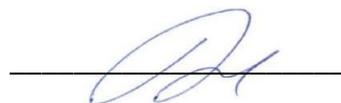


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Вятский государственный университет»
(ВятГУ)
г. Киров

Утверждаю
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации
РПД_3-44.03.05.68_2018_95096
Актуализировано: 11.05.2021

Рабочая программа дисциплины
Физиология физического воспитания и спорта

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	44.03.05
	шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС
	наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.68
	шифр
	Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура
	наименование
Формы обучения	Очная
	наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ)
	наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ)
	наименование

Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Морозова Марина Алексеевна

ФИО

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Формировать у студентов научные знания в области физиологии физического воспитания и спорта, умение применить их в профессиональной деятельности педагога по физической культуре; использовать знания, умения и навыки при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности педагога и обучающихся по физической культуре и спорту, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС.
Задачи дисциплины	<p>– сформировать знания о физиологических закономерностях функционирования организма и повышения его резервных возможностей при выполнении физической нагрузки различной интенсивности; физиологические закономерности адаптации организма к физической нагрузке в различных видах мышечной деятельности; методологические основы физиологии физического воспитания и спорта</p> <p>- сформировать умения и навыки проведения физиологического контроля за состоянием организма в процессе физкультурно-спортивных занятий в школе; применять знания для организации двигательной рекреации и физической культуры и воспитания обучающихся, в том числе с ОВЗ</p>

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция ОПК-3

Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов		
Знает	Умеет	Владеет
основы физиологии физического воспитания для организации физической рекреации и физической культуры обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	применять знания физиологии физического воспитания для организации двигательной активности, рекреации и спортивной деятельности обучающихся, в том числе с ОВЗ, в соответствии с требованиями ФГОС	навыками применения физиологических знаний для физического развития обучающихся, в том числе с ОВЗ, в соответствии с требованиями ФГОС

Компетенция ОПК-8

Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний		
Знает	Умеет	Владеет
методологические основы физиологии для осуществления физического развития и воспитания	использовать специальные научные знания по спортивной физиологии для организации физического	использовать специальные научные знания по спортивной физиологии для

обучающихся	воспитания обучающихся	организации физического воспитания обучающихся
-------------	------------------------	--

Структура дисциплины
Тематический план

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Физиология мышечной деятельности	ОПК-3, ОПК-8
2	Физиологическая характеристика состояния организма при занятиях физической культурой	ОПК-3, ОПК-8
3	Физиологический механизм и закономерности формирования двигательных навыков и двигательных качеств	ОПК-8
4	Тренированность – специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам.	ОПК-3, ОПК-8
5	Основы общей и динамической морфологии	ОПК-8
6	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-3, ОПК-8

Формы промежуточной аттестации

Зачет	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Экзамен	6 семестр (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения)

Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	3	6	144	4	101.5	86	36	0	50	42.5			6

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Физиология мышечной деятельности»		20.00
Лекции		
Л1.1	Физиология сокращения и расслабления мышц.	2.00
Л1.2	Развитие скелетных мышечных волокон, мышечных и суставных рецепторов. Понятие о двигательной единице (ДЕ). Формы и типы мышечного сокращения.	2.00
Лабораторные занятия		
Р1.1	Физиология мышечного сокращения	4.00
Р1.2	ЭМГ	2.00
Р1.3	Энергетика и химизм мышечного сокращения	2.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.	6.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	2.00
Раздел 2 «Физиологическая характеристика состояния организма при занятиях физической культурой»		28.00
Лекции		
Л2.1	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.	2.00
Л2.2	Физиологическое состояние организма перед, при и после физической нагрузки	6.00
Лабораторные занятия		
Р2.1	Определение и оценка показателей сердечно-сосудистой системы в покое и при стандартной нагрузке.	4.00
Р2.2	Исследование и оценка, функции внешнего дыхания в покое и после нагрузки	2.00
Р2.3	Динамика показателей при динамической работе субмаксимальной мощности	2.00
Р2.4	Функциональная оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку (проба С.П. Летунова)	4.00
Самостоятельная работа		
С2.1	Принципы физиологической классификации: энергетические (по преобладающему источнику энергии и по уровню энергозатрат, по структуре движений, ведущему качеству и предельному времени работы).	6.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	2.00

