

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.ДВ.02.02 Физиологические состояния организма при занятиях физической культурой***

часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление

49.03.01

Физическая культура

код

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	5
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)	6
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	9
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)9	
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	10

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-5. Способен планировать результаты спортивной подготовки занимающихся	ПК-5.1. Выбирает оптимальные формы и в типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический).	Обучающийся должен: Знать основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.
	ПК-5.2. Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок.	Обучающийся должен: Уметь составлять сводные перспективные, текущие и индивидуальные планы подготовки спортсменов
	ПК-5.3. Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта,	Обучающийся должен: Владеть Методикой планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик
ПК-7. Способен управлять	ПК-7.1. Определяет	Обучающийся должен:

систематической соревновательной деятельностью занимающегося	цели задачи занимающегося для достижения прироста спортивного результата	Знать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях,
	ПК-7.2. моделирует соревновательную деятельность занимающегося	Обучающийся должен: Уметь Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов,
	ПК-7.3. Формирует структуру действий занимающегося зависимости от фазы соревновательной деятельности	Обучающийся должен: Владеть навыками планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося

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

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина Физиологические состояния организма при занятиях физической культурой относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Цель дисциплины Физиологические состояния организма при занятиях физической культурой обеспечение обучающихся необходимым запасом знаний о физиологических реакциях организма при спортивной деятельности;

Дисциплина изучается на 5 курсе в 9, 10 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 108 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	12
практических (семинарских)	22
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	70

Формы контроля	Семестры
зачет	10

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		
1.7	Тренированность. Показатели тренированности	0	0	0	6	
1.8	Возрастные особенности тренировки и спортивного отбора спортсменов	0	0	0	6	
1.9	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	0	0	0	6	
1.10	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды	0	0	0	6	
1.6	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	2	4	0	6	
1.3	Физиологическая классификация и характеристика физических	2	4	0	6	

	упражнений				
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	2	4	0	6
1.5	Физиологические механизмы развития физических качеств	2	4	0	6
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	2	4	0	6
1		12	22	0	70
1.11	Физиологические основы здорового образа жизни	0	0	0	4
1.1	Введение в дисциплину физиологические состояния организма при занятиях физической культурой	2	2	0	6
1.13	Возрастные особенности занятий оздоровительной физической культурой	0	0	0	2
1.12	Физиологические механизмы влияния массовых форм физических упражнений на организм человека	0	0	0	2
1.14	Основы спортивной фармакологии	0	0	0	2
	Итого	12	22	0	70

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.6	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	1 условно-рефлекторные механизмы образования двигательных навыков 2 Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена. 3 Физиологические основы совершенствования двигательных навыков по мере роста спортивного мастерства.
1.3	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	Физиологическая классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы, типу мышечного сокращения, ведущему физическому качеству,

		по кинематической характеристике, вкладу энергетических систем в обеспечение мышечной деятельности, зависимости от физиологической мощности (интенсивности) физических упражнений (В.С. Фарфель).
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	1 структурно-функциональные эффекты тренировки и характеристика состояния тренированности. 2 тренировочные нагрузки. 3 Физиологическое обоснование основных принципов спортивной тренировки.
1.5	Физиологические механизмы развития физических качеств	1 Физиологические основы развития силы. 2 Физиологические основы развития быстроты. 3 ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. гибкость, ее виды и лимитирующие факторы. 4 выносливость и ее виды. Функциональные изменения в организме при развитии выносливости.
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	адаптация и общий адаптационный синдром. срочная и долговременная адаптация. понятие о функциональных резервах организма и их классификации. тренировочные эффекты.
1		
1.1	Введение в дисциплину физиологические состояния организма при занятиях физической культурой	Цели и задачи учебной дисциплины и ее взаимосвязь с другими учебными дисциплинами.

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.6	Физиологические механизмы формирования	непроизвольные движения

	двигательных навыков	Произвольные движения Двигательный навык двигательный динамический стереотип. фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена
1.3	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	Критерии физиологической классификации физических упражнений. Физиологическая классификация физических упражнений. Физиологическая характеристика циклических движений. стереотипные ациклические движения. Физиологическая характеристика упражнений, оцениваемых в баллах. Физиологическая характеристика ситуационных движений.
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	Тренировочная нагрузка частота тренировочных нагрузок 2 Физиологическая характеристика состояния тренированности.
1.5	Физиологические механизмы развития физических качеств	Физические качества. функциональные изменения в организме при развитии физических качеств
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	Стадии общего адаптационного синдрома, реакция тревоги Стадия резистентности или устойчивости, Стадия истощения срочная адаптация Долговременная адаптация физиологическая дезадаптация,
1		
1.1	Введение в дисциплину физиологические состояния организма при занятиях физической культурой	Значение учебной дисциплины для теории и практики физической культуры и спорта.

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. Введение в дисциплину физиологические состояния организма при занятиях физической культурой
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 работоспособности в особых условиях внешней среды
10. Физиологические основы здорового образа жизни
11. Физиологические механизмы влияния массовых форм физических упражнений на организм человека
12. Возрастные особенности занятий оздоровительной физической культурой
13. 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. 1.Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 153 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075>(дата обращения 23.06.2021) .

Дополнительная учебная литература:

1. Сапего, А.В. Физиология спорта : учебное пособие / А.В. Сапего. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 187 с. - ISBN 978-5-8353-1165-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471>(дата обращения 23.06.2021) .
2. Корягина, Ю.В. Руководство к практическим занятиям по дисциплине «Физиология специализированных восприятий в спорте» : учебное пособие / Ю.В. Корягина, Н.И. Ложкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 100 с. : схем., табл., ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274607>(дата обращения 23.06.2021)

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

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