

2016

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

(подпись, расшифровка подписи)

« 4 »

2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018/2019 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«Физиология физической культуры и спорта»

Направление подготовки:

49.03.01. Физическая культура

(Код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки

Спортивная тренировка

(наименование профиля подготовки)

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

очная

Тирасполь 2018

Рабочая программа дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта /сост.

А.Г. Михнева – Тирасполь: ГОУ ЦГУ, 2017 - 21 с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ СТУДЕНТАМ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 – Спортивная тренировка.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки – Спортивная тренировка, профиль - Физическая культура, утвержденного приказом от 23 сентября 2015 года.

Составитель _____

(подпись)

/ Михнева А.Г., ст. преподаватель /

1. Цель освоения дисциплины.

Цель настоящей программы – 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; 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 ООП ВПО бакалавриата.

Дисциплина «Физиология физической культуры и спорта» находится в разделе Б.1.Б.13

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. Именно они формируют представления о морфофункциональных свойствах и механизмах развивающегося организма. Это позволяет студенту в процессе изучения физиологии физической культуры и спорта определить возможные пути совершенствования структур и функций при целенаправленных занятиях физическими упражнениями и при трудовой деятельности; понять роль двигательной активности в развитии человека; овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Объективные данные при исследовании функций целостного организма студент получает инструментальными методами: регистрацией различных показателей жизнедеятельности в покое и при мышечной работе. В условиях систематических занятий физическими упражнениями студенту, желательно при наличии специального оборудования, использовать телеметрические методики при выполнении контрольных упражнений, специальных, функциональных проб и тестовых испытаний.

Знание физиологических процессов и механизмов жизнедеятельности целостного организма даст возможность студенту лучше понять причины и условия возникновения сложных функциональных состояний организма, характерных для мышечной деятельности. Это позволит ему рационально распределять физическую нагрузку и отдых на тренировочных занятиях, предвидеть ближайшие и отдаленные результаты воздействия физической нагрузки, прогнозировать спортивные успехи, организовывать здоровый стиль жизни, самосовершенствоваться.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции (согласно ФГОС -3)
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ОПК-1	способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста
ПК-10	способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1. Знать:

- основы физиологических закономерностей развития детского организма;
- возрастные особенности адаптационных процессов к физическим упражнениям;
- физиологические основы развития тренированности и двигательных качеств;
- закономерности развития процессов утомления и восстановления организма.

3.2. Уметь:

- давать оценку физической работоспособности;
- определять артериальное давление; проводить спирометрию, динамометрию.
- оценивать двигательные особенности;
- диагностировать уровень тренированности;
- исследовать умственную и физическую работоспособность;

3.3. Владеть:

- навыками работы с медицинским и техническим оборудованием;
- навыками одномоментной регистрации различных функций в процессе моделирования физических нагрузок в лабораторных условиях;
- навыками работы со специальной литературой и библиографией.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Семес тр	Количество часов						Форма итоговог о контроля
	Трудоем кость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самос т. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич зан		
5	3 зет/90ча сов	90	22	14	-	54	зачет
6	3 зет/90ча сов	90	24	18	-	12 (+36)	экзамен
Итого :	6зет/180	180	46	32	-	102	

4.1. 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	Введение в дисциплину.	2	2	-	-	2
2	Общая спортивная физиология (7 тем)		14	-	12	30
3	Частная спортивная физиология. (9 тем).		18	-	14	20
4	Возрастная физиология.(6 тем)		12	-	6	14
Всего:			46	-	32	66

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплин ы	Объем часов	Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
1	Раздел 1.	1	Введение в дисциплину (2 часа)	
2	Раздел 2.	12	1.Физиология мышечного сокращения и расслабления (4 часа). 2. Адаптация к физическим нагрузкам	Плакат. Механизм сокращени

			и резервные возможности организма (2 часа). 3. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках (2 часа) 4. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (2 часа). 5. Физиологические основы утомления спортсмена (2 часа). 6. Физиологическая характеристика восстановительных процессов (2 часа).	я мышечного волокна. Уч. Метод. Пособие: Физиология ФВиС.
3.	Раздел 3.	13	1. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений (4 часа). 2. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств (2 часа). 3. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков (2 часа). 4. Физиологические основы развития тренированности (2 часа). 5. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды (2 часа). 6. Физиологические основы спортивной тренировки женщин (2 часа). 7. Физиолого – генетические особенности спортивного отбора (2 часа). 8. Физиологические основы оздоровительной физической культуры (2 часа).	Уч. Метод. Пособие: Физиология ФВиС.
4.	Раздел 4.	6	1. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам (2 часа). 2. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам (2 часа). 3. Физиологические особенности	Уч. Метод. Пособие: Физиология ФВиС.

