

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Декан

Дата подписания: 05.09.2021 09:53:36

Уникальный программный идентификатор:

a2232a55157e576511a37711d70892af53989420420336fbf573a434e57789



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО БГПУ

О.В. Юречко

«22» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ**

Направление подготовки

44.04.01 - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль

**«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И
СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»**

Уровень высшего образования

МАГИСТРАТУРА

Принята

**на заседании кафедры теории
и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

Благовещенск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Ошибка! Закладка не определена.
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	6
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	10
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	15
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	23
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	24
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	24
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	25
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	26

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: знакомство студентов с систематизированными знаниями в области возрастной физиологии человека (физиологические, физико-химические процессы, происходящие в организме, системах и органах в состоянии покоя и при физических нагрузках, механизмы их регуляции).

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: Дисциплина «Физиологические основы спортивной деятельности в различные возрастные периоды» относится к блоку Б.1 вариативной части дисциплин по выбору (Б.1. В. ДВ.9.1).

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций УК-7, ОПК-1:

- **УК -7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- **ОПК – 1.** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения дисциплины магистрант должен

- **знать:**

- механизмы протекания основных физиологических процессов в организме человека и их возрастные особенности;

- характер изменения физиологических реакций организма в процессе физического воспитания у лиц разного возраста;

- биологическую природу целостности организма человека, анатомо- физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых;

- **уметь:**

- оценивать функциональное состояние организма систем и органов детей и подростков на различных этапах физического воспитания;

- оценивать уровень адекватности физических нагрузок и функциональных возможностей организма в различные возрастные периоды;

- оценивать эффективность восстановительных процессов после занятий физической культурой по динамике физиологических реакций.

- рассчитывать энергетический баланс питания в период тренировки и соревнований в зависимости от физической нагрузки.

- оценивать функциональные возможности организма при физических нагрузках в зависимости от возрастных физиологических особенностей.

- **владеть:**

- физиологическими знаниями для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми;

- физиологическими знаниями, исследовательскими умениями и практическими навыками в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;

- знаниями общей и возрастной физиологии в процессе проведения научно-исследовательской работы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки;

- физиологическими знаниями при оказании первой помощи при травмах в процессе выполнения физических упражнений.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Физиологические основы спортивной деятельности в различные возрастные периоды» составляет 3 зачетные единицы (далее – ЗЕ) (108 ч.)

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	«Физиологические основы спортивной деятельности в различные возрастные периоды»	1	1	108	3

Общая трудоемкость дисциплины «Физиологические основы спортивной деятельности в различные возрастные периоды» составляет 3 зачетные единицы

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа магистрантов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности:

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр1
Общая трудоемкость	108	108
Аудиторные занятия	28	28
Лекции	6	6
Практические занятия	22	22
Самостоятельная работа	80	80
Вид итогового контроля	зачет	зачет

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр1
Общая трудоемкость	108	108
Аудиторные занятия	16	12
Лекции	2	2
Практические занятия	14	10
Самостоятельная работа	88	96
Вид итогового контроля	4	зачет