

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 *Трусова* О.В. Трусова
« *30* *Сентября* » 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ДИСЦИПЛИНЕ
«Физиология физического воспитания и спорта»
на 2024/2025 учебный год

Направление:
7.49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья

Профиль
Физическая реабилитация

квалификация
Бакалавр

Форма обучения:
очная, заочное

2022 ГОД НАБОРА

Тирасполь 2024

Рабочая программа дисциплины «**Физиология физического воспитания и спорта**» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» и основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю «Физическая реабилитация».

Составитель рабочей программы
кандидат педагогических наук



Михнева А.Г.

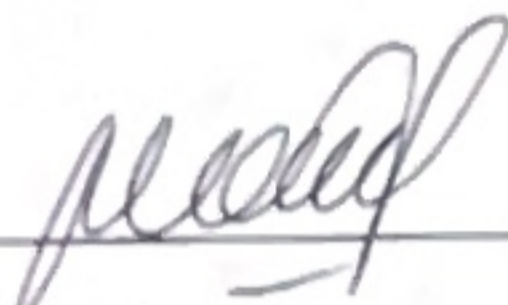
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

«19» авг 2024 г. протокол № 1

Зав. кафедры-разработчика

«19» авг 2024 г.  Мазур Е.А.

Зав. выпускающей кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

«19» авг 2024 г.  Мазур Е.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.

Задачи:

- знакомство студентов с физиологическими основами адаптации к физическим нагрузкам и резервными возможностями организма, функциональными изменениями и состояниями организма на занятиях физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» находится в разделе Б.1.О.18

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» относится к базовой части образовательной программы подготовки бакалавров 7.49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (Адаптивная физическая культура), профиль "Физическая реабилитация".

Для освоения указанной дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: анатомия человека, гигиенические основы физкультурной деятельности, физиология человека, возрастная анатомия, спортивная медицина.

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 физического воспитания 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		
Обучение	ОПК-3 Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ИД-1 оПК-3, Знает: содержание и базовые виды адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности. ИД-2 оПК-3, Умеет: обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры. ИД-3 оПК-3, Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		

Реабилитационная	ПК-3 – обладание методического сопровождения спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплины адаптивного спорта.	ИД-1 _{ПК-3} Знает: отечественный и зарубежный опыт адаптивной физической культуры, адаптивного спорта ИД-2 _{ПК-3} Умеет: систематизировать методические и информационные материалы по адаптивной физической культуре, адаптивному спорту. ИД-3 _{ПК-3} Владеет: навыками разработки методических и информационных материалов по реализации программ спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по спортивной дисциплине.
------------------	--	---

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

Заочная форма обучения

Семес тр	Трудоемкос ть, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан				
7	1,5 зет/81 час	8	4	4	-	69	Зачет 4
8	2,5 зет/99 часов	8	4	4	-	82	Экзамен 9
Итого :	5 зет/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	ПЗ	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
<i>Всего:</i>		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 резервные возможности организма	Уч. метод. пособие: 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	Уч. метод. пособие: Физиология ФВиС.

			упражнений	
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	2/0	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	2/2	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 часов		6/0		
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 интенсивности	Специализированный материал к 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 непрямым 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
	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 ФКиС
2.	Физиология спорта	Чинкин, А.С. Назаренко А.С	2016	10	+	Кафедра ФКиС
3.	Физиология изического воспитания и спорта	Михнева А.Г. Бутеску А.Н..	2010	20	+	Кафедра ФКиС
	Дополнительная литература					
1.	Возрастная физиология	Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А.	2014	6	+	Кафедра ФКиС
2.	Физиология физического воспитания и спорта	Смирнов В.М., Дубровский В.Н.	2012	5	+	Кафедра ФКиС
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