			урока физической культуры в школе (2 часа). 4. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптации к физическим нагрузкам (2 часа). 5. Физиологические особенности переработки информации у спортсменов разного возраста (2 часа) 6. Функциональные асимметрии спортсменов разного возраста(2 часа).	
Итого:		32		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
1	Раздел 2.	12	Лабораторная работа 1-2. Организация и методика проведения физиологического эксперимента. Лабораторная работа 3. (Адаптация). Изучение приспособительных реакций организма к тренировочным нагрузкам в состоянии относительного покоя. Лабораторная работа 4-5. Исследование функционального состояния ССС. Определение типа реакции на нагрузку. Лабораторная работа 6. Тема. Утомление. Исследование процессов утомления при циклической работе. Лабораторная работа 7. Тема. Восстановление.	Спортивная медицина	Специализированный материал к лабораторной работе.
2	Раздел 3.	1	Лабораторная работа 8. Тема. Двигательный навык. Лабораторная работа 9-11. Тема. Физиологическая характеристика работ различной мощности. Исследование	Спортивная медицина	,

			функционального состояния организма при динамической работе максимальной, субмаксимальной интенсивности (4 часа) Исследование изменений в организме при статическом усилии (2 часа). Лабораторная работа 12 -13. Тема: Физическая работоспособность. Определение работоспособности с помощью индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ). Определение субмаксимальной физической работоспособности (тест PVC170). Лабораторная работа 14. Показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки. Определение МПК непрямым методом.		
3	Раздел 4.	4	Лабораторная работа 15- 16. Тема: Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе. Составление пульсовой прямой. Определение типа урока по физиологической кривой.	Спортивная медицина	.
Итого:		32			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
Раздел 2	1	Проявление адаптации в спортивной тренировке как одна из форм биологического приспособления организма к условиям среды и развития. Резервные возможности организма. Роль темперамента в спортивной деятельности. Значение проблем утомления в спорте. Переутомление в спортивной деятельности. Восстановительные мероприятия по физической культуре.	30
Раздел 3		Физиолого-генетические особенности спортивного отбора. Критерии и механизмы тренированности. Специфичность тренировочных эффектов.	22

		Ловкость – сложный комплекс способностей. О взаимодействии двигательных и вегетативных функций при силовых нагрузках. Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха. Физическая работоспособность в условиях повышенной температуры окружающей среды. Физиологические критерии отбора и ориентации в спорте	
Раздел 4		Возрастные особенности физиологических функций и систем. Физиологическая характеристика систем организма юных спортсменов.	14
экзамен			36
Итого			102

5.Примерная тематика курсовых проектов (работ) - отсутствует.

6.Образовательные технологии.

В ходе учебного процесса предусмотрены лекции, лабораторные занятия, самостоятельная подготовка, реферативные письменные или устные сообщения.

В лекционном курсе рассматриваются механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна, тренированность и функциональное состояние организма людей занимающихся ФК и С, возрастные особенности юных спортсменов и др.

На лабораторных занятиях формируются умения и навыки пользования инструментальными методами определения потенциала адаптации, функционального состояния органов и систем организма человека в покое, во время и после нагрузки.

Уровень усвоения теоретических знаний оценивается в форме устного опроса, проверки лабораторных работ, тестирования, реферативных письменных или устных докладов.

Изучение дисциплины завершается экзаменом. С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся в учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой.

Семестр	Вид занятия (Л, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
4	Л	лекция – пресс – конференция лекция – дискуссия, лекция с опорным	1 5

		конспектированием	10
	ЛР	Беседа, разбор конкретных ситуаций, связанных с сохранением жизни человека.	5
5	Л	Интерактивная лекция лекция с использованием технических средств обучения.	1 2
	ЛР	Использование приемов активизации внимания и деятельности студентов	12
Итого:			36

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

7.1. Контрольная работа № 1:

1. Физиология мышечного сокращения и расслабления.
2. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.
3. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках
4. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
5. Физиологические основы утомления спортсмена.
6. Физиологическая характеристика восстановительных процессов.

Контрольная работа № 2:

1. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.
2. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.
3. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.
4. Физиологические основы развития тренированности.
5. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.
6. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.
7. Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

Контрольная работа №3:

1. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам .
3. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.
4. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптации к физическим нагрузкам.

7.2. Темы рефератов.

1. Проявление адаптации в спортивной тренировке как одна из форм биологического приспособления организма к условиям среды и развития.
2. Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха.

3. Физическая работоспособность в условиях повышенной температуры окружающей среды.
4. Резервные возможности организма.
5. Роль темперамента в спортивной деятельности.
6. Значение проблем утомления в спорте.
7. Переутомление в спортивной деятельности.
8. Восстановительные мероприятия по физической культуре.
9. Критерии и механизмы тренированности.
10. Специфичность тренировочных эффектов.
11. Возрастные особенности физиологических функций и систем.
12. Ловкость – сложный комплекс способностей.
13. О взаимодействии двигательных и вегетативных функций при силовых нагрузках.
14. Физиологическая характеристика юных спортсменов.
15. Физиологические критерии отбора и ориентации в спорте.

