

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической
культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физиология физического воспитания и спорта

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

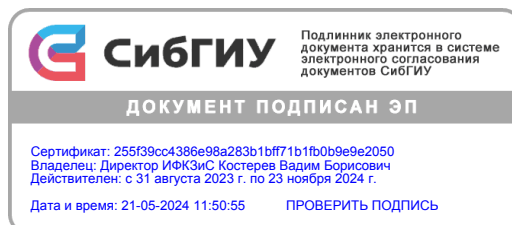
Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк
2024



1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование у студентов научного мировоззрения о влиянии физической культуры и спорта на организм человека, о механизмах адаптации к физическим нагрузкам, а также о методах оценки функционального состояния организма при занятиях спортом.

Задачами учебной дисциплины являются:

- формирование у студентов системы знаний о физиологических основах физической культуры и спорта, о механизмах адаптации организма к физическим нагрузкам различного характера, о влиянии физических упражнений на организм человека, а также о методах оценки функционального состояния организма при занятиях спортом.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Физическая культура и спорт;
- Теория и методика спортивных игр;
- Ознакомительная практика;
- Научно-исследовательская работа;
- Производственная педагогическая практика (вожатская практика).

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Теория и методика гимнастики;
- Теория и методика плавания;
- Теория и методика лыжного спорта;
- Теория и методика стрелкового спорта;
- Теория и методика спортивного туризма;
- Гигиена физической культуры и спорта;
- Теория и методика физической культуры;
- Адаптивная физическая культура;
- Биомеханика;
- Лечебная физическая культура и массаж;
- Производственная педагогическая практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Понимает содержание научных исследований и специальных знаний в сфере образования и закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса	– знать: содержание научных исследований в области физиологии физического воспитания; методы планирования и организации учебно-тренировочного процесса. – уметь: особенности применения научных данных и специальных знаний о физиологии физического воспитания и спорта для организации эффективного образовательного процесса и создания учебных программ.

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: структуру, состав и дидактические единицы предметной области физиологии физического воспитания и спорта для обеспечения эффективного обучения и планирования учебного процесса. – уметь: определять структуру, состав и дидактические единицы в области физиологии

			физического воспитания и спорта для эффективного планирования и проведения образовательных мероприятий.
	ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры	ПК-3.3 Определяет основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики	– знать: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития личности, а также индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, включая методы и приемы диагностики, в контексте дисциплины "Физиология физического воспитания и спорта". – уметь: определять основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, а также индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, применяя приемы их диагностики в контексте дисциплины "Физиология физического воспитания и спорта".

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Безопасность жизнедеятельности	УК-8: Способен создавать и поддерживать в	УК-8.1 Создает и поддерживает безопасные	– знать: принципы создания и поддержания

	повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	безопасных условий жизнедеятельности, а также основные аспекты реагирования на чрезвычайные ситуации. – уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, включая эффективное реагирование на чрезвычайные ситуации, основываясь на знаниях и понимании принципов физиологии физического воспитания и спорта.
--	--	--	--

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		ИТОГО	1 сессия / 3 курс	2 сессия / 3 курс
Форма промежуточной аттестации				экзамен
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	144	36	108
	<i>зачетных единиц</i>	4	1	3
Лекции, <i>академ. час.</i>		2	2	0
в форме практической подготовки		0	0	0

Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	2	0	2
в форме практической подготовки	0	0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	131	34	97
в форме практической подготовки	0	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	9	0	9
в форме практической подготовки	0	0	0

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Физиология человека как наука (Предмет и задачи физиологии физического воспитания и спорта. Методы исследования. Основные понятия);

Раздел 2 Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности;

Тема 2.1 Разнообразие мышечной деятельности. Классификация физических упражнений и их физиологическая характеристика;

Тема 2.2 Особенности циклических движений и их влияние на организм детей и подростков;

Тема 2.3 Ациклические движения (Значение и роль в физическом воспитании школьников и в спортивной тренировке);

Раздел 3 Физиологические механизмы формирования двигательных навыков;

Тема 3.1 Закономерности формирования двигательных навыков;

Тема 3.2 Роль условных рефлексов в формировании произвольных движений (Условные рефлексы в механизме формирования произвольных упражнений. Роль второй сигнальной системы);

