Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Дагестанский государственный педагогический университет»
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР
_____
«___»_____2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07 МОДУЛЬ «ПРЕДМЕТНО–МЕТОДИЧЕСКИЙ»
Б1.О.07.06 ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление подготовки - 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) – «Физическая культура»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	2	144	18	66		27	33	экзамен
заочная	2	144	4	8		27	105	экзамен

Махачкала, 2022

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» доцент, к.б.н., доцент Рамазанова Б.М.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры: теории и методики физической культуры *(протокол № 3 от «12» октября 2022 г.)*

Зав. кафедрой: Абдулаева М.А., к.п.н. _____ 2022 г.
(подпись)

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ *(протокол № 2 от «14» октября 2022 г.)*
Председатель совета - Исмаилов Ш.О., доцент _____ 2022 г.
(подпись)

учебно-методического совета ДГПУ *(протокол № от « » 2022 г.)*
Председатель УМС: Дибиров И.А. _____ 2022 г.
(подпись)

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» является 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.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ПК-7.	ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся
ОПК-8.	ОПК-8Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.07.06. «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» относится к **базовой части и предметно-методическому модулю** профессионального цикла и предназначена для подготовки бакалавров по направлению Педагогическое образовании профиль Физическая культура.

Дисциплина Б1.0.07.06. «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Физиология», «Биохимия спорта».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Спортивная медицина», «Лечебная физкультура», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Модуль направлен на формирование следующих компетенций выпускника:

ОПК-8 – Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ПК-7 – Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть
ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.	- физиологические основы двигательной деятельности	- оценивать показатели функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности	- методиками измерения функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности
ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	- основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии физиологическими особенностями человека.	- определять уровень работоспособности индивида, определять оптимальный интервал отдыха при повторных нагрузках, использовать знаниях об индивидуально-типологических особенностях человека для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности	- методиками определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека
ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	- физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности	- использовать знания о возрастных особенностях развития индивида для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья	- методикой построения физиологической кривой урока физической культуры

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **4** зачетные единицы (144 часа). Дисциплина изучается во 2 семестре

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	в т.ч. по семестрам

		№2
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**144**	**84**
1. Контактная работа:		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	18	18
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	66	66
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	**33**	**33**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	**27**	**27**
Вид промежуточного контроля:		Экзамен

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№2
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**144**	**12**
1. Контактная работа:		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)		4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)		8
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	**105**	**105**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	**27**	**27**
Вид промежуточного контроля:		Экзамен

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	**Раздел 1. Физиологические основы двигательной деятельности** Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина.	6	2		2	2

2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	6			4	2
3	Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность.	6			4	2
4	Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки	6	2		2	2
5	Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта	6			4	2
6	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	8	2		4	2
7	Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям.	8	2		4	2
8	**Раздел 2. Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом** Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом.	10	2		6	2
9	Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды	8			6	2
10	Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека. Физиологические основы спортивной тренировки женщин Физиолого-генетические особенности спортивного отбора	11	2		6	3
11	**Раздел 3. Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности** Физиологические основы оздоровительной физической культуры	11	2		6	3
12	Физиологические особенности урока физической культуры в школе	*11*	2		6	3
13	Физиологические особенности	9			6	3

	адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека					
14	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	11	2		6	3
	Курсовое проектирование					
	Консультация к экзамену					
	Подготовка к экзамену (зачету)	27				
	Итого	144	18		66	33

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	**Раздел1. Физиологические основы двигательной деятельности** Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина.	6	2			4
2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	10			2	8
3	Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность.	8				8
4	Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки	10			2	8
5	Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта	8				8
6	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	10	2			8
7	Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям.	10			2	8
8	**Раздел 2. Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом** Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом.	8				8
9	Спортивная работоспособность и её особенности в особых	8				8

	условиях внешней среды					
10	Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора	8				8
11	**Раздел 3. Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности** Физиологические основы оздоровительной физической культуры	8				8
12	Физиологические особенности урока физической культуры в школе	7			2	5
13	Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека	8				8
14	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	8				8
	Курсовое проектирование					
	Консультация к экзамену					
	Подготовка к экзамену (зачету)	27				
	Итого	144	4		8	105

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

1. Физиологические основы двигательной деятельности

Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина.

Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.

Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность.

Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки.

Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта.

Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.

Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям.

Раздел 2. Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом

Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом.

Физиологические основы тренированности.

Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды.

Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека.

Раздел 3. Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

Физиологические особенности урока физической культуры в школе.

Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	**Раздел 1. Физиологические основы двигательной деятельности** Спортивная физиология как учебная и научная дисциплина.	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. Цель, задачи физкультурно-спортивной деятельности.
2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	Воспроизводящая самостоятельная работа необходимая для запоминания основных понятий, определений, формирования умений и навыков и их прочного закрепления.
3	Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физическая работоспособность.	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. Подготовка информационных докладов изложение нового материала ,для контроля знаний студентов и должна быть представлена самая важная информация.
4	Функциональные изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки	Составление глоссария выражающийся в подборе и систематизации терминов, непонятных слов и выражений, встречающихся при изучении темы. Оформляется письменно включает название и значение терминов, слов и понятий в алфавитном порядке.
5	Физиологическая классификация физических упражнений и видов спорта	Подготовка информационного сообщения-носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности.
6	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	Составление схем, иллюстраций (рисунков, графиков) графический способ отображения информации. (умение студента выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса). Второстепенные детали описательного характера опускаются.

7	Физиологические механизмы, закономерности формирования двигательных навыков и обучения двигательным действиям.	Формирование информационного блока – требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации. Информационный блок может включать таблицы ,схемы, рисунки, методики исследования.
8	**Раздел 2. Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом** Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом	Составление тестов - закрепление изученной информации путем ее дифференциации, конкретизации, равнение и уточнения в контрольной форме (вопроса, ответа).
9	Спортивная работоспособность и её особенности в особых условиях внешней среды	Конспектирование - самостоятельная работа с учебником и дополнительной литературой, интернет источниками.
10	Особенности организации двигательной деятельности в зависимости от физиологических индивидуально-типологических особенностей человека. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора	Написание реферата - обьемный вид самостоятельной работы ,содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях.
11	**Раздел 3. Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности** Физиологические основы оздоровительной физической культуры	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме. Составления реферата.
12	Физиологические особенности урока физической культуры в школе	Подготовка информационного сообщения-носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности.
13	Физиологические особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от поло-возрастных особенностей развития человека	Составление схем, иллюстраций (рисунков, графиков) графический способ отображения информации. (умение студента выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса). Второстепенные детали описательного характера опускаются.
14	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	Формирование информационного блока – требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации. Информационный блок может включать таблицы ,схемы, рисунки, методики исследования.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

/п	Наименование темы раздела дисциплины (модуля)	средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Физиологические основы двигательной деятельности	Конспекты лекций и ответы по теме на практических занятиях. Выполнение лабораторных работ по оценке показателей функционального состояния организма человека в покое, а также определению физиологических изменений, происходящих в организме после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления.	ОПК-8
2	Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом	Конспекты лекций и ответы по теме на практических занятиях. Выполнение лабораторных работ по определению работоспособности, определению физиологических индивидуально-типологических особенностей человека, и определению оптимального интервала отдыха при повторных нагрузках. Реферат на тему: Физиологические особенности занятий видом спорта.	ОПК-8
3	Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности	Конспекты лекций и ответы по теме на практических занятиях. Выполнение практической работы по построению физиологической кривой урока физической культуры.	ПК-7

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 2; форма аттестации – экзамен.

2. Примерный перечень вопросов к экзамену.

1. Характеристика «Физиологии физкультурно-спортивной деятельности» как учебной и научной дисциплины.
2. Биологическая адаптация и её виды.
3. Срочная фенотипическая адаптация организма.
4. Долговременная фенотипическая адаптация организма.
5. Общий адаптационный синдром Г. Селье.
6. Адаптация к мышечной деятельности и стадии адаптационных изменений у спортсменов.
7. Биологическая цена адаптации и формы её проявления.
8. Физиологические резервы организма человека.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Физиологическая классификация спортивных упражнений.
11. Физиологические классификации циклических аэробных и анаэробных упражнений.
12. Физиологическая классификация ациклических упражнений.
13. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок максимальной анаэробной мощности.

14. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок околомаксимальной анаэробной мощности.
15. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок субмаксимальной анаэробной мощности.
16. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок максимальной аэробной мощности.
17. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок околомаксимальной аэробной мощности.
18. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок субмаксимальной аэробной мощности.
19. Функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении нагрузок средней и малой аэробной мощности.
20. Характеристика предстартового состояния.
21. Физиологическая характеристика разминки.
22. Характеристика врабатывания.
23. Характеристика состояний «мертвая точка» и «второе дыхание».
24. Характеристика устойчивого состояния.
25. Локализация процесса утомления.
26. Механизмы утомления.
27. Фазы и закономерности восстановления функций после прекращения работы.
28. Кислородный долг и восстановление энергетических запасов организма.
29. Теория И.М. Сеченова о значении интервалов отдыха в регулировании воздействия упражнений на организм занимающихся.
30. Теория А.А. Ухтомского о чередования нагрузки и отдыха.
31. Физиологические основы мышечной силы.
32. Физиологические основы скоростно-силовых качеств.
33. Физиологические основы мышечной выносливости.
34. Физиологические основы гибкости и ловкости.
35. Теория управления движениями Н.А. Бернштейна.
36. Механизмы формирования двигательных навыков.
37. Значение ранее выработанных координаций для формирования сложных движений.
38. Стадии (фазы) формирования двигательного навыка.
39. Устойчивость навыка и длительность его сохранения.
40. Роль афферентации (обратных связей) в формировании и сохранении двигательного навыка.
41. Двигательная память.
42. Автоматизация движений.
43. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике.
44. Индивидуальное развитие человека и возрастная периодизация.
45. Возрастные особенности высшей нервной деятельности.
46. Возрастные особенности обмена веществ и энергии.
47. Возрастные особенности системы крови и кровообращения.
48. Возрастные особенности формирования двигательного аппарата и развития двигательных качеств.
49. Возрастные особенности спортивной работоспособности и динамики состояния организма при спортивной деятельности.
50. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
51. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры.

52. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья школьников.

53. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников.

54. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.

55. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.

56. Основные функциональные эффекты спортивной тренировки.

57. Физиологические закономерности, определяющие тренировочные эффекты.

58. Пороговые тренирующие нагрузки.

59. Основные параметры физической нагрузки.

60. Специфичность и обратимость тренировочных эффектов.

61. Характеристика и виды тренируемости.

62. Физиологическая характеристика вида спорта.

63. Влияние современных условий жизни на организм человека.

64. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека.

65. Влияние недостаточной двигательной активности на организм человека.

66. 57 Влияние нервно-психического напряжения и монотонности деятельности и на организм человека.

67. Влияние оздоровительной физической культуры на функциональное состояние организма человека.

68. Физиологические индивидуально-типологические особенности человека.

69. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.

70. Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

71. Методика построения физиологической кривой урока физической культуры.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

1. Лабораторные работы:

- измерение и оценка функционального состояния организма человека в покое по показателям сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем
- измерение и оценка функциональных изменений, происходящих в организме человека до и после работы максимальной анаэробной мощности
- измерение и оценка функциональных изменений, происходящих в организме человека до и после работы субмаксимальной анаэробной мощности
- измерение и оценка функциональных изменений, происходящих в организме человека до и после работы максимальной аэробной мощности
- определение и оценка физической работоспособности
- определение физиологических индивидуально-типологических особенностей человека и рекомендации по выбору вида физкультурно-спортивной деятельности

2. Практическое занятие по составлению и оценке физиологической кривой урока физической культуры

3. Контрольная работа в форме реферата с презентацией на тему: "Физиологическая характеристика видов спорта". В реферате отражают следующее: Характеристика двигательных действий в данном виде спорта. К каким по физиологической классификации относится видам спорта? Какие физиологические системы обеспечивают выполнение работы в данном виде спорта? Какие физические качества развиваются в данном виде спорта и от каких физиологических параметров зависит их проявление? Какие физиологические изменения происходят в организме человека под влиянием занятий данным видом спорта? С какого возраста с точки зрения

физиологической готовности организма можно заниматься данным видом спорта и почему, когда возможен пик спортивной карьеры и когда следует заканчивать спортивную карьеру?

