

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»

«24» января 2023г., протокол №6
Заведующий кафедрой


С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности»**

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик:

Иванушкина Н.Ф., доцент каф. ФОР, к.п.н.



Иванушкина

1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) является физиологическое обоснование управления факторами, лимитирующими и повышающими работоспособность и организма при выполнении физических нагрузок, разработка физиологических принципов управления спортивной тренировкой для повышения силы, быстроты и выносливости.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование у студентов знаний о закономерностях изменений физиологических функций организма человека при выполнении физических нагрузок, позволяющие принимать оптимальные решения при организации тренировочного процесса и уметь применять полученные знания на практике в современных условиях;
- физиологическое обоснование средств физической подготовки для повышения неспецифической устойчивости организма к воздействию вредных факторов (внешних и внутренних);
- изучение последствий дефицита двигательной активности.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 7 семестре.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- 1) актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.1);
- 2) физиологию спорта, ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.1);
- 3) методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.1);
- 4) виды рекреации и их особенности (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);
- 5) систему классифицирующих показателей для оценки уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);
- 6) антидопинговые правовые документы (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);
- 7) технологии воспитательной работы с занимающимися (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);

8) комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);

9) методы проверки тактической, технической, психологической и методической подготовки занимающихся (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);

10) правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.1);

11) теорию и организацию адаптивной физической культуры (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);

12) технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);

13) частные методики адаптивной физической культуры для занятий со студентами с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);

14) противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1);

15) методики разработки адаптированных программ по физической культуре для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.1).

Уметь:

1) формировать базу новейших методик управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.2);

2) анализировать достигнутые результаты спортивной подготовки (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.2);

3) отбирать рациональные методики управления тренировочным процессом, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.2);

4) планировать комплекс инструктивно-методических и учебно-тренировочных занятий по обучению занимающихся (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

5) использовать систему классифицирующих показателей для оценки уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

6) подбирать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке со спецификой вида рекреации (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

7) формировать у занимающихся навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

8) оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

9) использовать спортивное оборудование и инвентарь (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.2);

10) разрабатывать адаптированную программу по физической культуре с учетом общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностей и ресурсов адаптивной физической культуры (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.2);

11) разрабатывать мероприятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.2);

12) использовать методики разработки инклюзивных программ физкультурно-спортивной направленности для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.2);

13) планировать и составлять план занятия по физкультурно-спортивному воспитанию (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.2).

Владеть навыками:

- 1) разработки методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.3);
- 2) составления плана инструктивно-методических и учебно-тренировочных занятий с занимающимися по виду рекреации (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.3);
- 3) составления планов организации соревнований (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.3);
- 4) проверки усвоения занимающимися знаний и прикладных умений (код компетенции – ПК-10, код индикатора – ПК-10.3);
- 5) разработки программ физкультурно-спортивных мероприятий для студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.3);
- 6) выявления противопоказаний к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам студентов с ОВЗИ (код компетенции – ПК-13, код индикатора – ПК-13.3);

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)**4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
7	Э	4	144	28	14	-	-	2	0,25	99,75
Итого	-	4	144	28	14	-	-	2	0,25	99,75
Заочная форма обучения										
7	Э	4	144	2	8	-	-	2	0,25	121,75
Итого	-	4	144	2	8	-	-	2	0,25	121,75

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
7 семестр	
1	Физиологические системы организма человека во время выполнения физических нагрузок
2	Физиология двигательного аппарата и центральной нервной системы
3	Физиологические принципы управления движениями
4	Работоспособность и утомление
5	Физиологические факторы, лимитирующие работоспособность
6	Физиологические основы силы, быстроты, выносливости
7	Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации
8	Физиологические основы здоровья человека, физиологические особенности занятиями физической культурой с лицами различного пола, возраста и функционального состояния

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
7 семестр	
1	Физиология двигательного аппарата и центральной нервной системы
2	Физиологические принципы управления движениями
3	Работоспособность и утомление

