

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

« 02 » марта 2020 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  
2020

Обсуждена на заседании кафедры эколого-биологического образования и медико-педагогических дисциплин  
« 11 » 02 2020 г., протокол № 5

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Алешина Л.И. « 11 » 02 2020 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
« 17 » 02 2020 г., протокол № 5

Председатель учёного совета Веденеев А.М. « 17 » 02 2020 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
« 02 » 03 2020 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 и медико-педагогических дисциплин ФГБОУ ВО "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 02.03.2020 г., протокол № 6).

## 1. Цель освоения дисциплины

Формирование системы знаний в области физиологии физического воспитания 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 дисциплины «Основы национальной безопасности».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Нормативно-правовое обеспечение безопасности жизнедеятельности», «Система управления безопасностью жизнедеятельности в РФ», прохождения практик «Производственная (педагогическая) практика по безопасности жизнедеятельности», «Производственная (педагогическая) практика по физической культуре», «Производственная (ранняя педагогическая) практика по безопасности жизнедеятельности», «Производственная (ранняя педагогическая) практика по физической культуре».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций (ПК-12).

### 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, обеспечивающих мышечную работу;
- на основе физиологических показателей делать выводы о характере влияния того или иного вида спорта на физическое развитие ребенка в различные возрастные периоды;

#### *владеть*

- навыками 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
		3

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

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Физиология 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. Энергообеспечение 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	Физиология мышечной деятельности	6	–	14	34	54
2	Физиологические основы занятий физической культурой и спортом	4	–	10	22	36

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для студентов вузов / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. - М. : Владос, 2002. - 604, [2] с. : ил. - (Учебник для вузов). - Библиогр. : с. 583. - ISBN 5-305-00034-3; 6 экз.
2. 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.

### 6.2. Дополнительная литература

1. Караулова, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению

бакалавриата "Физическая культура" / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - М. : Издательский центр "Академия", 2012. - 296, [2] с. : ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 290-293. - ISBN 978-5-7695-7456-6; 3 экз. : 490-60.

## **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.