

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

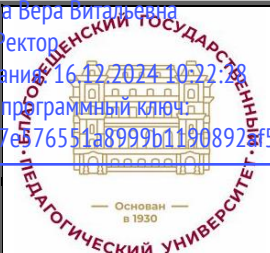
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.05.2022 10:22:38

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e976551a8999b11908928f58989420420336ffbf573a434e5778

	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

Р.В. Федоров

«25» мая 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление подготовки

44.03.01 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Профиль

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

(обучение иностранных граждан)

Принята

на заседании кафедры теории

и методики физической культуры,

безопасности жизнедеятельности и здоровья

(протокол № 8 от «25» мая 2022 г.)

Благовещенск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	6
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	10
6. ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	15
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	22
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	22
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	22
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	25
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	26

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплин: формирование систематизированных знаний и практических умений в области физиологии физического воспитания и спорта лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: Дисциплина «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» относится к блоку Б1 дисциплин Б1.В.01.01 Для освоения дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» необходимы знания и умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья, Физиология человека».

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-8:

- **ОПК - 8.** Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, индикаторами достижения которой является:

• ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.

• ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения дисциплине в результате изучения студент должен:

-знать:

- основные функций органов, систем и целостного организма с механизмами их регуляции в покое и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности) у людей разного возраста и пола;
- эффекты адаптации к физическим нагрузкам;
- физиологические закономерности жизнедеятельности организма человека в процессе его мышечной деятельности и, в частности, в условиях напряженных спортивных нагрузок.

-уметь:

- оценивать эффективность занятий физической культурой и спортом
- применять основные физиологические методики исследований функций органов и систем человека в тренировочном процессе
- интерпретировать результаты физиологических измерений для правильного построения процесса физического воспитания

-владеть:

- методами оценки величины физической нагрузки;
- способами, оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

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

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Физиология физкультурно-спортивной деятельности	2	4	108	3

Общая трудоемкость дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» составляет 3 зачетные единицы.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов 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	Семестр 5
Общая трудоемкость	108	108
Аудиторные занятия	54	28
Лекции	22	22
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа	54	54
Вид итогового контроля	-	зачет

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Очная форма обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1.	Введение. Закономерности развития организма человека. Их учет при занятиях физической культурой и спортом	6	2	2	2
2.	Возрастные особенности функций в различные возрастные периоды в связи с занятиями физической культурой и спортом	8	2	2	4
3.	Развитие двигательной функции. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и управления движениями	8	2	2	4
4.	Энергетическое и вегетативное обеспечение мышечной работы. Возрастные этапы становления энергетики мышечной деятельности	8	2	2	4
5.	Возрастные особенности адаптационных процессов. Стационарные состояния и переходные процессы	8	2	2	4
6.	Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм в разные возрастные периоды	8	2	2	4
7.	Подбор и дозирование нагрузок в процессе спортивной тренировки	8	2	2	4
8.	Возрастные особенности развития тренированности. Диагностика тренированно-	8	2	2	4

	сти				
9.	Возрастные особенности развития двигательных качеств	8	2	2	4
10.	Моделирование спортивных успехов. Отбор и спортивная ориентация	8	2	2	4
11.	Возрастные и половые особенности тренировки в отдельных видах спорта	8	2	2	4
12.	Особенности занятий ОФК и спортом лиц женского пола.	6		2	4
13.	Физиологические основы спортивной ориентации и отбора юных спортсменов	8		4	4
14.	Физиологические основы занятий физической культурой и спортом лиц зрелого возраста.	8		4	4
Зачёт					
ИТОГО		108	22	32	54

Интерактивное обучение по дисциплине
«Физиология физкультурно-спортивной деятельности»

№	Наименование разделов (тем)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Развитие двигательной функции. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и управления движениями	ПР	Работа в малых группах. Взаимопроверка контрольной работы	2
2.	Энергетическое и вегетативное обеспечение мышечной работы. Возрастные этапы становления энергетики мышечной деятельности	ПР	Работа в малых группах. Решение ситуационной задачи	2
3.	Возрастные особенности развития тренированности. Диагностика тренированности	ПР	Лекция с заранее объявленными ошибками	2
4.	Возрастные особенности развития двигательных качеств	ПР	Работа в малых группах. Взаимоконтроль при работе с карточками	2
5.	Моделирование спортивных успехов. Отбор и спортивная ориентация	ПР	Работа в малых группах	2
6.	Возрастные и половые особенности тренировки в отдельных видах спорта	ПР	Работа в малых группах	2
7.	Особенности занятий ОФК и спортом лиц женского пола.	ПР	Работа в малых группах. Решение ситуационной задачи	2
ИТОГО			14 /54 (25,9%)	14

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

Тема 1. Введение. Закономерности развития организма человека. Их учет при занятиях физической культурой и спортом Предмет возрастной физиологии физической культуры и спорта. Связь с другими науками. Рост и развитие организма. Дифференцировка тканей и формообразование. Закономерности роста и развития. Непрерывность и неравномерность, гармоничность и гетерохронность развития в онтогенезе. Возрастная периодизация. Паспортный и биологический возраст. Компоненты массы тела. Физическое развитие и двигательные возможности ребенка. Отклонения в физическом развитии.