Тема 3.3 Физиологические основы формирования двигательного навыка (Сенсорные и эффекторные компоненты двигательного навыка. Аfferентный синтез. Значение мотивации, памяти, обстановочной и пусковой информации при формировании навыка);

Раздел 4 Качественные стороны двигательной деятельности;

Тема 4.1 Физиологическая характеристика двигательных координационных качеств (Общая характеристика двигательных координационных качеств, их классификация. Физиологическая характеристика мышечной силы);

Тема 4.2 Физиологические основы развития выносливости (Выносливость ее виды. Физиологические механизмы совершенствования общих и специальных видов выносливости);

Тема 4.3 Физиологические особенности физических упражнений для развития двигательных-координационных качеств (Физиологическая характеристика физических упражнений для развития двигательных-координационных качеств, представленных в школьной программе по физической культуре и в спортивной тренировке);

Раздел 5 Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности;

Тема 5.1 Физиологическая природа эмоционального состояния спортсмена;

Тема 5.2 Физиология предстартового состояния и вработываемости (Предстартовое состояние. Разминка возраста и подготовленности спортсмена. Физиологический механизм вработывания. Состояние устойчивой работоспособности. Истинное и «кажущееся» устойчивое состояние. Понятия «мертвая точка» и «второе дыхание». Физиологические механизмы их возникновения и преодоления);

Тема 5.3 Физиологические аспекты утомления и восстановления (Утомление. Причины и способы преодоления. Особенности утомления при различных видах мышечной деятельности. Чувство усталости. Особенности развития утомления у детей школьного возраста. Переутомление. Способы его предупреждения. Восстановительный период как конструктивный период. Фазы восстановления и сверхвосстановления);

Раздел 6 Вегетативное обеспечение мышечной работы (Физиологические системы, обеспечивающие мышечную деятельность. Нервно-гуморальная регуляция вегетативного обеспечения мышечной работы. Механизмы повышения эффективности дыхательной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Аэробная и анаэробная производительность организма);

Раздел 7 Физиологическая характеристика урока физической культуры;

Тема 7.1 Физиологические основы организации урока физической культуры (Физиологическое обновление структуры урока. Значение различных видов разминки. Фазы работоспособности: вработывание, устойчивое состояние, снижение физической активности);

Тема 7.2 Физиологический анализ интенсивности нагрузки на уроке физической культуры (Физиологический анализ интенсивности нагрузки в различных частях урока. Управление физической нагрузкой

по показателям дыхательной и сердечно-сосудистой систем. «Физиологическая кривая» урока);

Тема 7.3 Физиологический анализ средств восстановления на уроках физической культуры (Физиологический анализ средств восстановления, представленных в школьной программе по физической культуре. Особенности урока в младших, средних и старших классах);

Раздел 8 Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы;

Тема 8.1 Физиологическая характеристика физических упражнений с циклической структурой движений (Физиологическая характеристика физических упражнений с циклической структурой движений: легкоатлетический бег, бег на лыжах, конькобежный спорт, плавание. Особенности функционирования физиологических систем, расход энергии. Возрастные особенности занятий);

Тема 8.2 Физиологическая характеристика физических упражнений с ациклической структурой движений;

Тема 8.3 Физиологическая характеристика гимнастики как основы всех двигательных действий (школа движений).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1; Раздел 2.	Физиология человека как наука. Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности	0.5	
Раздел 3; Раздел 4.	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Качественные стороны двигательной деятельности	1	
Раздел 5; Раздел 6.	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности. Вегетативное обеспечение мышечной работы	0.5	
Итого:		2	0

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы	Темы практических	Трудоемкость, <i>академ. час</i>
------------------	-------------------	----------------------------------

дисциплины	занятий (семинаров)	всего	в форме практической подготовки
Раздел 7.	Физиологическая характеристика урока физической культуры	1	
Раздел 8.	Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы	1	
Итого:		2	0

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение теоретического материала.	3	
Раздел 2.	1. Изучение теоретического материала.	14	
Раздел 3.	1. Изучение теоретического материала.	14	
Раздел 4.	1. Изучение теоретического материала.	14	
Раздел 5.	1. Изучение	14	

	теоретического материала.		
Раздел 6.	1. Изучение теоретического материала.	12	
Раздел 7.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию.	30	
Раздел 8.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию.	30	
<i>Контроль</i>	<i>Подготовка к экзамену</i>	9	
Итого:		140	0

