

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, *О.В.Трусова*
«30» *сентября* 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ДИСЦИПЛИНЕ

«Естественно-научные основы физкультурно-спортивной деятельности»

на 2024/2025 учебный год (очная форма обучения)

на 2025/2026 учебный год (заочная форма обучения)

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 «Естественно-научные основы физкультурно-спортивной деятельности» 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

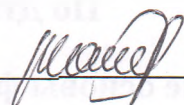


Михнева А.Г.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

« 29 » авг 2024 г. протокол № 1

Зав. кафедры-разработчика

« 29 » авг 2024 г.  Мазур Е.А.

Зав. выпускающей кафедры теории и методики физического воспитания

« 19 » 09 2024 г.  Спивак И.А..

1. Цель и задачи изучения дисциплины.

- сформировать у студентов на основе профессиональных знаний о физической культуре и спорте, представление о методах и динамики естественнонаучного познания, особенностях современной естественнонаучной картины мира, диалектики развития, и изучение в целях применения в процессе практической деятельности в различных направлениях физического воспитания;
- сформировать представления об уровнях структуры научного знания, трансформации понятия научности, проблемах критериев научности, формах и методах научного познания, её роли в развитии физической культуры и спорта;
- подготовить квалифицированного педагога к научно-исследовательской профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Задачи курса:

- сформировать мотивацию получения знаний о естественнонаучных основах физической культуры, объективных законов, по которым существует природа, общество человек, осознавать взаимосвязь и взаимодействие между естествознанием и социальным гуманитарным познанием;
- дать теоретическую базу естественнонаучного понимания основ физической культуры и спорта и социально-педагогического мышления, многосторонней образовательной и методико-научной практической подготовки педагога по физической культуре;
- научить владеть профессиональным научным понятийным аппаратом, методологией естественнонаучных основ физической культуры и спорта;
- способствовать развитию аналитических, коммуникативных и профессиональных способностей и качеств у студентов, будущих работников сферы физической культуры и спорта;
- воспитать способности к научной, проектно-конструкторской и экспериментальной деятельности для выполнения профессиональных обязанностей;
- привить навыки самостоятельной работы студентов над учебным и научным материалом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта» относится к базовой части профессионального цикла Б1.В.ДВ.11.01 основной образовательной программы подготовки бакалавров по профилю «Спортивная тренировка» направления 7.49.03.01 Физическая культура.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: ОПК-1; ОПК-8

Категория компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Планирование	ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической	ИД-1 _{ОПК-1} Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и

	характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	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
Профилактика допинга	ОПК-8 – Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ИД-1 _{ОПК-8} , Знает: теоретические основы проблемы допинга и работы противодопинговой деятельности ИД-2 _{ОПК-8} , Умеет: проводить работу по предотвращению применения допинга ИД-3 _{ОПК-8} , Владеет: способами противодопинговой деятельности в спорте

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

емер	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
5	2 зета/72ч	34	16	-	18	38	зачет
Итого:	2зета/72ч	34	-		-	38	

Заочная форма обучения

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
7	2 зета/72ч	6	2	-	4	62	Зачет 4

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

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Физическая культура как часть естественнонаучного познания мира	4/0	2/0	2/0	-	6/12
2	Современное естествознание о живой природе	8/2	4/2	4/0	-	8/16
3	Генетические и индивидуально-типологические основы физической культуры и спорта на различных этапах онтогенеза	6/2	2/0	4/2	-	8/12
4	Организм как открытая система.	8/2	4/0	4/2	-	8/12
	Адаптация организма к факторам окружающей среды.	8/0	4/0	4/0	-	8/10
<i>Итого:</i> 72 часа		34/6	16/2	18/4	-	38/62
<i>Всего:</i> 72 часа		34/6				38/62

4.2. Тематический план по видам учебной деятельности

5. Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов д/о,з/о	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Физическая культура как часть естественнонаучного познания мира				
1	1	2/0	Законы и принципы естествознания в области физической культуры и спорта	Уч. метод. пособие:
Итого по разделу часов:		2/0		
Современное естествознание о живой природе				
1	2	2/2	Уровни организации живой природы.	Уч. метод. пособие:
2	2	2/0	Клетка как структурная основа живых организмов	Уч. метод. пособие:
Итого по разделу часов:		4/2		
Генетические и индивидуально-типологические основы физической культуры и спорта на различных этапах онтогенеза.				
1	3	2/0	Основные понятия генетики	Уч. метод. пособие:
Итого по разделу часов:		2/0		

Организм как открытая система				
1	4	4/0	Физиологические системы организма	Уч. метод. пособие:
Итого по разделу часов		4/0		
Адаптация организма к факторам окружающей среды.				
1	5	2/0	Механизмы адаптации.	Уч. метод. пособие:
2	5	2/0	Использование средств восстановления в системе спортивной тренировки.	Уч. метод. пособие
Итого по разделу часов		4/0		
ИТОГО:		16/2		