Тема 2. Возрастные особенности функций в различные возрастные периоды в связи с занятиями физической культурой и спортом. Возрастные особенности системы крови. Изменения крови при мышечной деятельности: миогенный лейкоцитоз, эритроцитоз, миогенный тромбоцитоз. Изменение иммунитета при физических нагрузках различной степени тяжести. Регуляция кровообращения при мышечной работе. Режим приема пищи в связи с тренировкой. Возрастные особенности кровообращения при мышечной работе. Основные показатели дыхания при мышечной работе. Возрастные особенности дыхания и обмена веществ. Возрастные особенности функционирования анализаторов. Возрастные особенности высшей нервной деятельности.

Тема 3. Развитие двигательной функции. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и управления движениями. Гетерохронность развития движений. Развитие движений у детей дошкольного возраста. Развитие движений у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Роль физических упражнений в развитии двигательной функции. Физиологические закономерности обучения движениям. Особенности обучения движениям школьников. Возрастные особенности управления движениями.

Тема 4. Энергетическое и вегетативное обеспечение мышечной работы. Возрастные этапы становления энергетики мышечной деятельности. Затраты энергии при мышечной деятельности. Реакция вегетативных систем на физическую нагрузку. Поддержание гомеостаза при мышечной деятельности. Аэробная и анаэробная производительность энергетики у детей школьного возраста. Возрастные этапы становления энергетики мышечной деятельности.

Тема 5. Возрастные особенности адаптационных процессов. Стационарные состояния и переходные процессы Диапазон и уровни функциональной активности. Возрастные изменения функционального диапазона. Стационарные состояния и переходные процессы. Возрастные особенности переходных процессов. Возрастные особенности поддержания устойчивого состояния. Возрастные особенности утомления и восстановления.

Тема 6. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм человека. Изменения в центральной нервной системе и анализаторах при систематических занятиях физической культурой и спортом. Изменения опорно - двигательного аппарата под влиянием тренировки. Влияние спортивной тренировки на кислородтранспортную систему. Изменения иммунной системы под влиянием тренировки.

Тема 7. Подбор и дозирование нагрузок в процессе спортивной тренировки физиологическое обоснование физических нагрузок. Компоненты физической нагрузки. Изменение функций организма школьников на уроках физической культуры и трени-

ровках. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм занимающихся. Физиолого-педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом.

Тема 8. Возрастные особенности развития тренированности. Диагностика тренированности Физиологические механизмы тренированности. Специфичность адаптивных перестроек. Генетические предпосылки тренируемости. Диагностика тренированности. Определение показателей тренированности в состоянии покоя, при стандартных нагрузках, при предельно-напряженной работе у лиц разного возраста.

Тема 9. Возрастные особенности развития двигательных качеств. Качественные особенности мышечной деятельности. Неравномерность и гетерохронность развития двигательных качеств. Сенситивные периоды. Развитие двигательных способностей у детей разного возраста.

Тема 10. Моделирование спортивных успехов. Отбор и спортивная ориентация. Модельные характеристики спортсмена. Моделирование спортивных успехов в подростковом и юношеском возрасте. Морфо-функциональные критерии отбора. Роль спортивной генетики при отборе детей для занятий отдельными видами спорта.

Тема 11. Возрастные и половые особенности тренировки в отдельных видах спорта. Возрастные особенности занятий легкой атлетикой. Изменения функций при занятиях легкой атлетикой. Возрастные особенности тренировки в лыжных гонках. Возрастные особенности занятий гимнастикой. Возрастные особенности занятий спортивными играми. Возрастные особенности занятий плаванием.

Предмет физиологии физического воспитания и спорта, ее задачи, связь с другими науками. Методы исследования. История развития физиологии физического воспитания и спорта. Роль отечественных (Л.А. Орбели, А.Н. Крестовникова, В.С. Фарфеля) и зарубежных ученых в развитии физиологии двигательной активности. Значение физиологии физического воспитания и спорта для теории и практики физической культуры и спорта.

Понятие о двигательной активности (ДА), ее значение. Методы изучения ДА. Потребность в ДА, факторы на нее влияющие. Уровни и нормы ДА. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм человека и его работоспособность.

Тема 12. Особенности занятий оздоровительной физической культурой и спортом лиц женского пола. Морфофункциональные особенности женского организма. Их учет при проведении уроков физической культуры. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз биологического цикла.

Тема 13. Физиологические основы спортивной ориентации и отбора юных спортсменов. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.

