

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
к.п.н., доцент *Трусова* О.В.Трусова
« 30 » сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По ДИСЦИПЛИНЕ
«Физиология физической культуры и спорта»
на 2024/2025 учебный год

Направление:

7.49.03.01. Физическая культура

Профиль

Спортивная тренировка

квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения:
Очная, заочная

2022 ГОД НАБОРА

Тирасполь 2024

Рабочая программа дисциплины «**Физиология физической культуры и спорта**» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.03.01 «Физическая культура» и основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю «Спортивная тренировка».

Составитель рабочей программы
кандидат педагогических наук



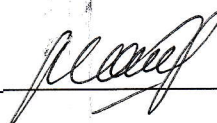
Михнева А.Г.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

« 29 » авг 2024 г. протокол № 1

Зав. кафедры-разработчика

« 29 » авг 2024 г.



Михнева А.Г.

Зав. выпускающей кафедры теории и методики физического воспитания

« 19 » сеп 2024 г. 

Спивак И.А..

1. Цель освоения дисциплины.

Цель – сформировать у студентов систематизированные знания в области изучения влияния физических нагрузок на организм лиц занимающихся физической культурой и спортом в сочетании с различными факторами окружающей среды.

Задача - знакомство студентов с физиологическими основами адаптации к физическим нагрузкам и резервными возможностями организма, функциональными изменениями и состояниями организма при занятиях физической культурой и спортом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Физиология физической культуры и спорта» находится в разделе Б1.О.13. Дисциплина «Физиология физической культуры и спорта» относится к базовой части общенаучного цикла основной образовательной программы подготовки бакалавров по профилю «Спортивная тренировка» направления 7.49.03.01 Физическая культура. Она базируется на курсах дисциплин, изучаемых в образовательных программах бакалавриата: физиология человека, анатомия человека, возрастная физиология, гигиенические основы ФКиС деятельности. Для освоения дисциплины «Физиология физической культуры и спорта» необходимы знания, умения и овладение общекультурными компетенциями, полученные при изучении соответствующих дисциплин основной образовательной программы бакалавра по профилю «Спортивная тренировка» направления 7.49.03.01 Физическая культура.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

После изучения данной дисциплины бакалавры приобретают знания, умения и опыт, соответствующие результатам основной образовательной программы. Соответствие результатов освоения дисциплины «Физиология физической культуры и спорта» формируемым компетенциям ОПОП представлено в таблице.

Категория компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ИД-1 _{ОПК-1} Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста ИД-2 _{ОПК-1} Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. ИД-3 _{ОПК-1} Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного

		пола и возраста
Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Тренерская	ПК-4 – способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	ИД-1 _{ПК-4} Знает: теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта. ИД-2 _{ПК-4} Умеет: использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта. ИД-3 _{ПК-4} Владеет: навыками применения в образовательном процессе закономерностей спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

Семес тр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкос ть, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
5	2 зет/72 часа	36	18	18	-	36	зачет
6	3зет/108 часов	38	18	20	-	34	Экзамен 36
Итого :	5зет/180ч	74	36	38	-	70	36

Заочная форма обучения

Семес	Количество часов	Форма
-------	------------------	-------

тр	Трудоемкос ть, з.е./часы	В том числе					контроля
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
7	1,5 зет/81час	8	4	4	-	69	Зачет 4
8	2,5зет/99 часов	8	4	4	-	82	Экзамен 9
Итого :	5зет/180ч	16	8	8	-	151	(4+9)13

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего очн/зо	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР) очн/зо
			Л очн/зо	П З	ЛР очн/ зо	
1	Введение в дисциплину.	2/0	2/0	-	-	0/0
2	Общая спортивная физиология	30/6	14/2	-	16/4	30/60
3	Частная спортивная физиология.	32/10	14/6	-	18/4	32/70
4	Возрастная физиология.	10/0	6/0	-	4/0	8/21
Всего:		74/16	36/8	-	38/8	70/151
ИТОГО		180/180	74/16			70/151 (+36/+13)

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов д/о,з/о	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Введение в дисциплину.				
1	1	2/0	Введение в дисциплину	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
Итого по разделу часов:		2/0		
Общая спортивная физиология				
1	2	4/2	Физиология мышечного сокращения и расслабления	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
2	2	2/0	Адаптация к физическим нагрузкам и	Уч. метод. пособие:

			резервные возможности организма	Физиология ФВиС.
3	2	2/0	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
4	2	2/0	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
5	2	2/0	Физиологические основы утомления спортсмена	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
6	2	2/0	Физиологическая характеристика восстановительных процессов	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
Итого по разделу часов:		14/2		
Частная спортивная физиология.				
1	3	2/2	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
2	3	2/0	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств .	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
3	3	2/2	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
4	3	2/2	Физиологические основы развития тренированности	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
5	3	2/0	Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
6	3	2/0	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
7	3	2/	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
Итого по разделу часов:		14/6		
Возрастная физиология				
1	4	2/0	Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
2	4	2/0	Физиологические особенности урока физической культуры в школе	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
3	4	2/0	Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптации к физическим нагрузкам	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.
Итого по разделу		6/0		

