

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.О.03.09 ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТА**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Дополнительное образование (физкультурно-
оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

очная

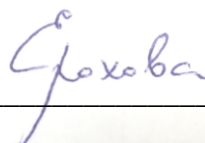
форма обучения

2022

год набора

Составитель(и): (указывается ФИО,
ученое звание, степень, должность)
Ерохова Н.В., канд. пед. наук, доцент,
зав. кафедрой физической культуры,
спорта и безопасности жизнедея-
тельности

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета
физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 7 от 23.03.2022 г.)
Зав. кафедрой



Ерохова Н.В.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) – изучение основных функций органов, систем и целостного организма с механизмами их регуляции в покое и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности) у людей разного возраста и пола, ознакомление с основными физиологическими методами исследований человека и их интерпретацией при мышечной деятельности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные функций органов, систем и целостного организма с механизмами их регуляции в покое и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности) у людей разного возраста и пола
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе
ОПК-8. Способен 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,	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физиологические закономерности жизнедеятельности организма человека, особенно в процессе его мышечной деятельности и, в частности, в условиях напряженных спортивных нагрузок; - факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физическому воспитанию.
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные физиологические методики исследований функций органов и систем человека, интерпретировать

	психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.	результаты измерений для правильного построения процесса физического воспитания; - подбирать и применять адекватные поставленным задачам современные научно-обоснованные средства и методы обучения и организационные приемы работы с занимающимися;
		Владеть: - методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе; - способами планирования и проведения мероприятий по профилактике несчастных случаев на занятиях, оказывать первую помощь пострадавшим

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» относится к вариативной части образовательной программы.

4. 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 дисциплины составляет 9 зачетные единицы или 324 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
5	9	4	144	18	32	-	50	10	67	-	27	экзамен
ИТОГО в соответствии с учебным планом												
Итого:		4	144	18	32	-	50	10	67	-	27	экзамен

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)	Всего	Из них в интеракти	Кол-во	Кол
-------	-----------------------------	--------------------------	-------	--------------------	--------	-----

		ЛК	ПР	ЛБ	КОНТ актн ых часо в	вной форме	часов на СРС	час ов на к- ль
1.	Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма	2	10	-	15	4	20	-
2.	Физиологическая классификация и характеристика спортивных учреждений	8	10	-	15	3	20	-
3.	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	8	12	-	20	3	27	-
	Экзамен	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за 9 семестр:	18	32	-	50	10	67	27
	Итого:	18	32	-	50	10	67	27

Содержание дисциплины модуля

Тема 1. Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма

История развития спортивной физиологии. Методы исследования. Значение спортивной физиологии для теории и практики физической культуры и спорта. Определение понятия «адаптация». Общий адаптационный синдром (Г.Селье). Индивидуальные типы адаптации. Дезадаптация, реадаптация, «цена» адаптации. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Функциональные резервы организма и их классификация. Основные функциональные эффекты адаптации.

Тема 2. Физиологическая классификация и характеристика спортивных учреждений

Классификация спортивных движений по биомеханической структуре, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц. Характеристика циклических движений различной относительной мощности. Общая характеристика ациклических движений. Характеристика ситуационных движений.

Тема 3. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности

Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций. Вработывание. Физиологические механизмы вработывания функций. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Критерии и тесты оценки утомления. Кислородный голод и его компоненты. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности восстановительных процессов.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

Основная литература

1. Введенский, Н. Е. Избранные сочинения по физиологии. В 2 ч. Часть 1 / Н. Е. Введенский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 277 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/izbrannye-sochineniya-po-fiziologii-v-2-ch-chast-1-421354#page/1>
2. Введенский, Н. Е. Избранные сочинения по физиологии. В 2 ч. Часть 2 / Н. Е. Введенский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 298 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/izbrannye-sochineniya-po-fiziologii-v-2-ch-chast-2-421368#page/1>
3. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для академического бакалавриата / А. О. Дробинская. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 414 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/anatomiya-i-voznrastnaya-fiziologiya-412619#page/380>
4. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 447 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/voznrastnaya-anatomiya-i-fiziologiya-v-2-t-t-1-organizm-cheloveka-ego-regulyatornye-i-integrativnye-sistemy-425265#page/295>

Дополнительная литература

5. Гуровец, Г.В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей [Текст]: Учебник для вузов / Под ред. В.И. Селиверстова. – М. : Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2013. – 431 с.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (учебная мебель, перечень технических средств обучения - ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия);

- помещения для самостоятельной работы (оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета);

-помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

1. Microsoft Office
2. Coral Draw

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».
<http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.