Тема 14. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом лиц зрелого и пожилого возраста. Оздоровительная физическая культура (ОФК), ее роль, цели и задачи в современных условиях жизни. Особенности ОФК. Подсистемы ОФК: производственная и оздоровительно-рекреативная физическая культура. Основные формы ОФК. Физиологическая характеристика физического воспитания в дошкольных коллективах (оздоровительная гимнастика, ходьба и бег, раннее плавание, подвижные игры). Физическое воспитание школьников. Физическая активность - важное условие высокой работоспособности лиц зрелого и пожилого возраста. Влияние разных форм физической культуры (ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велоси-

пед, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.) на взрослый организм. Обоснование оптимальных нагрузок. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная, утренняя гимнастика и др.)

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная цель курса «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» – формирование профессиональной компетенции будущего специалиста адаптивной физической культуры. При изучении данной дисциплины следует обратить внимание на методические особенности изучения функций в связи с мышечной деятельностью, на роль физиологии физического воспитания и спорта в научно обоснованном построении тренировочного процесса. Важно понимать механизмы срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

Необходимо усвоить механизм и условия формирования двигательного навыка. Механизмом, которого является образование временной связи между двигательным анализатором и другими структурами. Условиями формирования навыка являются повторность действий. При изучении программы нужно обратить внимание на то, что двигательные навыки и качества тесно связаны между собой. У них есть общие механизмы формирования и общие стадии.

При изучении физиологии силы важно понять, что на начальном этапе тренировки сила увеличивается за счет улучшения управления движением, за счет включения двигательных единиц. При дальнейшей тренировке происходит увеличение размеров мышц (гипертрофия) за счет накопления белков (сократительных и не сократительных) энергетических веществ и др.

При определении тренированности знать, что необходимо применять как неспецифические пробы, так и специфические. Первые позволяют выявить общую работоспособность, а вторые - специальную.

Изучить закономерности развития организма, на наличие критических и сенситивных периодов в развитии организма. При рассмотрении вопроса «Паспортный и биологический возраст» обратить внимание на то, что в настоящее время в России много детей с отставанием в физическом развитии.

При построении урока физической культуры в школе на основе физиологических методов необходимо понять принципы подбора и дозирования нагрузок на уроках физической культуры и тренировках. Нагрузки должны быть оптимальными и подобраны так, чтобы был положительный эффект.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физиология физкультурно-спортивной деятельности»

№	Наименование раздела (темы)	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом
1.	Введение. Закономерности развития организма человека. Их учет при занятиях физической культурой и спортом	Проработка конспектов лекций. Составление опорных конспектов	2
2.	Возрастные особенности функций в различные возрастные периоды в связи с	Чтение основной и дополнительной литературы	4

	занятиями физической культурой и спортом		
3.	Развитие двигательной функции. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и управления движениями	Составление опорных конспектов. Чтение основной и дополнительной литературы.	4
4.	Энергетическое и вегетативное обеспечение мышечной работы. Возрастные этапы становления энергетики мышечной деятельности	Проработка конспектов лекций. Поиск информации по теме	4
5.	Возрастные особенности адаптационных процессов. Стационарные состояния и переходные процессы	Проработка конспектов лекций. Чтение основной и дополнительной литературы	4
6.	Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм в разные возрастные периоды	Проработка конспектов лекций. Чтение основной и дополнительной литературы	4
7.	Подбор и дозирование нагрузок в процессе спортивной тренировки	Подготовка рефератов. Подготовка к самостоятельной работе	4
8.	Возрастные особенности развития тренированности. Диагностика тренированности	Составление опорных конспектов. Чтение основной и дополнительной литературы	4
9.	Возрастные особенности развития двигательных качеств	Проработка конспектов лекций. Чтение основной и дополнительной литературы	4
10.	Моделирование спортивных успехов. Отбор и спортивная ориентация	Проработка конспектов лекций. Чтение основной и дополнительной литературы	4
11.	Энергетическое и вегетативное обеспечение мышечной работы. Возрастные этапы становления энергетики мышечной деятельности	Составление опорных конспектов. Подготовка к лабораторной работе	4
12.	Особенности занятий оздоровительной физической культурой и спортом лиц женского пола	Чтение основной и дополнительной литературы. Составление опорных конспектов. Проработка конспектов лекций.	4
13.	Физиологические основы спортивной ориентации и отбора юных спортсменов	Составление опорных конспектов.	4
14.	Физиологические основы занятий физической куль-	Проработка конспектов лекций. Составление опорных конспектов	4

	турой и спортом лиц зрелого и пожилого воз-та		
	ИТОГО		54

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема 1 Введение. Закономерности развития организма человека. Их учет при занятиях физической культурой и спортом

Содержание

Работа 1. Расчет биологического возраста человека по Войтенко. Контрольные вопросы.

1. Рост и развитие организма человека. Их взаимосвязь.
2. Закономерности развития организма.
3. Возрастная периодизация. Паспортный и биологический возраст, их соотношение как показатель здоровья.
4. Учет паспортного и биологического возраста в процессе физического воспитания.