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
7 семестр	
1	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне максимальной мощности
2	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне большой мощности
3	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне умеренной мощности
4	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении статических усилий
5	Психофизиологическая характеристика изменения физиологических систем организма в спортивных противоборствах
6	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении теста РWC-170
7	Физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости
8	Динамика изменения функционального состояния физиологических систем организма в процессе выполнения комплексной физической нагрузки
9	Физиологические механизмы развития утомления при выполнении физических нагрузок

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
10	Физиологическое обоснование факторов, повышающих физическую работоспособность
11	Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации в условиях покоя
12	Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации при выполнении стандартных физических нагрузок
13	Физиологическое обоснование особенностей спортивной тренировки женского организма
14	Физиологическое обоснование особенностей занятий физической культурой в условиях дефицита двигательной активности у студентов, не занимающихся спортом

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
7 семестр	
1	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне максимальной мощности
2	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне большой мощности
3	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне умеренной мощности
4	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении статических усилий
5	Психофизиологическая характеристика изменения физиологических систем организма в спортивных противоборствах
6	Динамика изменения функционального состояния физиологических систем организма в процессе выполнения комплексной физической нагрузки
7	Физиологическое обоснование особенностей спортивной тренировки женского организма
8	Физиологическое обоснование особенностей занятий физической культурой в условиях дефицита двигательной активности у студентов, не занимающихся спортом

4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
7 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка презентации, доклада
3	Подготовка к тестированию
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
7 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Выполнение контрольно-курсовой работы
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов	
7 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	8
		Работа на практических (семинарских) занятиях	8
		Подготовка доклада, презентации	14
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	8
		Работа на практических (семинарских) занятиях	8
		Тестирование	14
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен	40 (100*)	

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
7 семестр		
Текущий контроль успеваемости	Посещение лекционных занятий	10
	Работа на практических (семинарских) занятиях	20
	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
Промежуточная аттестация	Экзамен	40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оснащенная видеопроектором, настенным экраном, мультимедийным оборудованием для проведения лекционных занятий. Для проведения практических занятий требуется учебная аудитория, оснащенная медицинским оборудованием: тонометрами, фонендоскопами, секундомерами, спирометрами, сантиметровыми лентами, ростометрами, весами медицинскими, кистевыми динамометрами.

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Коц Я.М. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц, Ю.Б. Забелин. – М.: Физическая культура, 2017. - 356 с. - — ISBN 978-985-06-2062-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/20258.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — М.: Советский спорт, 2012. — 624 с. — ISBN 978-5-9718-0568-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/9897.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Солодков А.С. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека: учебное пособие / А.С. Солодков. — М.: Советский спорт, 2011. — 200 с. — ISBN 5-9718-0176-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/9898.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Физиология человека: учебное пособие / А.А. Семенович, В.А. Переверзев, В.В. Зинчук, Т.В. Короткевич. — Минск: Вышэйшая школа, 2012. — 544 с. — ISBN 978-985-06-2062-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/20294.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Биохимия мышечной деятельности: Учебник для вузов / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун.— Киев: Олимпийская лит., 2000. — 503с.
2. Балбатун О.А. Нормальная физиология. Краткий курс: учебное пособие / О.А. Балбатун, В.В. Зинчук, Ю.М. Емельянич; под редакцией В.В. Зинчук. — Минск: Вышэйшая школа, 2012. — 431 с. — ISBN 978-985-06-2183-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21746.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / В.Н. Прокофьева. — Ростов-н/Д: Феникс, 2008. — 192 с.: ил.

4. Нормальная физиология. Т.1, Общая физиология: учеб. пособие для вузов: в 3т. / В.Н. Яковлев [и др.]; под ред. В.Н. Яковлева. — М.: Академия, 2006.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.

2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.

3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.

4. <https://tsutula.bookonlime.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.

5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.

6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](http://elibrary.ru), доступ свободный.

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Текстовый редактор Microsoft Word;

2. Программа для прохождения тестирования;

3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;

4. Пакет офисных приложений «МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Справочная правовая система Консультант Плюс (<http://www.consultant.ru>).