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов д/о,з/о	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Физическая культура как часть естественнонаучного познания мира				
1	1	2/0	Законы и принципы естествознания в области физической культуры и спорта	Уч. метод. пособие:
Итого по разделу часов:		2/0		
Современное естествознание о живой природе				
1	2	2/0	Особенности биологического уровня организации материи.	Уч. метод. пособие:
2	2	2/0	Клетка как структурная основа живых организмов	Уч. метод. пособие:
Итого по разделу часов:		4/2		
Генетические и индивидуально-типологические основы физической культуры и спорта на различных этапах онтогенеза.				
1	3	2/0	Основные понятия генетики	Уч. метод. пособие:
1	3	2/2	Методы генетики в спорте	Уч. метод. пособие
Итого по разделу часов:		4/2		
Организм как открытая система				
1	4	2/0	Основы физиологии человека.	Уч. метод. пособие:
2	4	2/2	Роль обмена веществ и энергии при занятиях физической культурой и спорта	Уч. метод. пособие
Итого по разделу		4/2		

	часов			
Адаптация организма к факторам окружающей среды.				
1	5	2/0	Физиологические основы адаптации	Уч. метод. пособие:
2	5	2/0	Использование средств восстановления в системе спортивной тренировки	Уч. метод. пособие
Итого по разделу часов		4/0		
ИТОГО:		18/4		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Раздел 1	1.	Место естествознания в физической культуре	2/4
	2.	Формирование естественнонаучной картины мира.	2/4
	3.	Динамика естественнонаучного познания	2/4
Итого по разделу часов			6/12
Раздел 2	1.	Биологический уровень организации материи Проблема сущности живого.	2/4
	2	Происхождение и развитие жизни. Гипотезы происхождения жизни на Земле. Эволюция форм жизни на Земле.	2/4
	3	Роль живых организмов в эволюции Земли. Теории эволюции (теория Ч.Дарвина, синтетическая теория эволюции).	2/4
	4	Учение В.И. Вернадского о биосфере. Структура биосферы.	2/4
Итого по разделу часов			8/16
Раздел 3	1	Проблемы высоких спортивных результатов в юношеском возрасте и влияние на состояние здоровья последующей жизни.	4/4
	2	Применение стимуляторов и допингов в современном спорте.	2/4
	3	Проявление сверхчеловеческих возможностей в современном спорте	2/4
Итого по разделу часов			8/12
Раздел 4	1.	Обмен белков. Обмен жиров. Обмен углеводов. Обмен воды и солей. Промежуточный обмен веществ. Регуляция обмена веществ и энергии. Нарушение обмена веществ и энергии.	2/4
	2.	Обмен энергии. Влияние различных условий на обмен веществ и энергии.	4/4
	3	Регуляция обмена веществ и энергии. Нарушение обмена веществ и энергии.	2/4
Итого по разделу часов			8/12

Раздел 5	1	Медико-биологические проблемы совершенствования физкультурно-спортивной деятельности.	4/4
	2	Здоровьесберегающие технологии и физические средства в адаптации спортсмена	4/6
Итого по разделу часов			8/10
ИТОГО:			38/62

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 электронно й версии
	Основная литература					
1.	Естественно – научные основы физической культуры и спорта	под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой.	2014	6	+	Кафедра ФРиОТ
2.	Естественнонаучные основы физической культуры и спорта	Махонин Е.В.	2015	10	+	Кафедра ФРиОТ
3.	Естественнонаучные основы физической культуры и спорта. Ч.1. Биология с основами экологии	Щеглов С.Н. Алдарова Л.М	2012	20	+	Кафедра ФРиОТ
	Дополнительная литература					
1.	Возрастная физиология	Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А.	2014	6	+	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

5. knigafund.ru - <http://www.knigafund.ru/books/86492>

6. Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры http://www.antonovayu.ru/fizkultura_v_vischei_schkole/estest_nauch_sozial_osnovipage7/index.html

7.Концепции современного естествознания <http://www.gumer.info>
Российская Академия Естествознания <http://www.rae.ru>

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. 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; работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий; 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 студентов на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки студентов является четкое представление о данной теме занятия с изученным раньше 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 нормативные документы, таблицы.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Данный учебный курс предназначен для студентов 3 курса дневной формы обучения и 4 курса заочной формы обучения. Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий:

- аудиторные занятия в виде лекций и практических 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», «Теория здоровья».

На лекционных занятиях следует излагать наиболее важные современные материалы в области естественных наук, лежащих в основе физической культуры и спорта.

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

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 3ДО группа ФК22ДР62ФС2 5 семестр

Курс 4ЗО группа ФК22ВР62ФС2 7 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