Работа 2. Вычисление работы сердца.

Работа 3. Определение частоты сердечных сокращений методом пульсометрии у лиц разного возраста и пола

Работа 4. Сравнительный анализ функций дыхания детей разного возраста.

Работа 5. Сравнительный анализ функций мышечной системы у лиц разного возраста и пола. Контрольные вопросы: 1. Возрастные особенности функционирования системы кровообращения (ЧСС, СОК, МОК, АД, распределение крови в организме). Адаптация к физической нагрузке. Физиологические пульсовые кривые. 2. Возрастные особенности системы дыхания. Адаптация системы дыхания к физической нагрузке разного характера. Произвольное управление дыханием. 3. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как показатель работы сердца. Физиологические пульсовые кривые. Адаптация деятельности сердца к физической нагрузке.

Литература:

1. Каменская. В.Г. Возрастная анатомия, физиология, гигиена/ В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова. – СПб.: Питер, 2013. – 272 с.
2. Кирпичев, В.И. Физиология и гигиена подростков / В.И.Кирпичев. – М.: Академия, 2008. – 208 с.Тема 1. Введение. Двигательная активность, ее значение.

Тема 2 Возрастные особенности функций в различные возрастные периоды в связи с занятиями физической культуры и спорта

Содержание

Работа 1. Выявление способности к управлению временными параметрами движения.

Контрольные вопросы:

1. Роль физических упражнений в развитии двигательных функций.
2. Возрастные особенности формирования двигательных навыков у детей.

Литература:

1. Каменская. В.Г. Возрастная анатомия, физиология, гигиена/ В. Г. Каменская, И.Е. Мельникова. – СПб.: Питер, 2013. – 272 с.
2. Кирпичев, В.И. Физиология и гигиена подростков / В. И. Кирпичев. – М.: Академия, 2008. – 208с.

Тема 3 Развитие двигательных функций. Возрастные особенности формирования двигательных навыков. Управление движениями

Содержание

Работа 1. Выявление способности к управлению величиной мышечного усилия.

Контрольные вопросы:

1. Гетерохронизм развития движений у детей.
2. Развитие двигательной функции у детей дошкольного возраста.
3. Развитие двигательной функции у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
4. Возрастные особенности управления движениями.

Литература:

1. Каменская. В.Г. Возрастная анатомия, физиология, гигиена / В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова. – СПб.: Питер, 2013.-272с.
2. Кирпичев, В.И. Физиология и гигиена подростков / В.И.Кирпичев. – М.: Академия, 2008. – 208с.

Тема 4 Энергетическое и вегетативное обеспечение мышечной работы. Возрастные этапы становления энергии мышечной деятельности

Содержание

Контрольные вопросы.

1. Энергетические затраты организма в состоянии покоя и при мышечной деятельности.
2. Реакции вегетативных систем выполнении физических нагрузок.
3. Поддержание гомеостаза при выполнении физической работы.
4. Аэробная и анаэробная производительность у детей школьного возраста.
5. Возрастные этапы становления мышечной энергетики
6. Диапазон и уровни функциональной активности.
7. Возрастные изменения функционального диапазона.
8. Стационарные состояния и переходные процессы.
9. Возрастные особенности переходных процессов.
10. Возрастные особенности поддержания устойчивого состояния.
11. Возрастные особенности развития утомления.

Литература:

1. Каменская. В.Г. Возрастная анатомия, физиология, гигиена/ В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова. – СПб.: Питер, 2013.-272с.
2. Кирпичев, В.И. Физиология и гигиена подростков / В.И.Кирпичев. – М.: Академия, 2008. – 208с.

Тема 5 Возрастные особенности адаптационных процессов. Стационарные состояния и переходные процессы

Содержание

1. Диапазон и уровни функциональной активности.
2. Возрастные изменения функционального диапазона.
3. Стационарные состояния и переходные процессы.
4. Возрастные особенности переходных процессов.
5. Возрастные особенности поддержания устойчивого состояния.
6. Возрастные особенности утомления и восстановления.

Литература:

1. Каменская. В.Г. Возрастная анатомия, физиология, гигиена/ В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова. – СПб.: Питер, 2013.-272с.
2. Кирпичев, В.И. Физиология и гигиена подростков/В.И.Кирпичев. – М.: Академия, 2008. – 208с.

Тема 6 Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм в разные возрастные периоды

Содержание

Работа 1. Подсчет количества дыхательных движений у лиц разного возраста и пола и разной степени тренированности.

Работа 2. Спирометрия (определение жизненной емкости легких, дыхательного объема, резервных объемов вдоха и выдоха) у лиц разного возраста и пола и разной степени тренированности.

Работа 3. Пневмотахометрия. Определение мощности вдоха и выдоха у детей разного возраста, пола и различной степени тренированности.

