

Рабочая программа дисциплины
ОП.13. Спортивная физиология

наименование дисциплины

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.11. Спортивная физиология

название дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Спортивная физиология является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО **49.01.02 Физическая культура.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки учителей)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в дисциплины вариативной части.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Применять в своей будущей практической деятельности полученные знания для правильного планирования уроков физической культуры и тренировочных занятий.
- Осуществлять физиологический контроль за функциональным состоянием занимающихся ФК и С.
- Пользоваться научно-методической литературой, освещающей вопросы физиологии спорта.
- Правильно оценивать полученные при физиологическом контроле результаты.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- Методы исследования, применяемые в физиологии спорта.
- Знать показатели физиологического состояния тренированного организма в состоянии покоя, при стандартных и предельных физических нагрузках.
- Знать физиологическую классификацию физических упражнений и видов спорта.
- Знать основные физиологические состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями.
- Знать методы оценки физической работоспособности при занятиях спортом.
- Знать механизмы утомления и восстановления при занятиях физическими упражнениями и спортом.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 112 час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 76 часов;
самостоятельной работы обучающегося 36 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	112
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	76
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
в том числе	
индивидуальные задания	
внеаудиторная самостоятельная работа	36
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена</i>	

Наименование раздела, темы	Трудоемкость			
	Всего	Теория	Контроль	СРС
1. Физиология нервно-мышечного аппарата	9	6		3
2. Физиологическая характеристика мышечной деятельности	9	4	2	3
3. Физиологические состояния при физических упражнениях	9	4	2	3
4. Основы спортивной биохимии	9	6		3
5. Спортивная тренировка	12	6	2	3
6. Физиологическая характеристика отдельных видов спорта	12	8		3
7. Физиологические основы оздоровительной тренировки	9	6		3
8. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях	9	4	2	3
9. Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций организма	12	8		4
10. Факторы, ухудшающие здоровье человека	12	8		4
11. Биологические ритмы и физическая деятельность	10	6	2	4
Всего:	112	76		36

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Физиология нервно-мышечного аппарата	Структура и функция скелетной мышцы. Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна. Химизм и энергетика мышечного сокращения. Формы и типы мышечного сокращения. Методы исследования физиологических функций организма человека, применяемые в практике физической культуры и спорта.	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	3	3
Тема 2 Физиологическая характеристика мышечной деятельности	Современная классификация физических упражнений. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. Нестандартные движения.	4	3
	Контрольная работа	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	3	3
Тема 3 Физиологические состояния при физических упражнениях	Предстартовые состояния. Разминка. Вербатывание. Устойчивое состояние. Утомление. Физиологическая сущность восстановительных процессов.	4	3
	Контрольная работа	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	3	3
Тема 4 Основы спортивной биохимии	Биохимические сдвиги при мышечной работе. Биохимические механизмы утомления. Биохимические закономерности восстановления и адаптации к мышечной работе. Биохимические основы работоспособности. Биохимические способы повышения спортивной работоспособности	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	3	3
Тема 5 Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке и ее принципах. Физиологические основы состояния тренированности. Физиологические показатели тренированности. Характеристика предпатологических и патологических состояний спортсменов.	6	3
	Контрольная работа	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	3	3
Тема 6 Физиологическая характеристика отдельных видов спорта	Спортивная гимнастика. Отдельные виды легкой атлетики. Лыжные гонки. Конькобежный спорт. Велосипедный спорт. Гребля. Плавание. Спортивные игры. Тяжелая атлетика. Борьба и искусственное снижение веса. Альпинизм и горный туризм.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	3	3
Тема 7 Физиологические основы оздоровительной тренировки	Влияние образа жизни и условий внешней среды на здоровье и работоспособность современного человека. Роль физической культуры в условиях современной жизни. Влияние на здоровье и работоспособность человека гипокинезии и гиподинамии. Оптимизация двигательной активности человека. Эффекты оздоровительной физической культуры. Физическая работоспособность.	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	3	3
Тема 8 Физиологические основы занятий физической культурой и	Суточная двигательная активность и ее влияние на здоровье. Значение физической культуры и спорта в сохранении здоровья детей и подростков. Физиологические воздействия школьного урока физической культуры на детский организм. Физиологическое обоснование урока физической культуры в школе. Физиологическое обоснование внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	4	3
	Контрольная работа	2	3

