

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физическая реабилитация и оздоровительные технологии



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2018/2019 учебный год
Учебной ДИСЦИПЛИНЫ
«Физиология физического воспитания и спорта»
Направление подготовки:
44.03.01. Педагогическое образование
(Код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки
Физическая культура
(наименование профиля подготовки)

квалификация (степень) выпускника
Бакалавр (магистр, специалист)

Форма обучения:
заочная

Тирасполь 2018

Рабочая программа дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта» /мост.

А.Г. Михнева – Гирзополь: ГОУ ИЦ У, 2018 – 12 с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ СТУДЕНТАМ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 44.03.01 – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки – Педагогическое образование, профиль - Физическая культура, утвержденного приказом от 12.03.2015

Составитель _____ / Михнева А.Г., ст. преподаватель /
(подпись)

1. Цель дисциплины – 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.

Место дисциплины в структуре ООП. Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» находится в разделе **Б.1.В.ОД.10** и относится к вариативной части профессионального цикла по направлению подготовки: «44.03.01 Педагогическое образование»; профиль подготовки: «Физическая культура».

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» относится к базовой части общенаучного цикла основной образовательной программы подготовки бакалавров по профилю Физическая культура направления пед.образование. Она базируется на курсах дисциплин, изучаемых в образовательных программах бакалавриата: физиология человека, анатомия человека, возрастная физиология, гигиенические основы ФКиС деятельности.

3. Структура дисциплины.

Дисциплина состоит из 4 раздела.

Раздел 1. Введение в дисциплину.

Раздел 2. Общая спортивная физиология.

Раздел 3. Частная спортивная физиология.

Раздел 4. Возрастная физиология.

4. Основные образовательные технологии.

В учебном процессе используются следующие образовательные технологии. По образовательным формам: лекции; лабораторные занятия; индивидуальные занятия; контрольные работы. По преобладающим методам и приемам обучения: объяснительно-иллюстративные; активные и интерактивные, в том числе и групповые; информационные

5. Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

а) общекультурные (ОК):

готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)

б) общепрофессиональные (ОПК):

готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)

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;

Уметь: давать оценку физической работоспособности; провести комплексную оценку функционального состояния организма до и после физической нагрузки; оценивать двигательные особенности; диагностировать уровень тренированности.

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:

Семест	Количество часов	Форма
--------	------------------	-------

Р	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					Самост. работы	итогового контроля
		Аудиторных						
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан.			
6	2 зет/72 часа	6	4	2		66	-	
7	2 зет/74 часов	6	4	2	-	60	Зачет +4	
8	1зет/34 часов	4	2	2	-	21	экзамен +9	
Итого:	5зет/180	14	10	6	-	147		

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа		Внеауд. работа (СР)	
			Л	ПЗ		ЛР
1	Введение в дисциплину.			-	-	12
2	Общая спортивная физиология (7 тем)		4	-	2	50
3	Частная спортивная физиология. (9 тем).		3	-	2	45
4	Возрастная физиология.(6 тем)		3	-	2	40
Всего:			10	-	6	14

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1	Раздел 1.		Введение в дисциплину (2 часа)	
2	Раздел 2.	4	1. Физиология мышечного сокращения и расслабления (4 часа). 2. Адаптация к физическим нагрузкам 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).	Плакат. Механизм сокращения мышечного волокна. Уч. Метод. Пособие: Физиология ФВиС.
3.	Раздел 3.	3	1. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений (4 часа). 2. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	Уч. Метод.

			(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 час). 6. Физиологические основы спортивной тренировки женщин (2 часа). 7. Физиолого – генетические особенности спортивного отбора (2 часа). 8. Физиологические основы оздоровительной физической культуры (2 часа).	Пособие: Физиология ФВиС.
4.	Раздел 4.	3	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 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).	Уч. Метод. Пособие: Физиология ФВиС.
Итого:		10		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
1	Раздел 2.	2	Лабораторная работа 3. (Адаптация). Изучение приспособительных реакций организма к тренировочным нагрузкам в состоянии относительного покоя. Лабораторная работа 4 . Исследование функционального состояния ССС. Определение типа реакции на нагрузку.	Спортивная медицина	Специализированный материал к лабораторной работе.
2	Раздел 3.	2	Лабораторная работа 8. Тема. Двигательный навык.	Спортивная	,

				медицина	
3	Раздел 4.	2	Лабораторная работа 15- 16. Тема: Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе.	Спортивная медицина	.
Итого:		6			

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.	62
Раздел 3		Физиолого-генетические особенности спортивного отбора. Критерии и механизмы тренированности. Специфичность тренировочных эффектов. 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	45
Раздел 4		Возрастные особенности физиологических функций и систем. Физиологическая характеристика систем организма юных спортсменов.	40
экзамен			
Итого			147

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 ФВ 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
	ЛР	Беседа, разбор конкретных ситуаций, связанных с сохранением жизни человека.	2
	ЛР	Использование приемов активизации внимания и деятельности студентов	2
Итого:			4

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

Форма итогового контроля – зачет, экзамен.

Вопросы к зачету:

1. Физиология физического воспитания и спорта как учебная и научная дисциплина.
2. Физиология физического воспитания и спорта, ее содержание и задачи.
3. Периоды развития физиологии физического воспитания 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.

Вопросы к экзамену:

1. Физиология физического воспитания и спорта как учебная и научная дисциплина.
2. Физиология физического воспитания и спорта, ее содержание и задачи.
3. Периоды развития физиологии физического воспитания 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.

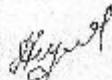
49. Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на функциональное состояние организма.
 50. Совершенствование центральной регуляции движений у детей среднего и старшего школьного возраста.
 51. Развитие физических качеств у детей среднего и старшего школьного возраста.
 52. Особенности энергетика 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 спортивно-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 к ее стадии.
 63. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.

Составитель (и):



Михнева А.И., ст. преподаватель

Зав. кафедрой (обслуживающей дисциплину)



Бутеску А.И., доцент

Согласовано:

1. Зав. выпускающей кафедры



Гуцу В.Ф., профессор

2. Декан (директор) факультета (института, филиала), где реализуется данное направление подготовки



Гуцу В.Ф., профессор