Контрольные вопросы.

1. Показатели внешнего дыхания в состоянии покоя.
2. Изменение показателей внешнего дыхания под влиянием систематической тренировки.
3. Совершенствование управления дыханием при занятиях отдельными видами спорта. Формирование дыхательного стереотипа. Типы дыхания. Связь дыхательных движений с характером выполняемой работы.

Литература:

1. Каменская. В.Г. Возрастная анатомия, физиология, гигиена/ В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова. – СПб.: Питер, 2013.-272
2. Кирпичев, В.И. Физиология и гигиена подростков/В.И.Кирпичев. – М.: Академия, 2008. – 208с.

Тема 7. Подбор и дозирование нагрузок в процессе спортивной тренировки

Содержание

Работа 1. Определение физической выносливости человека с помощью кардиореспираторного индекса.

Контрольные вопросы.

1. Качественные особенности мышечной деятельности.
2. Неравномерность и гетерохронность развития двигательных качеств у детей.
3. Сенситивные периоды.
4. Развитие двигательных качеств выносливости, быстроты, силы, ловкости и гибкости у детей разного возраста.
5. Поддержание уровня развития двигательных качеств и его повышение у лиц зрелого и пожилого возраста.

Литература:

- 1.Каменская. В.Г. Возрастная анатомия, физиология, гигиена / В. Г. Каменская, И. Е. Мельникова. – СПб.: Питер, 2013. – 272 с.
- 2.Кирпичев, В.И. Физиология и гигиена подростков / В. И. Кирпичев. – М.: Академия, 2008. – 208 с.

Тема 8. Возрастные особенности развития тренированности. Диагностика тренированности

Содержание

Работа 1. Определение частоты сердечных сокращений у лиц разной степени тренированности.

Работа 2. Сравнительный анализ показателей функций сердечно-сосудистой системы у детей занимающихся и не занимающихся спортом (по литературным данным). Контрольные вопросы

1. Показатели работы сердца (частота сердечных сокращений, систолический и минутный объем крови) в покое. Явление брадикардии.
2. Дилатация и гипертрофия сердечной мышцы.
3. Артериальное давление. Изменение эластичности стенок кровеносных сосудов под влиянием тренировки.
4. Приспособление сердца к физическим нагрузкам у лиц разного возраста и степени тренированности.
5. Адаптационные отличия в системе кровообращения при систематическом выполнении разной по характеру работы.

Литература:

1. Каменская. В.Г. Возрастная анатомия, физиология, гигиена / В. Г. Каменская, И. Е. Мельникова. – СПб.: Питер, 2013. – 272 с.
2. Кирпичев, В.И. Физиология и гигиена подростков / В.И.Кирпичев. – М.: Академия, 2008. – 208с.

Тема 9. Возрастные особенности развития двигательных качеств

Содержание

Работа 1. Определение интенсивности физической нагрузки.

Работа 2. Определение величины тренировочных нагрузок по изменению частоты сердечных сокращений и артериального давления (по методу Т. Кару).

Контрольные вопросы.

1. Физиологическое обоснование связи внешней и внутренней нагрузки.
2. Показатели внешней нагрузки.
3. Физиологические кривые занятий с детьми разного возраста.
4. Физиолого-педагогический контроль за нагрузкой. Оперативный, текущий и этапный контроль.

Работа 3. Определение физической работоспособности с помощью теста PWC 170.

Контрольные вопросы

1. Тренированность, ее определение. Цель определения тренированности.
2. Определение тренированности в состоянии покоя.
3. Определение тренированности при дозированных нагрузках.
4. Определение физической работоспособности с помощью теста PWC170. Модификации теста PWC170.

Литература:

- 1.Каменская. В.Г. Возрастная анатомия, физиология, гигиена / В. Г. Каменская, И. Е. Мельникова. – СПб.: Питер, 2013. – 272 с.
- 2.Кирпичев, В.И. Физиология и гигиена подростков/В.И.Кирпичев. – М.: Академия, 2008. – 208 с.

Тема 10. Моделирование спортивных успехов. Отбор и спортивная ориентация

Содержание

Контрольные вопросы

1. Модельные характеристики спортсмена.
2. Моделирование спортивных успехов в подростковом и юношеском возрасте.
3. Морфологические критерии отбора.
4. Функциональные критерии отбора.
5. Роль спортивной генетики при отборе детей для занятий отдельными видами спорта.
6. Критерии отбора для занятия легкой атлетикой.
7. Критерии отбора для занятий лыжной подготовкой.
8. Критерии отбора для занятий спортивными играми.
9. Критерии отбора для занятий плаванием.
10. Критерии отбора для занятий гимнастикой

Литература:

1. Каменская. В.Г. Возрастная анатомия, физиология, гигиена / В. Г. Каменская, И.Е. Мельникова. – СПб.: Питер, 2013. – 272 с.
2. Кирпичев, В.И. Физиология и гигиена подростков / В. И. Кирпичев. – М.: Академия, 2008. – 208 с.

