

**Приложение 1 к РПД Физиология физического воспитания и спорта**  
**49.03.01 Физическая культура**  
**Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист.**  
**Форма обучения – заочная**  
**Год набора - 2020**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
3.	Направленность (профиль)	Тренер, инструктор-методист
4.	Дисциплина (модуль)	Физиология физического воспитания и спорта
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2020

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям с применением метода дискуссий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Дискуссии в учебе являются такой интерактивной формой методического обучения, в которой обучающиеся в ходе всего занятия производят обмен собственным мнением по поводу поставленной проблемы, высказывают разнообразные идеи и суждения, предлагают пути решения задачи, ищут компромисс и точки соприкосновения с позициями друг друга.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тесту)**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяют, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

### **1.5 Методические рекомендации по составлению кроссворда**

Для составления кроссворда по заданной теме необходимо проанализировать разные источники (учебная и научная литература, сеть Internet, энциклопедии, практические пособия и т.д.).

Кроссворд составляется индивидуально. Работа может быть представлена в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

При составлении кроссворда:

- не допускается наличие незаполненных клеток в сетке кроссворда;
- не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;
- загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;
- не допускаются аббревиатуры, сокращения;
- рисунок кроссворда должен быть четки.

### **1.7 Методические рекомендации по созданию презентации**

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

### **1.6 Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена**

Основным источником подготовки к экзамену является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Экзамен проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

## II. Планы практических занятий

### Тема 1. Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма

#### План:

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

*Литература:* [1, с. 25-43]; [2, с. 16-31].

#### Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Роль отечественных ученых в развитии физиологии спорта (Л.А.Орбели, А.Н.Крестовников, В.С.Фарфель).
2. Инструментальные методы исследования, применяемые в физиологии спорта и физической культуры.
3. Понятие о срочном, отставленном и суммарном тренировочном эффекте.
4. Динамика функций организма при адаптации, ее стадии.
5. Долговременная адаптация и формирование системного структурного следа.

#### Задание для самостоятельной работы:

1. Изучить методы исследования вегетативных и соматических функций у лиц различной степени адаптированности по данным исследования дыхательной системы.
2. Измерить и сопоставить величины некоторых физиологических показателей (ЧСС, частота дыхания) у спортсменов с различной спортивной специализацией в состоянии оперативного покоя.

### Тема 2. Физиологическая классификация и характеристика спортивных учреждений

#### План:

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

*Литература:* [1, с. 25-43]; [2, с. 16-31].

#### Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Факторы, лимитирующие работоспособность. Основные механизмы утомления.
2. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений.

3. Феномен статического усилия (Д. Лингард).
4. Прицельные упражнения. Характеристика движений, оцениваемых в баллах.

**Задание для самостоятельной работы:**

На занятиях по избранному виду спорта выполняются задания с регистрацией доступных показателей физиологических функций при различных видах физических упражнений.

**Тема 3. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности**

**План:**

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

*Литература:* [1, с. 70-110]; [2, с. 105-119].

**Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием.
2. «Мертвая точка» и «второе дыхание».
3. Состояние устойчивой работоспособности. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности.
4. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.
5. Особенности восстановления функций.
6. Восстановительные процессы после соревнований.
7. Восстановление энергетических запасов в организме.

**Задание для самостоятельной работы:**

1. Произвести регистрацию физиологических показателей до, во время и после разминки, в процессе тренировки и при спортивной деятельности. Изучить внешние признаки утомления при различных упражнениях. Данные исследования доложить на практическом занятии.
2. Апробировать средства, повышающие эффективность восстановительных процессов в своей спортивной практике.