

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

«30» _____ мая 2022 г.

Физиология физкультурно-спортивной деятельности

Программа учебной дисциплины

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

Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

заочная форма обучения

Волгоград
2022

Обсуждена на заседании кафедры эколого-биологического образования и медико-педагогических дисциплин
« 12 » 05 2022 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой _____ Алешина Л.И. « 12 » 05 2022 г.
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности
« 23 » 05 2022 г., протокол № 10

Председатель учёного совета Буркуль Т.Н. _____ « 23 » 05 2022 г.
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»
« 30 » мая 2022 г., протокол № 13

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:

Л.И. Алешина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры эколого-биологического образования и медико-педагогических дисциплин ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

Программа дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» 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 30 мая 2022 г., протокол № 13).

1. Цель освоения дисциплины

Формирование общепрофессиональной компетенции по осуществлению педагогической деятельности на основе специальных научных знаний в области физиологии физкультурно-спортивной деятельности, а также формированию профессиональной компетенции по освоению и использованию теоретических знаний и практических умений и навыков в области физиологии физкультурно-спортивной деятельности при решении профессиональных задач педагога физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» относится к базовой части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Гимнастика с методикой преподавания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Основы медицинских знаний», «Педагогика», «Природные опасности и защита от них», «Психология», «Спортивное ориентирование с методикой преподавания», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», прохождения практик «Учебная (ознакомительная) практика», «Учебная (по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков) практика», «Учебная (технологическая по психологии) практика».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Плавание с методикой преподавания», «Спецкурс по курсовой работе (методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности)», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Адаптивная физическая культура», «Лечебная физическая культура», «Оздоровительно-досуговые технологии», «Физкультурно-спортивные сооружения», прохождения практик «Производственная (педагогическая по основам безопасности жизнедеятельности) практика», «Производственная (педагогическая) практика», «Учебная (по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков) 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 к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-7).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- физиологические основы двигательной деятельности;
- физиологические требования к организации урока и спортивной тренировки;
- физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

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;
- использовать знания о возрастных особенностях развития индивида для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья;

владеть

- интерпретации результатов физиологических измерений для правильного построения занятий физической культурой;
- навыками адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе;
- методиками определения физиологических индивидуально-типологических особенностей человека.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3л
Аудиторные занятия (всего)	14	14
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Лабораторные работы (ЛР)	–	–
Самостоятельная работа	126	126
Контроль	4	4
Вид промежуточной аттестации		ЗЧО
Общая трудоемкость	часы	144
	зачётные единицы	4

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Физиологические основы двигательной 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 организации занятий физической культурой и спортом	Физиология спортивной тренировки. Физиологические основы урока физической культуры. Физиологические особенности занятий различными видами спорта детьми и подросткам
3	Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-	Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от

спортивной деятельности	поло-возрастных особенностей развития человека
-------------------------	--

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 основы двигательной деятельности	2	4	–	42	48
2	Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом	1	3	–	42	46
3	Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности	1	3	–	42	46

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 с. — 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 с. — 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 с. — 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 с. — 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 с. — 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 с. —

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 с. — 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 физкультурно-спортивной деятельности» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебные аудитории для проведения лекционных занятий.
2. Учебные аудитории для проведения практических занятий.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» относится к базовой части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме аттестации с оценкой.

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.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется

активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

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 физкультурно-спортивной деятельности» 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.