

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 Физиологический контроль в физкультурно-оздоровительной деятельности***

часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление

***49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)***

код наименование направления

Программа

Физическая реабилитация

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2020 г.

Разработчик (составитель)

канд.пед.наук, доцент

Крылова С. В.

ученая степень, должность, ФИО

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	3
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.....	4
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	4
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)	6
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	6
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-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями с учетом специфики заболевания	ПК-3.1. планирует содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса	Обучающийся должен: Знать -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок
	ПК-3.2. контролирует и оценивает работу занимающихся на занятиях	Обучающийся должен: уметь использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания
	ПК-3.3. индивидуализирует и корректирует физические нагрузки в процессе обучения;	Обучающийся должен: владеть методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;

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

Цели изучения дисциплины:

дисциплина «Физиологический контроль в физкультурно-оздоровительной деятельности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений

Целью освоения дисциплины «Физиологический контроль в физкультурно-оздоровительной деятельности» является-изучение теоретических и практических основ физиологического контроля функционирования органов и систем организма человека с позиций теории системного подхода при выполнении оздоровительных физических упражнений разного вида, мощности и продолжительности.

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)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	65

Формы контроля	Семестры
экзамен	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)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1		12	22	0	65
1.1	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	4	6	0	12
1.2	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках	4	6	0	12
1.3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	4	6	0	10
1.4	Физическая работоспособность спортсмена	0	4	0	8
1.7	ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	0	0	0	7
1.6	Физиологическая характеристика восстановительных Процессов	0	0	0	8
1.5	Физиологические основы утомления спортсменов	0	0	0	8
	Итого	12	22	0	65

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		
1.1	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам
1.2	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках	Изменения функций различных органов и систем организма Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности
1.3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	Роль эмоций при спортивной деятельности Предстартовые состояния Разминка и вбрасывание

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		
1.1	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам Функциональная система адаптации Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация
1.2	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках	Функциональные сдвиги при нагрузках переменной мощности Прикладное значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов
1.3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	Устойчивое состояние при циклических упражнениях Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности
1.4	Физическая работоспособность спортсмена	Принципы и методы тестирования физической работоспособности

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

Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма

Функциональные изменения в организме при физических нагрузках

Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности

Физическая работоспособность спортсмена

Физиологические основы утомления спортсменов

Физиологическая характеристика восстановительных

Процессов

Физиологические основы оздоровительной физической культуры

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. 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.
2. 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. 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.

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

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