru/biblioteka кафедра «ФПуОТ»
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 медицины	Статьи и тезисы, освещающие на 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. Морфофункциональные 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.

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.