Тема 11 Возрастные и половые особенности тренировки в отдельных видах спорта

Содержание

Работа 1. Определение аэробной работоспособности по величине максимального потребления кислорода.

Контрольные вопросы.

1. Изменения в сердечно-сосудистой системе при занятиях лыжным спортом.
2. Изменения в дыхательной системе при занятиях лыжной подготовкой.
3. Произвольное управление дыханием.
4. Изменения в системе крови.
5. Максимальное потребление кислорода как показатель функционирования кислородтранспортной системы.
6. Адаптационные изменения анализаторов.

Литература:

1. Каменская. В.Г. Возрастная анатомия, физиология, гигиена / В. Г. Каменская, И.Е. Мельникова. – СПб.: Питер, 2013. – 272 с.
2. Кирпичев, В.И. Физиология и гигиена подростков / В. И. Кирпичев. – М.: Академия, 2008. – 208 с.

Тема 12. Особенности занятий ОФК и спортом лиц женского пола

Содержание

1. Морфологические особенности женского организма.
2. Функциональные особенности.
3. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз биологического цикла.

Литература:

1. Караулов, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / Л. К. Караулов. – 2 –изд. – М.: Академия, 2013. – 421 с.
2. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека [Текст]: учебное пособие для вузов физиологической культуры/под общ. ред. А. С. Солодкова, СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – М.: Советский спорт, 2006. – 192 с.

Тема 13. Физиологические основы спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.

1. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
2. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта

Литература

1. Караулов, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / Л. К. Караулов. – 2 –изд. – М.: Академия, 2013. – 421 с.
2. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека [Текст]: учебное пособие для вузов физиологической культуры/под общ. ред. А. С. Солодкова, СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – М.: Советский спорт, 2006. – 192 с.

Тема 14. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом лиц зрелого и пожилого возраста.

Содержание

1. Оздоровительная физическая культура (ОФК), ее роль, цели и задачи в современных условиях жизни. Особенности ОФК. Подсистемы ОФК: производственная и оздоровительно-рекреативная физическая культура. Основные формы ОФК.

2. Физиологическая характеристика физического воспитания в дошкольных коллективах (оздоровительная гимнастика, ходьба и бег, раннее плавание, подвижные игры).

Литература:

1. Караулов, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / Л. К. Караулов. – 2-изд. – М.: Академия, 2013. – 421 с.

2. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека [Текст]: учебное пособие для вузов физиологической культуры/под общ. ред. А. С. Солодкова, СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – М.: Советский спорт, 2006. – 192 с.

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатель и оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК-8	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении материала допущены небольшие пробелы, не искавшие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении

			второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате недостаточно полно развернута аргументация.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
ОПК-8	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией
ОПК-8	Зачет	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

	Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности языковом оформлении излагаемого.
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является экзамен. Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

Темы рефератов (докладов)

1. Физиологические основы развития силы.
2. Физиологические основы развития быстроты.
3. Физиологические основы развития выносливости.
4. Физиологические основы развития ловкости.
5. Физиологические основы развития гибкости.
6. Управление движениями в спорте.
7. Физиологические основы закаливания.
8. Адаптация к физическим нагрузкам опорно-двигательного аппарата.
9. Адаптация к физическим нагрузкам сердечно-сосудистой системы.
10. Адаптация к физическим нагрузкам дыхательной системы.

11. Адаптация к физическим нагрузкам центральной нервной системы и анализаторов.
12. Физиологические основы занятий легкой атлетикой.
13. Физиологические основы занятий лыжной подготовкой.
14. Физиологические основы занятий гимнастикой.
15. Физиологические основы занятий плаванием.
16. Физиологические основы занятий спортивными играми.
17. Нормирование нагрузки на уроках физической культуры.
18. Физиологическая характеристика утомления.
19. Физиологическая характеристика восстановления.
20. Физиологическое обоснование средств восстановления.
21. Учет половых особенностей в физическом воспитании.
22. Физиологическое обоснование принципов тренировки.
23. Физиологические основы развития двигательных способностей.
24. Влияние на работоспособность факторов окружающей среды.
25. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм школьников.

Примерный тест

Инструкция для студента

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий – часть В, 5 заданий – часть С. на его выполнение отводится 90 минут. Если задание не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов.

ЧАСТЬ А

А 1. Как называется пониженная двигательная активность:

1. Гипофункция
2. Гиперкинезия
3. Гипокинезия
4. Гиподинамия

А 2. Учение о произвольных движениях разрабатывали:

1. И. М. Сеченов, И. П. Павлов, А. Н. Крестовников и др.
2. И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Линдгард и др.
3. А.Н. Крестовников, Линдгард.

А 3. Спортсмен при метании копья производит замах рукой. Какой рефлекс при этом проявится?