Раздел 3 «Физиологический механизм и закономерности формирования двигательных навыков и двигательных качеств»		14.00
Лекции		
Л3.1	Этапы и стадии формирования двигательного навыка	2.00
Л3.2	Особенности развития двигательных качеств у детей (сила и выносливость)	2.00
Л3.3	Особенности развития двигательных качеств у детей (быстрота, ловкость и гибкость)	2.00
Лабораторные занятия		
Р3.1	Исследование изменения физиологических функций при выполнении статической нагрузки	2.00
Р3.2	Определение МПК косвенными методами	2.00
Самостоятельная работа		
С3.1	Развитие двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.	2.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	2.00
Раздел 4 «Тренированность – специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам.»		20.00
Лекции		
Л4.1	Физиологическое обоснование тренированности	2.00
Л4.2	Адаптация к физическим нагрузкам систем исполнения	2.00
Л4.3	Адаптация к физическим нагрузкам систем обеспечения движений	2.00
Л4.4	Адаптация систем регуляции и контроля	2.00
Лабораторные занятия		
Р4.1	Оценка физического состояния спортсмена	2.00
Р4.2	Оценка физической работоспособности по данным теста РWC170и непрямого определения МПК	2.00
Р4.3	Оценка занятия по физической культуре	2.00
Р4.4	Оценка работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста (ИГСТ)	2.00
Самостоятельная работа		
С4.1	Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.	2.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	2.00
Раздел 5 «Основы общей и динамической морфологии»		35.00
Лекции		
Л5.1	Конституциология	4.00
Л5.2	Пол человека. Половой диморфизм. Половые особенности при занятиях физической культурой и спортом	2.00
Л5.3	ОЦТ. Осанка. Роль физической культуры в формировании правильной осанки	2.00
Л5.4	Анатомическая характеристика положений тела, движений	2.00
Лабораторные занятия		

P5.1	Антропометрия	2.00
P5.2	Антропометрия	2.00
P5.3	Соматоскопия	2.00
P5.4	Определение пропорций и конституции	2.00
P5.5	Конституционная морфология	4.00
P5.6	Построение профиля и его оценка	2.00
P5.7	ОЦТ, осанка, влияние физической культуры и спорта	2.00
P5.8	Морфологическая характеристика лиц, занимающихся физической культурой и спортом	2.00
Самостоятельная работа		
C5.1	Морфологическая характеристика лиц, занимающихся физической культурой и спортом (по видам спорта)	2.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР5.1	Контактная внеаудиторная работа	5.00
Раздел 6 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		27.00
Э6.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР6.1	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР6.2	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		144.00

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета www.vyatsu.ru.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине

Учебная литература (основная)

1) Михайлова, Е. А. Физиология спорта : учебное пособие / Е. А. Михайлова. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2015. - 117 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151113> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Сапего, А. В. Физиология спорта : учебное пособие / А.В. Сапего. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 187 с. - ISBN 978-5-8353-1165-1 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471/> (дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

3) Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. - Москва : Спорт, 2016. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-2-4 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410/> (дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

Учебная литература (дополнительная)

1) Корягина, Ю. В. Физиология силовых видов спорта : учебное пособие / Ю.В. Корягина. - Омск : Издательство СибГУФК, 2003. - 60 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274604/> (дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений. - Москва : Спорт-Человек, 2016 - . - Текст : непосредственный. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - 86 с. - ISBN 978-5-9907240-0-6 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97426> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

3) Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. - Москва : Спорт-Человек, 2016 - . - Текст : непосредственный. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - 176 с. - ISBN 978-5-906839-14-5 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97468> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

4) Спорт, стресс, вариабельность. Монография : монография. - Москва : Спорт-Человек, 2015 - . - Текст : электронный. Спорт, стресс, вариабельность. - Москва : Спорт-Человек, 2015. - 168 с. - ISBN 978-5-9906578-4-7 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97436> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

Учебно-методические издания

2) Камчатников, А. Г. Физиология спорта: Тетрадь для аудиторных занятий и самостоятельной работы / А. Г. Камчатников, И. Н. Солопов, Н. Н. Сентябрев, Е. П. Горбанева. - Волгоград : ВГАФК, 2015. - 102 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158004> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

1) Физиология физического воспитания и спорта. Тестовый контроль знаний : учебно-методическое пособие. - Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. - 68 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/111985> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

Электронные образовательные ресурсы

1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>

2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.68

3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>

4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema/>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
ДОСКА ИНТЕРАКТИВНАЯ 77" SMART BOARD 480
НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"
ПРОЕКТОР EPSON EB-X41

Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
АНАЛИЗАТОР ЛАКТАТА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ LACTATE PLUS
Велоэргометр Proteus PEC 7088
Динамометр становой
Прибор компьютерный "ВНС-Микро"
Спирометр сухой

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:
https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=95096