часов			
ИТОГО:	36/8		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов д/о,з/о	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Общая спортивная физиология				
1	2	4/0	Организация и методика проведения физиологического эксперимента.	Специализированный материал к лабораторной работе
2	2	2/2	Изучение приспособительных реакций организма к тренировочным нагрузкам в состоянии относительного покоя.	Специализированный материал к лабораторной работе
3	2	2/2	Исследование функционального состояния ССС.	Специализированный материал к лабораторной работе
4	2	2/0	Определение типа реакции на нагрузку.	Специализированный материал к лабораторной работе
5	2	2/0	Физиологический анализ разминки.	Специализированный материал к лабораторной работе
6	2	2/0	Исследование процессов утомления при циклической работе.	Специализированный материал к лабораторной работе
7	2	2/0	Восстановление.	Специализированный материал к лабораторной работе
Итого по разделу часов:		16/4		
Частная спортивная физиология.				
1	3	2/0	Двигательный навык.	Специализированный материал к лабораторной работе
2	3	2/2	Исследование изменений в организме при динамической работе максимальной интенсивности	Специализированный материал к лабораторной работе
3	3	2/0	Исследование изменений в организме при динамической работе субмаксимальной интенсивности	Специализированный материал к лабораторной работе
4	3	2/0	Исследование изменений в организме при динамической работе большой	Специализированный материал к

	Дополнительная литература					
1.	Возрастная физиология	Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А.	2014	6	+	Кафедра ФРиОТ
2.	Физиология физического воспитания и спорта	Смирнов В.М., Дубровский В.Н.	2012	5	+	Кафедра ФРиОТ
Итого по дисциплине: 100% печатных изданий ; 100 % электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. <http://www.webmedinfo.ru/> Медицинский информационно-образовательный проект (18.08.17)
2. <http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека (18.08.17)
3. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека информации по физической культуре и спорту

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Закрепление материала практических занятий

1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по физиологии физической культуры и спорта. 2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем обучающимся; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал): - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре); 3. Необходимо составление лабораторной работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания обучающихся на практическом занятии будет увеличивать длительность

	5.	Переутомление в спортивной деятельности	5/10
	6.	Восстановительные мероприятия по физической культуре	5/10
Итого по разделу часов			30/60
Раздел 3	1.	Физиолого-генетические особенности спортивного отбора	4/10
	2	Критерии и механизмы тренированности.	4/10
	3	Специфичность тренировочных эффектов	4/10
	4	Ловкость – сложный комплекс способностей.	4/10
	5	О взаимодействии двигательных и вегетативных функций при силовых нагрузках	4/10
	6	Особенности спортивной деятельности в условиях пониженной температуры воздуха.	6/10
	7	Особенности спортивной деятельности в условиях повышенной температуры воздуха.	6/10
Итого по разделу часов			32/70
Раздел 4	1.	Возрастные особенности физиологических функций и систем.	4/10
	2.	Физиологическая характеристика систем организма юных спортсменов	4/11
Итого по разделу часов			8/21
ИТОГО:			70/151

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) - отсутствует

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.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная	Солодков А.С. Сологуб Е.В.	2013	6	+	Кафедра ФРиОТ
2.	Физиология спорта	Чинкин, А.С. Назаренко А.С	2016	10	+	Кафедра ФРиОТ
3.	Физиология изического воспитания и спорта	Михнева А.Г. Бутеску А.Н..	2010	20	+	Кафедра ФРиОТ

			интенсивности	лабораторной работе
5	3	2/0	Исследование изменений в организме при статическом усилии	Специализированный материал к лабораторной работе
6	3	2/0	Определение работоспособности с помощью индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ).	Специализированный материал к лабораторной работе
7	3	2/0	Определение субмаксимальной физической работоспособности (тест PVC170).	Специализированный материал к лабораторной работе
8	3	2/0	Показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.	Специализированный материал к лабораторной работе
9	3	2/2	Определение МПК косвенным методом.	Специализированный материал к лабораторной работе
Итого по разделу часов:		18/4		
Возрастная физиология				
1	4	2/0	Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе. Составление пульсовой прямой.	Специализированный материал к лабораторной работе.
2	4	2/0	Определение типа урока по физиологической кривой.	Специализированный материал к лабораторной работе.
Итого по разделу часов		4/0		
ИТОГО:		38/8		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Раздел 2	1.	Проявление адаптации в спортивной тренировке как одна из форм биологического приспособления организма к условиям среды и развития.	5/10
	2.	Резервные возможности организма	5/10
	3.	Роль темперамента в спортивной деятельности	5/10
	4.	Значение проблем утомления в спорте.	5/10

подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки обучающихся является четкое представление о данной теме занятия с изученным ранее материалом. 5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

В процессе освоения дисциплины используются специальное оборудование для проведения лабораторных работ.

Инструментальное и лабораторное оборудование: велоэргометр, беговая дорожка, динамометры, спирометры, тонометры, весы, ростомер и др.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Данный учебный курс предназначен для студентов 3 курса дневной и 4 курса заочной формы обучения. Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий: аудиторные занятия в виде лекций и лабораторных занятий; внеаудиторные в виде самостоятельной работы обучающихся.

Она базируется на курсах дисциплин, изучаемых в образовательных программах бакалавриата: «Анатомия человека», «Физиология человека». Освоение данной дисциплины необходимо для изучения дисциплин «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина» и др. На лекционных занятиях следует излагать наиболее важные современные материалы в области физиологии ФКиС.

На лабораторных занятиях должна быть обеспечена возможность для обучающихся проводить как учебно-исследовательскую работу, так и овладевать практическими навыками в подкреплении теоретического материала.

11. Технологическая карта дисциплины

Курс 3ДО группа ФК22ДР62ФС2 5-6 семестр

Курс 4ЗО группа ФК22ВР62ФС2 7,8 семестр

Преподаватель – лектор - кандидат педагогических наук Михнева А.Г.

Преподаватели, ведущие практические занятия – к.п.н, Михнева А.Г

Кафедра _____ физической реабилитации и оздоровительных технологий