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. Выпрямительный | 2. Шейный |
| 3. На растяжение | 4. С лабиринтов |

А 4. При наличии показаний к снижению физических нагрузок необходимо в первую очередь?

1. Уменьшить их интенсивность, сохраняя общий объем и количество занятий в неделю.
2. Уменьшить их объем в каждом занятии, сохраняя интенсивность и количество занятий в неделю.
3. Уменьшить количество занятий в неделю, объем нагрузок в каждом занятии и их интенсивность.

А 5. Ученик выполнял упражнения не точно, т.к. в центральной нервной системе происходила:

1. Индукция
2. Концентрация возбуждения

3. Иррадиация возбуждения

4. Суммация

А 6. При тренировке в статической работе в центральной нервной системе изменяются нервные процессы:

1. Увеличивается сила и подвижность процессов возбуждения и торможения

2. Увеличивается сила возбуждения и снижается подвижность

3. Увеличивается подвижность нервных процессов

4. Снижается сила нервных процессов

А 7. При отборе в спортивную секцию для занятий бегом на короткие дистанции учитывают:

1. Рост и размер стопы

2. Соотношение быстрых и медленных мышечных волокон

3. Рост

4. Отпечатки пальцев руки

А 8. Оптимальная частота сердечных сокращений при физической нагрузке для тренированных лиц составляет

1. 200 уд/мин

2. 170 уд/мин

3. 100 уд/мин

4. 170 -180 уд/мин

А 9. Для поддержания и развития функций частота тренировочных занятий у взрослых здоровых лиц должна составлять в неделю:

1. 2 раза 2. 7 раз 3. 3-5 раз 4. 3-7 раз

А 10. Рост организма заключается в

1. Увеличении числа клеток 2. Увеличении размеров клеток

3. Увеличении числа и размеров клеток 4. Вытягивании тела в длину

А 11. Паспортный возраст человека - это возраст

1. Когда выдается паспорт

2. Реальный возраст человека

3. Возраст, отражающий состояние функций

4. Юношеский

А 12. Минутный объем крови у тренированных лиц при физической нагрузке составляет

1. До 35- 40 л/мин

2. 60-70 л/мин

3. 5-6 л/мин

4. 10 л/мин

А 13. Для занятий спринтом необходимо:

1. Преобладание красных мышечных волокон

2. Преобладание белых мышечных волокон

3. Равновесие между белыми и красными мышечными волокнами

4. Наличие больших запасов гликогена

А 14. Условием для успешного формирования двигательного навыка не является:

1. Подкрепление,

2. Прием пищи перед занятием;

3. Повторность действия раздражителя, применение музыки;

4. Повторность действия, отсутствие посторонних раздражителей, оптимальная возбудимость.

А 15. При участии 2 сигнальной системы формирования двигательных навыков

1. Не изменяется

2. Ускоряется

3. Замедляется

ЧАСТЬ В

В 1. Установить последовательность смены состояний организма в связи мышечной работой;

- 1) разминка
- 2) предстартовое состояние
- 3) восстановление
- 4) утомление
- 5) устойчивая работоспособность
- 6) вработывание

В 2. Установить соответствие:

- 1) выполнение упражнений перед основной работой называется А) Вработывание
- 2) повышение работоспособности в начале работы называется Б) Разминка
- 3) усиление функций перед работой называется В) Мертвая точка
- 4) резкое снижение работоспособности называется Г) Предстартовое состояние

состояние

В 3. Установить соответствие выработки стереотипа:

- 1). В гимнастике раньше формируется А). Вегетативный стереотип
- 2). У спортсмена-марафонца раньше формируется Б). Двигательный стереотип

В 4. Установить последовательность изменений, происходящих в системах организма при длительной тренировке в работе умеренной мощности:

- 1) в мышцах
- 2) в системе кровообращения
- 3) в системе дыхания

В 5. Вставить недостающие слова:

У тренированных лиц системы организма более.....и работают....., как в покое, так и при физической нагрузке.

ЧАСТЬ С

С 1. Назвать показатели двигательного качества быстроты

С 2. На уроке физкультуры ученик, выслушав лишь подготовительную команду учителя и не дожидаясь исполнительной, начинает выполнять упражнение. Как это объяснить?

С 3. В чем заключается приспособительное значение временного повышения артериального давления крови при физических нагрузках и эмоциях?

С 4. Ученик пропустил несколько тренировок. Навыки ранее усвоенные утратились. Как это объяснить?

С 5. В какую фазу восстановления даются нагрузки для развития выносливости?

Вопросы к зачету

1. Предмет и задачи физиологии физического воспитания и спорта. Двигательная активность – необходимое условие физического и психического развития детей. Потребность в двигательной активности детей разного возраста. Уровни и нормы двигательной активности для детей школьного возраста.

2. Гиподинамия, ее влияние на организм человека, самочувствие и работоспособность.

