

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Декан

Дата подписания: 05.09.2021 09:53:36

Уникальный программный ключ:

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. Юрченко**

**«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

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

## 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