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области	Знает и понимает физиологические механизмы и закономерности двигательной деятельности, состояния организма при мышечной работе, а также изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки. Самостоятельно интерпретирует термины и понятия. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала	Знает и понимает основные физиологические механизмы и закономерности двигательной деятельности, состояния организма при мышечной работе, а также изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки. Способен интерпретировать термины и понятия. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание	Знает ключевые физиологические механизмы и закономерности двигательной деятельности, основные состояния организма при мышечной работе, а также изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки. Допускает ошибки и неточности в интерпретации материала. В ответах и заданиях демонстрирует достаточное, но с неточностями, знание учебного материала.	Не знает и не понимает физиологические механизмы и закономерности двигательной деятельности, состояния организма при мышечной работе, а также изменения, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки. Не может самостоятельно интерпретировать термины и понятия. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала .

		учебного материала		
	Умеет самостоятельно правильно оценивать (анализировать и обобщать) показатели функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления, делать правильные выводы.	Умеет, но допускает неточности в оценке (анализе и обобщении) показателей функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления, допускает несущественные ошибки в выводах.	Испытывает затруднения в оценке (анализе и обобщении) показателей функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности, и в период восстановления, допускает ошибки в выводах.	Не умеет оценивать (анализировать и обобщать) показатели функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления, делать не правильные выводы.
	Владеет методиками измерения функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности, и в период восстановления, самостоятельно правильно оценивает полученные результаты, делает правильные выводы.	Владеет методиками измерения функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности, и в период восстановления, допускает несущественные ошибки в оценке полученных результатов, в выводах делает несущественные ошибки.	Испытывает трудности при использовании методик измерения функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности, и в период восстановления, допускает ошибки в оценке полученных результатов, в выводах делает ошибки.	Не владеет методиками измерения функционального состояния организма человека в покое, до и после выполнения нагрузок разной мощности и в период восстановления, допускает грубые в оценке полученных результатов, делает неправильные выводы.

ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	Знает и понимает основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии физиологическими особенностями человека. Самостоятельно интерпретирует термины и понятия. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала	Знает и понимает основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии физиологическими особенностями человека. Способен интерпретировать термины и понятия. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала	Знает основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии физиологическими особенностями человека. Допускает ошибки и неточности в интерпретации материала. В ответах и заданиях демонстрирует достаточное, но с неточностями, знание учебного материала. ,	Не знает и не понимает основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии физиологическими особенностями человека. Не может самостоятельно интерпретировать термины и понятия. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала .
	Умеет самостоятельно правильно определять уровень работоспособности индивида и определять оптимальный интервал отдыха при повторных нагрузках, использовать знаниях об индивидуально-типологических особенностях человека для их учета в процессе физкультурно-спортивной	Умеет, но допускает неточности в определении уровня работоспособности индивида и определении оптимального интервала отдыха при повторных нагрузках, использовании знаний об индивидуально-типологических особенностя	Испытывает затруднения в определении уровня работоспособности индивида и определении оптимального интервала отдыха при повторных нагрузках, использовании знаний об индивидуально-типологических особенностях человека для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности, допускает ошибки в выводах и рекомендациях.	Не умеет определять уровень работоспособности индивида и определять оптимальный интервал отдыха при повторных нагрузках, использовать знаниях об индивидуально-типологических особенностях человека для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности, допускает существенные ошибки в выводах и дает ошибочные рекомендациях.

	деятельности, делать правильные выводы и давать правильные рекомендации	х человека для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности, допускает несущественные ошибки в выводах и рекомендациях.		
	Владеет методиками определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека, самостоятельно правильно оценивает полученные результаты, делает правильные выводы и дает правильные рекомендации.	Владеет методиками определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека, допускает несущественные ошибки в оценке полученных результатов, в выводах делает несущественные ошибки.	Испытывает трудности при использовании методик определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека, допускает ошибки в оценке полученных результатов, в выводах делает ошибки.	Не владеет методиками определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека, допускает грубые в оценке полученных результатов, делает неправильные выводы.
ПК-7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Знает и понимает физиологические основы оздоровительной физической культуры, особенности урока физической культуры в школе и особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от	Знает и понимает физиологические основы оздоровительной физической культуры, особенности урока физической культуры в школе и особенности адаптации к	Знает ключевые физиологические основы оздоровительной физической культуры, особенности урока физической культуры в школе и особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от возрастных особенностей развития человека. Допускает ошибки и неточности в интерпретации материала. В ответах и	Не знает и не понимает физиологические основы оздоровительной физической культуры, особенности урока физической культуры в школе и особенности адаптации к физической нагрузке в зависимости от возрастных особенностей развития человека. Не может самостоятельно интерпретировать термины и понятия. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание

	возрастных особенностей развития человека. Самостоятельно интерпретирует термины и понятия. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.	физической нагрузке в зависимости от возрастных особенностей развития человека. Способен интерпретировать термины и понятия. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала.	заданиях демонстрирует достаточное, но с неточностями, знание учебного материала.	учебного материала .
	Умеет самостоятельно использовать знания о возрастных особенностях развития индивида для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья	Умеет, но допускает несущественные ошибки использовании знаний о возрастных особенностях развития индивида для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья.	Испытывает затруднения в использовании знаний о возрастных особенностях развития индивида для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья.	Не умеет использовать знания о возрастных особенностях развития индивида для их учета в процессе физкультурно-спортивной деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья.
	Владеет методикой построения физиологической кривой урока физической культуры, самостоятельно	Владеет методикой построения физиологической кривой урока физической	Испытывает трудности при использовании методики построения физиологической кривой урока физической культуры, допускает ошибки в оценке полученных	Не владеет методикой построения физиологической кривой урока физической культуры, допускает грубые в оценке полученных результатов, делает неправильные

	правильно оценивает полученные результаты, делает правильные выводы и дает правильные рекомендации.	культуры, допускает несущественные ошибки в оценке полученных результатов, в выводах делает несущественные ошибки.	результатов, в выводах делает ошибки.	выводы.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - М.: 2009

2. Быков В.С. Развитие двигательной способности учащихся // Учебное пособие. - Челябинск: Урал ГАФК, 1998.

3. Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2013.

4. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта. Ульяновск, 2000.

5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. — М.: ФиС, 1991

6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520с.

7. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608с.

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Быков Е.В., Исаев А.П., Сашенков С.Л. Спорт и кровообращение: возрастные аспекты: Учебно-методическое пособие. - Челябинск, 1998.

2. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608с.

3. Периодические журналы: «Физиологический журнал», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура», «Физкультура в школе». - М.: Просвещение, 1991. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников

5. Фомин Н. А. Физиология человека. - М.: Просвещение, 1995.

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
2. Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru
5. www.scienee.yoread.ru - новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых.
6. www.sciam.ru -журнал «В мире науки».

7. ww.gumer.info - электронная библиотека Гумер.
8. www.zipsites.ru -бесплатная электронная Интернет библиотека.
9. http://lib.sportedu.ru- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
10. www.fismag.ru- сайт журнала «Физкультура и спорт».

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

MicrosoftPowerPoint, MicrosoftWord

Образовательные технологии:

- проблемное обучение;
- групповое самостоятельное обучение;
- коллективное самостоятельное обучение;
- уровневая дифференциация;
- проектное обучение;
- модульное обучение;

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Образовательные программы, рабочие планы занятий.
2. Учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.
3. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов, графики контроля.
4. Таблицы, плакаты, стенды, по различным разделам программы.
5. Для обеспечения данной дисциплины, кроме того, необходимы:

Лабораторное оборудование:

- электромиограф нейрософт; стабилограф Стабилан; реограф Нейрософт; тренажер Велоэргометрический; тренажер Эллипсоид; весы медицинские; ростомер медицинский.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на

которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету, обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электроном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающихся, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):
Б1.О.07.06 ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.Цель освоения дисциплины (модуля): дисциплины **«Физиология физкультурно-спортивной деятельности»** является 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 ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.0.07.06. «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» относится к базовой части и предметно-методическому модулю профессионального цикла и предназначена для подготовки бакалавров по направлению Педагогическое образовании профиль «Физическая культура»

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ПК-7.	ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся
ОПК-8.	ОПК-8Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса

4.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы (144 часа).

5.Семестр: 2

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

Раздел 1. Физиологические основы двигательной деятельности

Раздел 2. Физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом

Раздел 3. Физиологические основы здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: Экзамен

8.Автор(ы): *Рамазанова Б.М., доцент кафедры ТиМФК*