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Физиология физического воспитания и спорта : учебное пособие / И.Х. Вахитов, Р.Х. Равилов, Ч.А. Харисова [и др.]. – Казань : КГАВМ им. Баумана, 2023. – 80 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/330548> (дата обращения: 17.05.2024);

2 Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич. – Москва : Юрайт, 2023. – 159 с. – ISBN 978-5-534-17065-8. – URL: <https://urait.ru/bcode/532314> (дата обращения: 17.05.2024);

3 Физиология физического воспитания и спорта : тестовый контроль знаний : учебно-методическое пособие / сост. Е. В. Волынская ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 68 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576865> (дата обращения: 17.05.2024);

4 Кузнецов, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецов, В. В. Кальсина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 3-е изд., испр. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 112 с. : схем., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690242> (дата обращения: 17.05.2024).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: <http://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа: по подписке;

4 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: <https://biblioclub.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <http://www.biblioclub.ru>;

6 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>;

7 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: <http://eivis.ru>. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: <http://libr.sibsiu.ru>. – URL: <https://libr.sibsiu.ru>.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader;
- Astra Linux Special Edition;
- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- OnlyOffice;
- Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна
(кафедра дошкольного и начального образования).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение

Аннотация

рабочей программы дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта»

по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 «Педагогическое образование»

(направленность (профиль): «Физическая культура»)

форма обучения – Заочная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование у студентов научного мировоззрения о влиянии физической культуры и спорта на организм человека, о механизмах адаптации к физическим нагрузкам, а также о методах оценки функционального состояния организма при занятиях спортом.

Задачами учебной дисциплины являются:

- формирование у студентов системы знаний о физиологических основах физической культуры и спорта, о механизмах адаптации организма к физическим нагрузкам различного характера, о влиянии физических упражнений на организм человека, а также о методах оценки функционального состояния организма при занятиях спортом.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Физическая культура и спорт;
- Теория и методика спортивных игр;
- Ознакомительная практика;
- Научно-исследовательская работа;
- Производственная педагогическая практика (вожатская практика).

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Теория и методика гимнастики;
- Теория и методика плавания;
- Теория и методика лыжного спорта;

- Теория и методика стрелкового спорта;
- Теория и методика спортивного туризма;
- Гигиена физической культуры и спорта;
- Теория и методика физической культуры;
- Адаптивная физическая культура;
- Биомеханика;
- Лечебная физическая культура и массаж;
- Производственная педагогическая практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Понимает содержание научных исследований и специальных знаний в сфере образования и закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса	– знать: содержание научных исследований в области физиологии физического воспитания; методы планирования и организации учебно-тренировочного процесса. – уметь: особенности применения научных данных и специальных знаний о физиологии физического воспитания и спорта для организации эффективного образовательного процесса и создания учебных программ.

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: структуру, состав и дидактические единицы предметной области физиологии физического воспитания и спорта

			<p>для обеспечения эффективного обучения и планирования учебного процесса. – уметь: определять структуру, состав и дидактические единицы в области физиологии физического воспитания и спорта для эффективного планирования и проведения образовательных мероприятий.</p>
	<p>ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры</p>	<p>ПК-3.3 Определяет основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики</p>	<p>– знать: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития личности, а также индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, включая методы и приемы диагностики, в контексте дисциплины "Физиология физического воспитания и спорта". – уметь: определять основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, а также индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, применяя приемы их диагностики в контексте дисциплины "Физиология физического</p>

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Безопасность жизнедеятельности	УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	<p>– знать: принципы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, а также основные аспекты реагирования на чрезвычайные ситуации.</p> <p>– уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, включая эффективное реагирование на чрезвычайные ситуации, основываясь на знаниях и понимании принципов физиологии физического воспитания и спорта.</p>

4 Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		ИТОГО	1 сессия / 3 курс	2 сессия / 3 курс
Форма промежуточной аттестации				<i>экзамен</i>
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	144	36	108
	<i>зачетных единиц</i>	4	1	3
Лекции, <i>академ. час.</i>		2	2	0
в форме практической подготовки		0	0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0	0
в форме практической подготовки		0	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		2	0	2
в форме практической подготовки		0	0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ.</i>		0	0	0

