

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина ***Б1.В.04 Физиология физкультурно-спортивной деятельности***

часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление

49.03.01

код

Физическая культура

наименование направления

Программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2019 г.

Разработчик (составитель)

канд.пед.наук, доцент

Крылова С. В.

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	5
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	6
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	7
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	7
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	7

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-8. Способен организовывать участие занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	ПК-8.1. Ведет отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	Обучающийся должен: Знать информацию об актуальных вопросах спортивной гигиены, диетологии, физиологии и фармакологии, разъяснять занимающимся прикладные аспекты по данным направлениям
	ПК-8.2. Дает обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы	Обучающийся должен: Уметь Выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии
	ПК-8.3. Использует данные дневников самоконтроля,	Обучающийся должен: Владеть Методами контроля за номенклатурой

	данные медико-биологического тестирования наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки	принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств
--	--	---

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» относится к вариативной части.

Целями освоения дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» являются изучение закономерностей и механизмов изменения функций клеток, тканей, органов, систем органов и целостного организма человека при занятиях физической культурой и спортом

Дисциплина изучается на 3 курсе в 5, 6 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 144 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	144
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	2
практических (семинарских)	8
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	125

Формы контроля	Семестры
экзамен	6

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
1.6	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	0	0	0	10	
1.7	Тренированность. Показатели тренированности	0	0	0	10	
1.8	Возрастные особенности тренировки и спортивного отбора спортсменов	0	0	0	10	
1.10	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды	0	0	0	8	
1.11	Физиологические основы здорового образа жизни	0	0	0	8	
1.12	Физиологические механизмы влияния массовых форм физических упражнений на организм человека	0	0	0	8	
1.13	Возрастные особенности занятий оздоровительной физической культурой	0	0	0	8	
1.14	Основы спортивной фармакологии	0	0	0	5	
1.5	Физиологические механизмы развития физических качеств	0	0	0	10	
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	0	0	0	10	
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	0	4	0	10	
1.3	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	0	4	0	10	
1.1	Предмет, задачи, методы и общие понятия физиологии физкультурно-спортивной деятельности	2	0	0	10	
1.9	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	0	0	0	8	
1		2	8	0	125	
	Итого	2	8	0	125	

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	Физиологические особенности

		адаптации к физическим нагрузкам Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам
1.3	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	Физиологическая классификация спортивных упражнений
1		

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.1	Предмет, задачи, методы и общие понятия физиологии физкультурно-спортивной деятельности	Состояние и перспективы развития физкультурно – спортивной деятельности. Содержание и задачи
1		

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы, в том числе – выполнение контрольных заданий.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

Темы для самостоятельной работы

1. Предмет, задачи, методы и общие понятия физиологии физкультурно-спортивной деятельности
2. Адаптация к мышечной деятельности
3. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений
4. Физиологические основы спортивной тренировки
5. Физиологические механизмы развития физических качеств
6. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков
7. Тренированность. Показатели тренированности
8. Возрастные особенности тренировки и спортивного отбора спортсменов
9. Физиологические основы оздоровительной физической культуры
10. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды

11. Физиологические основы здорового образа жизни
12. Физиологические механизмы влияния массовых форм физических упражнений на организм человека
13. Возрастные особенности занятий оздоровительной физической культурой
14. Основы спортивной фармакологии

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Сапего, А.В. Физиология спорта : учебное пособие / А.В. Сапего. — Кемерово :КемГУ, 2011. — 183 с. — ISBN 978-5-8353-1165-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/30172> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 120 с. — ISBN 978-5-9907239-2-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97445> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная учебная литература:

1. Физиология физического воспитания и спорта. Тестовый контроль знаний : учебно-методическое пособие / составитель Е.В. Волынская. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 68 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/111985> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов : учебное пособие / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази. — 2-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 168 с. — ISBN 978-5-906839-43-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97493> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: Руководство для изучающих физиологию человека : учебное пособие / И.С. Бреслав. — Москва : Советский спорт, 2013. — 336 с. — ISBN 978-5-9718-0583-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51774> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
-------	---