3. Адаптация, её виды. Механизм адаптации к физическим нагрузкам.

4. Эффекты адаптации (экономизация, увеличение функциональных резервов и др.).

5. Стадии адаптационных изменений у спортсменов: физиологического напряжения, адаптивности. Реадаптация, дизадаптация, деадаптация. «Цена» адаптации.

6. Функциональные резервы организма.

7. Физиологическая характеристика предстартовых реакций.

8. Физиологическая характеристика вработывания.

9. Физиологическая характеристика разминки.
10. Физиологическая характеристика устойчивого состояния.
11. «Мертвая точка» и «второе дыхание», механизм их возникновения.
12. Физиологическая характеристика утомления. Внешние признаки утомления.
13. Восстановительные процессы.
14. Физиологическое обоснование воздействия средств, ускоряющих восстановление.
15. Роль работ И.М. Сеченова и И.П. Павлова и других ученых в развитии учения о произвольных движениях.
16. Управление произвольными движениями. Уровни построения движений. Кольцевой принцип управления произвольными движениями. Роль «обратной» связи. Механизм центральных команд.
17. Двигательный навык. Механизм и условия его формирования. Роль анализаторов в формировании двигательных навыков, роль 2 сигнальной системы.
18. Стадии формирования двигательных навыков. Устойчивость двигательных навыков. Факторы на нее влияющие.
19. Понятие о двигательных качествах, общая характеристика. Взаимосвязь двигательных навыков и качеств.
20. Физиологическая характеристика качества силы.
21. Физиологическая характеристика качества быстроты.
22. Физиологическая характеристика выносливости. Виды выносливости.
23. Физиологическая характеристика ловкости.
24. Физиологическая характеристика гибкости.
25. Физиологическая характеристика плавания.
26. Физиологическая характеристика спортивных игр.
27. Физиологическая характеристика лыжной подготовки.
28. Физиологическая характеристика гимнастики.
29. Физиологическая характеристика легкой атлетики. Циклические и ациклические упражнения.
30. Физиологическая сущность тренировки. Принципы тренировки.
31. Показатели тренированности в покое.
32. Реакция тренированного и нетренированного организма на дозированную нагрузку. Определение физической работоспособности.
33. Показатели тренированности при предельно-напряженной работе.
34. Периодизация спортивной тренировки «спортивная форма».
35. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды (повышенная и пониженная температура, пониженное и повышенное атмосферное давление, смена часовых поясов).
36. Физиологические основы классификаций физических упражнений.
37. Физиологическая характеристика циклических упражнений различной мощности.
38. Физиологическая характеристика ациклических упражнений.
39. Физиологические особенности упражнений на растяжение.
40. Физиологическая характеристика статической работы.
41. Рост и развитие организма.
42. Влияние наследственности и среды на рост и развитие организма.
43. Закономерности развития. Непрерывность и неравномерность, гармоничность и гетерохронность развития. Пропорции тела.
44. Возрастная периодизация. Критические периоды в развитии. Паспортный и биологический возраст. Акселерация и ретардация.
45. Физиологические особенности детей дошкольного возраста.
46. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста.

47. Физиологические особенности подростков и детей старшего школьного возраста.
48. Физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста. Теории старения.
49. Физиологическая характеристика урока физической культуры. Показатели внешней нагрузки.
50. Физиологический анализ частей урока физической культуры. Физиологические кривые урока. Виды врачебно-педагогического контроля.
51. Физиологические основы спортивной тренировки лиц женского пола.
52. Физиологические основы ориентации и отбора для занятий отдельными видами спорта.
53. Физиологические основы занятий оздоровительной физической культурой и спортом лиц зрелого и пожилого возраста.

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. Караулов, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / Л. К. Караулов. – 2 – изд. – М.: Академия, 2013. – 421 с. (15 экз.)
2. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека [Текст]: учебное пособие для вузов физиологической культуры/под общ. ред. А. С. Солодкова, СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – М.: Советский спорт, 2006. – 192 с. (48 экз.)
3. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник: / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2008. – 528 с. (16 экз.)
4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт,

2022. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/495182> (дата обращения: 29.09.2022).

9.2 Базы данных и информационно-справочной системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
3. Электронный журнал «Адаптивная физическая культура» - <https://afkonline.ru/>
4. Портал «Спортивная медицина» - <https://www.sportmedicine.ru/>
5. Портал «eLIBRARY.RU» - <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41197804>

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Microsoft®WINEDUperDVC AllLng Upgrade/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Microsoft®OfficeProPlusEducation AllLng License/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Dr.Web Security Suite; Java Runtime Environment; Calculate Linux и др.

Разработчик: доцент, кандидат биологических наук кафедры теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья Горбунов М.М.

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2023/2024 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023/2024 учебном году на заседании кафедры (протокол № ___ от ___ 2023 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
----------------	--

№ страницы с изменением:	