СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.03.2022
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Спортивная физиология"

(наименование дисциплины)

Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):

49.02.01 Физическая культура

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

Квалификация:

Педагог по физической культуре и спорту

(наименование квалификации)

Сочи,
2022 г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.13 Спортивная физиология

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.13 Спортивная физиология является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 г. № 976)"

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.13. Спортивная физиология разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 № 976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» (зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 № 33826), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины.

Рабочая программа учебной дисциплины Спортивная физиология является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.01.02 Физическая культура и может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки учителей).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина ОП.13 Спортивная физиология входит в общепрофесиональный цикл профессиональной подготовки.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент 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.

В результате освоения учебной дисциплины студент 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 студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:

к применению полученных знаний на практике, при проведении учебно-тренировочных, соревновательных занятий и уроков физической культуры.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 118 часов, в том числе:
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часов;
самостоятельной работы обучающегося 38 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		6					
Контактная (аудиторная) работа (всего)	80	80					
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	80	80					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
практические занятия (если предусмотрено)	-	-					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	38	38					
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
Часов на контроль:	-	-					
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/ экзамен)	-	Эк					
Общая трудоемкость час	118	118					

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.13 Спортивная физиология

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Спортивная физиология	**118**	
Тема 1. Физиология нервно-мышечного аппарата.	Лек	6
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.		

Тема 2. Физиологическая характеристика мышечной деятельности.	Лек	6
Современная классификация физических упражнений. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. Нестандартные движения.		
Тема 3. Физиологические состояния при физических упражнениях.	Лек	6
Предстартовые состояния. Разминка. Врабатывание. Устойчивое состояние. Утомление. Физиологическая сущность восстановительных процессов.		
Тема 4. Основы спортивной биохимии.	Лек	6
Биохимические сдвиги при мышечной работе. Биохимические механизмы утомления. Биохимические закономерности восстановления и адаптации к мышечной работе. Биохимические основы работоспособности. Биохимические способы повышения спортивной работоспособности.		
Тема 5. Спортивная тренировка.	Лек	8
Понятие о спортивной тренировке и ее принципах. Физиологические основы состояния тренированности. Физиологические показатели тренированности. Характеристика предпатологических и патологических состояний спортсменов.		
Тема 6. Физиологическая характеристика отдельных видов спорта.	Лек	8
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.		
Тема 7. Физиологические основы оздоровительной тренировки.	Лек	8
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.		
Тема 8. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях	Лек	8
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.		
Тема 9. Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций организма.	Лек	8
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.		
Тема 91. Факторы, ухудшающие здоровье человека.	Лек	8
Факторы, ухудшающие здоровье спортсмена: гиподинамия, алкоголизм, табакокурение, наркомания, СПИД, аборт, применение анаболических стероидов и стимуляторов, аутогемотрансфузия, нормализация массы тела (сгонка веса).		
Тема 92. Биологические ритмы и физическая деятельность.	Лек	8
Классификация биоритмов. Биоритмы и физическая работоспособность.		
Работа с лекциями и учебной литературой	СР	38

** - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	**Оснащение аудитории** **Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)**
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс)	Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SDD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лысова Н. Ф., Айзман Р.И. Возрастная анатомия и физиология : Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 352 с. - Текст : электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/document?id=362834

2. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 141 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/495182

3. Осипова Г. Е., Сычева И. М., Осипов А. В. Биохимия спорта : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 135 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/496296

4. Капилевич Л. В., Дьякова Е. Ю., Кошельская Е. В., Андреев В. И. Биохимия спорта с основами спортивной фармакологии : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 151 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/496003

Дополнительные источники:

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН http://mega.rudn.ru/MegaPro/Web
- Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru
- ЭБС Znanium https://znanium.ru

2. Базы данных и поисковые системы:

- Учебный портал института https://portal.rudn-sochi.ru/

Методические материалы для обучающихся

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. Учебно-методические материалы размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины на Учебном портале.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Знания: 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.	Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций.
Умения: 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.	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование
Практический опыт: к применению полученных знаний на практике, при проведении учебно-тренировочных, соревновательных занятий и уроков физической культуры.	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивная физиология»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Спортивная физиология» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Таблица 6. Показатели и критерии оценивания

Показатель	Критерий
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Высокий (компетентность) «5» max балл	Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

-лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;

-кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),

-имитационные компьютерные модели;

-организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).