Критерии и шкала оценивания рефератов:

Информация в докладе должна быть подобрана и изложена таким образом, чтобы студент мог продемонстрировать (а преподаватель оценить), умение работать с дополнительной литературой, в том числе интернет-источниками, интегрировать в своем сообщении знания, полученные при изучении дисциплины и дополнительную информацию, грамотно использовать специальную терминологию, объяснить патофизиологические основы предмета.

Оценка за доклад складывается из оценки преподавателя и оценки аудитории (групповой оценки). На первом занятии студенты формируют критерии оценки докладов. После каждого выступления несколько человек на основании этих критериев делают качественную оценку доклада. Далее преподаватель, исходя из собственной оценки и оценки слушателей, ставит итоговую отметку.

Примерные критерии оценивания:

- содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие анализа, использование нескольких источников и т.д.);
- качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.);
- наглядность (использование технических средств, материалов сети Интернет)

Выполнение доклада оценивается по системе «зачтено/не зачтено».

Отметка «не зачтено» ставится если:

- избранная тема раскрыта полностью, большая часть предлагаемых элементов плана доклада отсутствует;
- качество изложения низкое;
- наглядные материалы отсутствуют.

Форма итогового контроля - экзамен.

Вопросы к экзамену:

1. Физиология физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина.
2. Физиология физической культуры и спорта, ее содержание и задачи.
3. Периоды развития физиологии физической культуры и спорта.
4. Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна.
5. Одиночное и тетаническое сокращения.
6. Формы тетануса – зубчатый и гладкий.

7. Морфофункциональные основы мышечной силы.
8. Типы мышечных волокон.
9. Режимы работы мышц: изотонический, изометрический, ауксотонический.
10. Изменения функций ЦНС, двигательного аппарата при физических нагрузках.
11. Изменения функций в ССС, в системе крови при физических нагрузках.
12. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности.
13. Функциональные сдвиги при нагрузках переменной мощности.
14. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний.
15. Физиологическая характеристика разминки.
16. Период вработывания.
17. «Мертвая точка» и «Второе дыхание».
18. Устойчивое состояние при циклических упражнениях.
19. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
20. Определение и физиологические механизмы развития утомления.
21. Факторы утомления и состояние функций организма.
22. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
23. Общая характеристика процессов восстановления.
24. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
25. Современная классификация физических упражнений.
26. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.
27. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
28. Работа субмаксимальной мощности.
29. Работа большой мощности.
30. Работа умеренной мощности.
31. Физиологическая характеристика нестандартных движений.
32. физиологические механизмы развития силы.
33. Физиологические механизмы развития быстроты.
34. Физиологические механизмы развития выносливости.
35. Механизмы и закономерности развития ловкости и гибкости.
36. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.
37. Стадии формирования двигательных навыков.
38. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
39. Физиологические основы состояния тренированности.
40. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения.
41. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность.
42. Спортивная работоспособность в условиях измененного атмосферного давления.
43. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.
44. Физиологические изменения в организме при плавании.
45. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.
46. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин.
47. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
48. Роль физической культуры в условиях современной жизни.
49. Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на функциональное состояние организма.
50. Совершенствование центральной регуляции движений у детей среднего и старшего школьного возраста.
51. Развитие физических качеств у детей среднего и старшего школьного возраста.
52. Особенности энергетики мышечной деятельности и реакций вегетативных систем на физические нагрузки у детей среднего и старшего школьного возраста.
53. Влияние спортивной тренировки на развитие функций организма детей среднего и старшего школьного возраста.

54. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
55. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры.
56. Влияние занятий физической культуры на физическое функциональное развитие и работоспособность школьников.
57. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата, вегетативных и сенсорных систем у людей зрелого и пожилого возраста.
58. Особенности формирования двигательных навыков у людей зрелого возраста.
59. Возрастные изменения физических качеств у людей зрелого и пожилого возраста.
60. Особенности адаптации к физическим нагрузкам вегетативных и регуляторных систем организма людей зрелого и пожилого возраста.
61. Изменения функций организма женщин в процессе тренировок.
62. Адаптация и ее стадии.
63. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.

Аттестация – посещено более 60% занятий от нормы текущего периода (межсессионная).

Допуск к экзамену – посещено более 60% занятий.

Экзамен.

Оценка «Отлично» - раскрыты все вопросы билета.

Оценка «Хорошо» - раскрыты все вопросы, но имеются, некоторые неточности.

Оценка «Удовлетворительно» - полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все вопросы, но имеются существенные замечания.

Оценка «Неудовлетворительно» - раскрыт только один вопрос из трех. Не раскрыто ни одного вопроса билета.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).

8.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник /Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 624с.
2. Дубровский В.И. Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 462с.
3. Физиология ФВ и С: учебно-методическое пособие для студента факультета ФКиС/ Михнева А.Г, Бутеску А.Н. Тирасполь, 2010. – 60с.
4. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник.- М.Владос- Пресс, 2002. – 608.
5. Сапин М. Сивоглазов В. Анатомия и физиология человека 9с возрастными особенностями детского организма). М- академия.2005 – 528 с.

8.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Биохимия мышечной деятельности и физические нагрузки. – Киев, 2001. – 296 с.
2. Блинова Н.Г. Практикум по психофизиологической диагностике. – М: Гуманит. Изд. Центр «ВЛАДОС», 2000.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М.: Физкультура и спорт, 1991.

4. Гуминский, А.А. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии : учебное пособие для студентов биол. спец. пед. ин-тов / А.А. Гуминский, Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова. – М.: Просвещение, 1990. – 239с.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М. - 1977.
6. Иорданская Ф.А. Оценка специальной работоспособности спортсменов разных видов спорта /Ф.А. Иорданская. – М.: Физкультура, образование и наука, 1993.
7. Никитюк Б.А. Интегральные подходы к возрастной и спортивной антропологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1999. – 124 с.
8. Павлов С.Е. Восстановление в спорте, теоретические и практические аспекты // ТиПФК. -2000. №1.
9. Психомоторная организация человека: учебник / Е.П. Ильин – СПб.:Питер, 2003. - 384с.
10. Соколовский В.С. Современные аспекты адаптации организма человека к напряженной мышечной деятельности// Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006.-№2.
11. Физиология человека: учебник: в 3 т. / под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса: пер.с англ. – М: МИР, 1996.

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий.

1. 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. Во время практического занятия студенты знакомятся с темой и учебными элементами занятия. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по физиологии 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 студентам; 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 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 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.

Отработки пропущенных лекций и практических работ.

1. Все пропущенные лекции и практические занятия отрабатываются студентами в полном объеме (час за час). 2. Пропущенные занятия отрабатываются преподавателю в дни его работы со студентами по графику индивидуальной работы. 3. Для отработок пропущенных лекций необходимо, используя рекомендованную литературу, составить реферат по всем вопросам плана лекции и по результатам собеседования с лектором получить по теме лекции зачет. 4. Для отработки практического занятия необходимо самостоятельно подготовиться по теме занятия. Во время отработки изучить и усвоить практическую часть занятия, а затем ответить на положительную оценку преподавателю. 5. При наличии неотработанных лекций и практических занятий студенты не допускаются к итоговому контролю. Если студент пропустил более 50 % практических занятий, то он отрабатывает их по индивидуальному плану во внеаудиторное время.

Организация самостоятельной (внеаудиторной) работы.

К внеаудиторной форме работы относится самостоятельная работа по подготовке внеаудиторных тем, которые не рассматриваются на практических занятиях, но вынесены на итоговые занятия и итоговый контроль. Темы внеаудиторных занятий по физиологии физического воспитания и спорта изложены в плане самостоятельной работы. Уточнить отдельные вопросы внеаудиторных тем студент может у преподавателя во время самостоятельной работы на практических занятиях и консультациях. Самостоятельная работа может проводиться в библиотеке и в домашних условиях с использованием рекомендованной литературы. Работа должна выполняться согласно тематического плана

самостоятельной работы и коррелировать с контрольными заданиями итоговых занятий и итогового контроля.

9. 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.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ВПО по направлению 49.03.01 «Спортивная тренировка» и профилю подготовки «Физическая культура».

11. Технологическая карта дисциплины

Курс _____ 3 _____ группа ____ 303 _____ 5-6 _____ семестр _____

Преподаватель - лектор _____ Михнева А.Г. _____

Преподаватели, ведущие практические занятия _____ Михнева А.Г.

Кафедра _____ физической реабилитации и оздоровительных технологий

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль. Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения на каждом лабораторном 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 лабораторных занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ, докладов и тестов. Рубежный контроль – зачет. Зачет считается принятым при наличии свыше 50 баллов. Менее 50 баллов зачет считается не принятым и студентам предоставляется возможность переекспертации.

Итоговый контроль осуществляется на основе использования письменного экзамена.

Результаты рубежного и итогового контроля фиксируются в ведомости балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов и по этим результатам студентам начисляются баллы балльно-рейтинговой системы.

Составитель (и):



Михяева А.Г., ст. преподаватель

Зав. кафедрой (обслуживающей дисциплину)



Бутеску А.Н., доцент

Согласовано:

1. Зав. выпускающей кафедры



Ковалева Р.Е., к.п.н

2. Декан факультета



Гулу В.Ф., профессор