МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
Институт естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Кафедра эколого-биологического образования и медико-педагогических дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
_____ Ю. А. Жадаев
«29» марта 2021 г.

Физиология физической культуры и спорта

Программа учебной дисциплины

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

очная форма обучения

Волгоград
2021

Обсуждена на заседании кафедры эколого-биологического образования и медико-педагогических дисциплин
«16» 02 2021 г., протокол № 5

Заведующий кафедрой _____ Алешина М.И. «16» 02 2021 г.
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности
«22» 03 2021 г. , протокол № 7

Председатель учёного совета Веденеев А.М. _____ «22» 03 2021 г.
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»
«29» 03 2021 г. , протокол № 6

Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № _____ _____ _____ _____
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № _____ _____ _____ _____
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № _____ _____ _____ _____
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Разработчики:
Грибанова Ольга Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры эколого-биологического образования ВГСПУ.

Программа дисциплины «Физиология физической культуры и спорта» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 125) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 29 марта 2021 г., протокол № 6).

2

1. Цель освоения дисциплины

Формирование системы знаний в области физиологии физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физиология физической культуры и спорта» относится к базовой части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Физиология физической культуры и спорта» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «История физической культуры и спорта», «Методика преподавания гимнастики», «Методика преподавания легкой атлетики», «Методика преподавания подвижных игр», «Методика преподавания спортивного ориентирования», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Оборона государства и основы военной службы», «Теоретические основы безопасности жизнедеятельности», «Теория риска», прохождения практики «Учебная практика (по получению первичных профессиональных умений и навыков)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Биомеханика», «Методика преподавания баскетбола», «Методика преподавания плавания», «Методика преподавания фитнеса», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Проектирование учебно-методических материалов по физической культуре», «Спортивная метрология», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Безопасность организации массовых мероприятий», «Дорожно-транспортная безопасность», «Ноксология и безопасность человека», «Охрана и оценка условий труда», «Педагогическое мастерство спортивного педагога», «Система управления безопасностью жизнедеятельности в РФ», «Формирование профессиональных компетенций учителя физической культуры», прохождения практик «Производственная (педагогическая) практика по безопасности жизнедеятельности», «Производственная (педагогическая) практика по физической культуре», «Производственная (преддипломная) практика», «Учебная (научно-исследовательская) практика».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (ОПК-8);

– способен применять предметные знания в образовательном процессе (ПК-3).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать
– физиологические механизмы осуществления мышечной деятельности;
– физиологические требования к организации урока и спортивной тренировки;

уметь

– выполнять основные физиологические методики исследований функций органов и систем человека;

– на основе физиологических показателей делать выводы о характере влияния того или иного вида спорта на физическое развитие ребенка в различные возрастные периоды;

владеть

– интерпретации результатов физиологических измерений для правильного построения занятий физической культурой;

– навыками адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		4
Аудиторные занятия (всего)	34	34
В том числе:		
Лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	–	–
Лабораторные работы (ЛР)	24	24
Самостоятельная работа	56	56
Контроль	18	18
Вид промежуточной аттестации		ЭК
Общая трудоемкость часы	108	108
зачётные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Физиологические механизмы осуществления мышечной деятельности	Введение в предмет «Физиология физической культуры и спорта». Общий обзор организма человека. Физиология возбудимых тканей. Физиология мышечной деятельности. Вегетативные системы обеспечения мышечной деятельности. Обмен веществ, энергообеспечение и гуморальная регуляция мышечной работы
2	Физиологические основы занятий физической культурой и спортом	Физиология спортивной тренировки. Физиологические основы урока физической культуры. Физиологические особенности занятий различными видами спорта детьми и подростками

5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	**Всего**
1	Физиологические механизмы осуществления мышечной деятельности	10	–	12	28	50
2	Физиологические основы занятий физической культурой	–	–	12	28	40

	и спортом					

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

6.1. Основная литература

1. Капилевич Л.В. Физиология спорта : учебное пособие / Капилевич Л.В.. — Томск : Томский политехнический университет, 2011. — 142 c. — ISBN 978-5-98298-834-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/34729.html (дата обращения: 18.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Тинькова Е.Л. Физиология спорта : учебное пособие / Тинькова Е.Л., Сейфулина Г.В.. — Ставрополь : Ставролит, 2019. — 116 c. — ISBN 978-5-907161-34-4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/117446.html (дата обращения: 18.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6.2. Дополнительная литература

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб ; А. С. Солодков. - Москва : Советский спорт, 2012. - 624 с. - ISBN 978-5-9718-0568-7..

2. Чинкин А.С. Физиология спорта : учебное пособие / Чинкин А.С., Назаренко А.С.. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 120 c. — ISBN 978-5-9907239-2-4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/43922.html (дата обращения: 18.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) : монография / Иорданская Ф.А.. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 176 c. — ISBN 978-5-907225-39-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/104664.html (дата обращения: 18.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Кулиненков О.С. Диета в практике спорта. Книга о вкусной и полезной пище спортсмена / Кулиненков О.С., Борисов А.Н., Юрина Л.С.. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 364 c. — ISBN 978-5-907225-45-9. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/107706.html (дата обращения: 18.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / . — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 121 c. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95434.html (дата обращения: 18.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Физиология тренинга : учебно-методическое пособие / . — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 157 c. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95433.html (дата обращения: 18.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Ресурсы Интернета

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Электронная библиотечная система IPRbooks. URL: http://iprbookshop.ru.

8. Информационные технологии и программное обеспечение

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Технологии обработки текстовой информации.
2. Технологии поиска информации в Интернете.

9. Материально-техническая база

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Физиология физической культуры и спорта» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебная аудитория для проведения лабораторных занятий.
2. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Физиология физической культуры и спорта» относится к базовой части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение лабораторных работ. Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Лабораторная работа представляет собой особый вид индивидуальных практических занятий обучающихся, в ходе которых используются теоретические знания на практике, применяются специальные технические средства, различные инструменты и оборудование. Такие работы призваны углубить профессиональные знания обучающихся, сформировать умения и навыки практической работы в соответствующей отрасли наук. В процессе лабораторной работы обучающийся изучает практическую реализацию тех или иных процессов, сопоставляет полученные результаты с положениями теории, осуществляет интерпретацию результатов работы, оценивает возможность применения полученных знаний на практике.

При подготовке к лабораторным работам следует внимательно ознакомиться с теоретическим материалом по изучаемым темам. Необходимым условием допуска к лабораторным работам, предполагающим использованием специального оборудования и материалов, является освоение правил безопасного поведения при проведении соответствующих работ. В ходе самой работы необходимо строго придерживаться плана работы, предложенного преподавателем, фиксировать промежуточные результаты работы для отчета по лабораторной работе.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

– рекомендуемую основную и дополнительную литературу;

– информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;

– оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Физиология физической культуры и спорта» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

12. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.