час.			
в форме практической подготовки	0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	131	34	97
в форме практической подготовки	0	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	9	0	9
в форме практической подготовки	0	0	0

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Физиология человека как наука (Предмет и задачи физиологии физического воспитания и спорта. Методы исследования. Основные понятия);

Раздел 2 Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности;

Тема 2.1 Разнообразие мышечной деятельности. Классификация физических упражнений и их физиологическая характеристика;

Тема 2.2 Особенности циклических движений и их влияние на организм детей и подростков;

Тема 2.3 Ациклические движения (Значение и роль в физическом воспитании школьников и в спортивной тренировке);

Раздел 3 Физиологические механизмы формирования двигательных навыков;

Тема 3.1 Закономерности формирования двигательных навыков;

Тема 3.2 Роль условных рефлексов в формировании произвольных движений (Условные рефлексы в механизме формирования произвольных упражнений. Роль второй сигнальной системы);

Тема 3.3 Физиологические основы формирования двигательного навыка (Сенсорные и эффекторные компоненты двигательного навыка. Афферентный синтез. Значение мотивации, памяти, обстановочной и пусковой информации при формировании навыка);

Раздел 4 Качественные стороны двигательной деятельности;

Тема 4.1 Физиологическая характеристика двигательных координационных качеств (Общая характеристика двигательных координационных качеств, их классификация. Физиологическая характеристика мышечной силы);

Тема 4.2 Физиологические основы развития выносливости (Выносливость ее виды. Физиологические механизмы совершенствования общих и специальных видов выносливости);

Тема 4.3 Физиологические особенности физических упражнений для развития двигательно-координационных качеств (Физиологическая характеристика физических упражнений для развития двигательно-координационных качеств, представленных в школьной программе по физической культуре и в спортивной тренировке);

Раздел 5 Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности;

Тема 5.1 Физиологическая природа эмоционального состояния спортсмена;

Тема 5.2 Физиология предстартового состояния и вработываемости (Предстартовое состояние. Разминка возраста и подготовленности спортсмена. Физиологический механизм вработывания. Состояние устойчивой работоспособности. Истинное и «кажущееся» устойчивое состояние. Понятия «мертвая точка» и «второе дыхание». Физиологические механизмы их возникновения и преодоления);

Тема 5.3 Физиологические аспекты утомления и восстановления (Утомление. Причины и способы преодоления. Особенности утомления при различных видах мышечной деятельности. Чувство усталости. Особенности развития утомления у детей школьного возраста. Переутомление. Способы его предупреждения. Восстановительный период как конструктивный период. Фазы восстановления и сверхвосстановления);

Раздел 6 Вегетативное обеспечение мышечной работы (Физиологические системы, обеспечивающие мышечную деятельность. Нервно-гуморальная регуляция вегетативного обеспечения мышечной работы. Механизмы повышения эффективности дыхательной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Аэробная и анаэробная производительность организма);

Раздел 7 Физиологическая характеристика урока физической культуры;

Тема 7.1 Физиологические основы организации урока физической культуры (Физиологическое обновление структуры урока. Значение различных видов разминки. Фазы работоспособности: вработывание, устойчивое состояние, снижение физической активности);

Тема 7.2 Физиологический анализ интенсивности нагрузки на уроке физической культуры (Физиологический анализ интенсивности нагрузки в различных частях урока. Управление физической нагрузкой по показателям дыхательной и сердечно-сосудистой систем. «Физиологическая кривая» урока);

Тема 7.3 Физиологический анализ средств восстановления на уроках физической культуры (Физиологический анализ средств

восстановления, представленных в школьной программе по физической культуре. Особенности урока в младших, средних и старших классах);

Раздел 8 Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы;

Тема 8.1 Физиологическая характеристика физических упражнений с циклической структурой движений (Физиологическая характеристика физических упражнений с циклической структурой движений: легкоатлетический бег, бег на лыжах, конькобежный спорт, плавание. Особенности функционирования физиологических систем, расход энергии. Возрастные особенности занятий);

Тема 8.2 Физиологическая характеристика физических упражнений с ациклической структурой движений;

Тема 8.3 Физиологическая характеристика гимнастики как основы всех двигательных действий (школа движений).

6 Составитель(и):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна
(кафедра дошкольного и начального образования).