

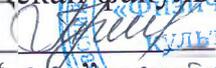
Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФКиС

 доцент, к.п.н. О.В. Трусова

“ 30 ” сентября 2024г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

**«Максимальные физические возможности человека
(антромаксимология)»**

на 2024/2025 учебный год

Направление:

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(Адаптивная физическая культура)

Профиль:

Физическая реабилитация

Квалификация

магистр

Форма обучения

очно-заочная

2023 ГОД НАБОРА

Тирасполь 2024

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 профессиональных компетенций	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной 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 лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу	ИД-1 ПК-2 знает теорию и организацию АФК, биомеханику двигательной деятельности, ОЗОЖ, основы общей патологии, техники общения с инвалидами ИД-2 ПК-2 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 ИД-3 ПК-2 владеет навыками контроля за физическим состоянием, готовности занимающегося к занятиям, анализа плана и структуры занятий, выполнения комплекса упражнений, фиксации контрольных показателей занимающихся с учетом их основного дефекта и психофизического состояния, использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь; навыками оказания первой доврачебной помощи
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 знает методы исследования, в том числе из смежных областей знаний ИД-2 ПК-3 умеет разрабатывать планы, программы, этапы исследования, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований ИД-3 ПК-3 владеет навыками использования методов исследования, анализа и интерпретации результатов эксперимента

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					
		Всего	Аудиторных			Самостоятельная Работа (СР)	
Лекций	Практических Занятий (ПЗ)		Лабораторных Занятий (ЛЗ)				
4	3/108	28	8	20	-	80	Зачет (4)
Итого:	3/108	28	8	20	-	80	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	26	2	4	-	20
2	Характеристика приспособительных изменений в здоровом организме	26	2	6	-	20
3	Проблемы адаптации к мышечной деятельности	28	2	4	-	20
4	Цена адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам	28	2	6	-	20
ИТОГО:		108	8	20	-	80

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	2	Адаптация сенсорных систем и центральной нервной системы	Плакат, раздаточный материал
2	2	2	Адаптация сердечной деятельности	Плакат, раздаточный материал
3	2	2	Понятия стресса и виды стрессоров	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов:		6		
Проблемы адаптации к мышечной деятельности				
1	3	2	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:		4		
1	4	2	Формы проявления цены адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам	Плакат, раздаточный материал
2	4	4	Адаптация женского организма к оптимальным и чрезмерным физическим нагрузкам	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов:		6		
ИТОГО:		20		

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	10
	2.	Характеристика срочной и долговременной адаптации	10
Итого по разделу часов			20
Характеристика приспособительных изменений в здоровом организме (СИТ)			
Раздел 2	1.	Адаптация регуляторных механизмов ЦНС и гуморального звена	10
	2.	Адаптивные изменения терморегуляции	4
	3.	Адаптация к стрессовым ситуациям и ее защитные эффекты	6
Итого по разделу часов			20
Проблемы адаптации к мышечной деятельности (СИТ)			
Раздел 3	1.	Функциональные резервы адаптации к ситуационным упражнениям и к стандартным упражнениям	10
	2.	Функциональные резервы адаптации к ациклическим и циклическим упражнениям	10
Итого по разделу часов			20
Цена адаптации к чрезмерным физическим нагрузкам (ИДД)			
Раздел 4	1.	Адаптивные реакции к экстремальным условиям окружающей среды	10
	2.	Формы проявления к чрезмерным физическим нагрузкам	10
Итого по разделу часов			20
ИТОГО:			80

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,	Автор	Год издан	Ко-во экземпля	Электронная	Место размещения электронной версии
-------	------------------------	-------	-----------	----------------	-------------	-------------------------------------

п	учебного пособия		ия	ров	версия	
Основная литература						
1	Спортивная медицина	А.Н. Бутеску, В.В. Цушко	2013	5	+	http://sport.spsu.ru/biblioteka кафедра «ФРиОТ»
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 «ФРиОТ»
3	Физиология физического воспитания и спорта	А.Г. Михнева, А.Н. Бутеску	2010	5	+	http://sport.spsu.ru/biblioteka кафедра «ФРиОТ»
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. Морфо-функциональные изменения организма и опорно-двигательного аппарата спортсменов под влиянием физических нагрузок. 2009.

При изучении дисциплины «Максимальные физические возможности человека (антромаксимология)» магистр должен знать о биологической природе и целостности организма человека, его психике, о причинах, механизмах и основных закономерностях возникновения компенсаций в процессе физической реабилитации.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы магистров, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время *лекций* рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к *практическим занятиям* рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. При подготовке к контрольным работам следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы.

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:

Данный учебный курс предназначен для студентов 2 курса магистратуры очно-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.

Она базируется на курсах дисциплин, изучаемых в образовательных программах бакалавриата: «Анатомия человека», «Теория и организация адаптивной физической культуры».

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: III, очно-заочная форма обучения V семестр

Преподаватель – лектор: доцент Граневский В.В.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Граневский В.В.

Кафедра: Физическая реабилитация и оздоровительные технологии