спортом в образовательных учреждениях	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	3	3
Тема 9 Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций организма	Медико-физиологическое обоснование компенсации нарушенных функций организма. Морфофункциональные особенности формирования двигательных функций у детей с различными отклонениями в здоровье. Нормализация патологически измененных функций и деятельности организма как целого. Характеристика детей с отклонениями в состоянии здоровья и развитии, обучающихся в коррекционных образовательных учреждениях. Роль адаптивной физической культуры в системе реабилитации. Физиологические механизмы лечебного действия адаптивной физической культуры. Особенности восстановительного лечения у детей.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	4	3
Тема 10 Факторы, ухудшающие здоровье человека	Факторы, ухудшающие здоровье спортсмена: гиподинамия, алкоголизм, табакокурение, наркомания, СПИД, аборт, применение анаболических стероидов и стимуляторов, аутогемотрансфузия, нормализация массы тела (сгонка веса).	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	4	3
Тема 11 Биологические ритмы и физическая деятельность	Классификация биоритмов. Биоритмы и физическая работоспособность.	6	3
	Контрольная работа	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	4	3
Всего:		112	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета естествознания.

Оборудование учебного кабинета:

1. Посадочные места по количеству обучающихся
2. Рабочее место преподавателя

Технические средства обучения:

1. Мультимедийная установка
2. Интерактивная доска
3. Компьютер
4. Видео- и DVD фильмы

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

1. Сталагмометр
2. Секундомер
3. Дистиллятор
4. Микроскоп биологический
5. Огнетушители

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475516>
2. Гайворонский И.В. , Ничипорук Г.И. , Гайворонский А.И. Анатомия и физиология человека учебник СПО, изд. «Академия» 10-е изд., стер., 2015г. 496с. <http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/132055/>
3. Сапин М.Р. , Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) учебник СПО, изд. «Академия» 11-е изд., стер., 2015г. 384с. <http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/151012/>

Дополнительные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Применять в своей будущей практической деятельности полученные знания для правильного планирования уроков физической культуры и тренировочных занятий.	Письменный тестовый или индивидуальный опрос
Осуществлять физиологический контроль за функциональным состоянием занимающихся ФК и С.	Письменный тестовый или индивидуальный опрос
Пользоваться научно-методической литературой, освещающей вопросы физиологии спорта.	Письменный тестовый или индивидуальный опрос
Правильно оценивать полученные при физиологическом контроле результаты.	Письменный тестовый или индивидуальный опрос
Методы исследования, применяемые в физиологии спорта.	Письменный тестовый или индивидуальный опрос
Знать показатели физиологического состояния тренированного организма в состоянии покоя, при стандартных и предельных физических нагрузках.	Письменный тестовый или индивидуальный опрос
Знать физиологическую классификацию физических упражнений и видов спорта.	Письменный тестовый или индивидуальный опрос
Знать основные физиологические состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями.	Письменный тестовый или индивидуальный опрос
Знать методы оценки физической работоспособности при занятиях спортом.	Письменный тестовый или индивидуальный опрос
Знать механизмы утомления и восстановления при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Письменный тестовый или индивидуальный опрос

5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Спортивная физиология» изучается в 6 семестре, обеспечивает формирование ПК 2.1, 2.5, 2.6, 3.1, 3.3 – 3.5 компетенции на этапе формирования 3 курса, содействует фундаментализации образования, формированию мировоззрения и развитию логического мышления.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

<p>ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p>	<p>Планировать и проводить занятия с детьми дошкольного, младшего школьного, среднего и старшего школьного возраста, людей зрелого и пожилого возраста для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач.</p>	<p>Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.</p>
<p>ПК 2.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Применять на практике основные параметры анализа тренировочных занятий.</p>	<p>Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.</p>
<p>ПК 2.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Использовать практический отбор и спортивную ориентацию в практической деятельности.</p>	<p>Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.</p>
<p>ПК 3.1 Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.</p>	<p>Реализовывать на практике основные положения теоретических основ спорта с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.</p>	<p>Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.</p>
<p>ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы,</p>	<p>Обобщать педагогический опыт и оценивать образовательные технологии в области адаптивной физической культуры и спорта, выявлять уровень профессионализма по</p>	<p>Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения</p>

самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	результативно-личностному аспекту деятельности.	индивидуальных работ, заданий требованиям.
ПК 3.4 Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	Оформлять результаты научной и методической работы.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ПК 3.5 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.	Организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам адаптивной физической культуры и спорта.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.

Разработчик:

Догадов Дмитрий Игоревич, преподаватель СПО

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность