

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор института СПО



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП. 20 Спортивная физиология**

49.02.01. Физическая культура

**для специальностей среднего  
профессионального образования**

(углубленная)

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» августа 2014 г. № 976

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО: учебная дисциплина ОП. 20 «Спортивная физиология» входит в перечень дисциплин профессионального цикла (П), общепрофессиональных дисциплин (ОП).

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Зав. кафедрой: В.В. Семянникова

Разработчики рабочей программы:

Александров С.Н., преподаватель института СПО

Рецензент:

Карасева Е.Н., к.п.н., доцент

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОП. 20 Спортивная физиология**

##### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО *49.02.01 Физическая культура*

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

##### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Шифр дисциплины по учебному плану: ОП. 20

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам профессиональной подготовки учебного плана по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура, изучается в 7 семестре

Для освоения дисциплины «Спортивная физиология» необходим комплекс знаний, умений, навыков, способов деятельности и установок, полученных и сформированных у студентов в ходе изучения дисциплин профессионального цикла.

Освоение данной дисциплины в качестве предшествующей необходимо при изучении дисциплины ОП. 07 «Теория и история физической культуры», а также учебных и производственных практик и других дисциплин профессионального цикла.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:

ОК 1 – ОК 10; ПК 1.1 – ПК1.5; ПК 1.8; ПК 2.1; ПК 2.4; ПК 3.1 - ПК 3.3

##### **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения содержания дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- находить и использовать информацию, необходимую для подготовки к занятиям;
- определять цели и задачи занятий в избранной области деятельности;
- разрабатывать планы, конспекты, сценарии занятий с учетом

возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики области дополнительного образования детей;

- педагогически обоснованно выбирать и реализовывать разные формы, методы, приемы обучения и воспитания при работе с разновозрастным и (или) разновозрастным объединением детей по интересам в избранной области деятельности, в том числе с учетом возрастных, индивидуальных и личностных особенностей обучающихся и группы детей;

- демонстрировать способы, приемы деятельности в избранной области деятельности;

- стимулировать познавательную активность на занятии, создавать условия для развития мотивации детей к избранной области деятельности;

- создавать на занятии условия для самопознания и самосовершенствования;

- выявлять и поддерживать одаренных в избранной области детей и детей;

- работать с детьми, имеющими отклонения в развитии, девиантное поведение;

- проводить педагогическое наблюдение за занимающимися;

- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с детьми и родителями (лицами, их заменяющими);

- взаимодействовать с участниками образовательного процесса и родителями (лицами, их заменяющими);

- использовать ИКТ и технические средства обучения в образовательном процессе;

- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся, результаты освоения программы учебной дисциплины;

- осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении занятий, корректировать цели, содержание, методы и средства обучения по ходу и результатам их проведения;

- анализировать занятия в избранной области деятельности;

- осуществлять дополнительное образование детей в избранной области деятельности на общекультурном, углубленном, профессионально-ориентированном уровнях;

- вести учебную документацию;

**знать:**

- технологические основы деятельности в избранной деятельности;

- психолого-педагогические основы проведения занятий с детьми по программам в избранной области деятельности;

- особенности дополнительного образования детей в избранной области деятельности;

- теоретические основы и методику планирования занятий в избранной области деятельности;

- принципы отбора и структурирования содержания дополнительного образования детей в избранной области деятельности;

- методы, методики и технологии организации деятельности детей в

избранной области деятельности;

- основы комплектования, виды и функции разновозрастного и (или) разновозрастного объединения детей по интересам в избранной области деятельности;

- способы активизации учебно-познавательной деятельности детей разного возраста, педагогические условия развития мотивации к избранной области деятельности;

- педагогические и методические основы развития творческой индивидуальности личности в избранной области деятельности;

- специфику работы с детьми разного возраста, одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями, девиантным поведением;

- основные виды технических средств обучения, ИКТ и их применение в образовательном процессе;

- инструментарий и методы контроля качества процесса и результатов в избранной области деятельности;

- педагогические и гигиенические требования к организации обучения избранному виду деятельности;

- логику анализа занятий;

- методику бизнес-планирования, основы взаимодействия с социальными партнерами по вопросам организации в избранной области деятельности;

- виды документации, требования к ее оформлению.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данной специальности:

**а) общих (ОК):**

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

**б) профессиональных (ПК):**

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.8 Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 3.1 Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2 Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **59** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **39** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **20** часов.
- Для проверки знаний в текущих семестрах предусмотрено выставление зачет

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>59</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>39</b>
в том числе:	
лекционные занятия	<b>13</b>
лабораторные занятия	
практические занятия	<b>26</b>
контрольные работы	
курсовая работа	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<b>20</b>

в том числе:	
Другие виды самостоятельной работы:	
Промежуточная аттестация в форме(указать): в седьмом семестре-диф.зачет	
Вид учебной работы	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: ОП. 20 Спортивная физиология

Наименовани е разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.				
Тема 1. Адаптация к мышечной деятельности.	Содержание учебного материала		3	3
	1	Предмет спортивная физиология. Адаптация и общий адаптационный синдром. Понятие о функциональных резервах организма и их классификации. Тренировочные эффекты.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Подготовка сообщений на тему: «Предмет спортивная физиология».	2	
Тема 2. Физиологичес кие принципы классификаци и физических упражнений и их характеристи ка.	Содержание учебного материала		6	3
	1	Физиологическая классификация физических упражнений. Физиологическая характеристика циклических движений. Стереотипные ациклические движения. Физиологическая характеристика упражнений, оцениваемых в баллах Физиологическая характеристика ситуационных движений.	1	
	Практические занятия			
	1	Семинар по теме: «Классификации физических упражнений».	3	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Подготовка к семинару по теме: «Классификации физических упражнений».	2	
Тема 3. Физиологичес кая характеристи ка состояний	Содержание учебного материала		8	3
	1	Предстартовое состояние и разминка. Врабатывание «Мертвая точка» и «второе дыхание». Устойчивое состояние. Утомление как биологический процесс.	2	

<b>организма при спортивной деятельности.</b>		Восстановление и физиологические закономерности восстановительного периода.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Семинар по теме: «Утомление и восстановление»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Реферат по заданной тематике.	2	
<b>Тема 4. Физиологические основы формирования двигательных навыков.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	<b>3</b>
	1	Условно-рефлекторные механизмы образования двигательных навыков. Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков по мере роста спортивного мастерства.	2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Семинар по теме: «Формирование двигательного навыка».	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Двигательный навык.	2	
<b>Тема 5. Физиологическая характеристика развития физических качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</b>	<b>3</b>
	1	Физиологические основы развития силы. Физиологические основы развития быстроты. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Гибкость, ее виды и лимитирующие факторы. Выносливость и ее виды. Функциональные изменения в организме при развитии выносливости.	2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Семинар по теме: «Развития физических качеств».	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Реферат по заданной тематике.	2	
<b>Тема 6. Физиологичес</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>9</b>	<b>3</b>
	1	Структурно-функциональные эффекты тренировки и характеристика	2	

кое обоснование классификации и тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки.		состояния тренированности. Тренировочные нагрузки. Физиологическое обоснование основных принципов спортивной тренировки.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Семинар по теме: Тренировочные нагрузки».	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Подготовиться к самостоятельному проведению урока, тренировочного занятия.	4	
Тема 7. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	<b>3</b>
	1	Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Спортивная работоспособность в условиях среднегорья и высокогорья. Биологические ритмы и спортивная работоспособность. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.	1	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Семинар по теме: «Спортивная работоспособность».	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Составление конспекта урока, фрагментов урока, тренировочного занятия.	2	
Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки женщин и юных спортсменов.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	<b>3</b>
	1	Физиологические основы тренировки женщин. Физиологические основы тренировки юных спортсменов. Спортивная ориентация и отбор.	1	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Семинар по теме: «Физиологические основы тренировки женщин и юных спортсменов».	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Составление конспекта урока, фрагментов урока, тренировочного занятия.	2	
Тема 9. Физиологичес	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	<b>3</b>
	1	Физиологические основы здорового образа жизни и влияние массовых форм	1	

<b>кие основы оздоровитель ной физической культуры.</b>		физических упражнений на организм человека. Двигательная активность лиц зрелого и пожилого возраста. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Семинар по теме: «Оздоровительная физическая культура».	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Подготовиться к самостоятельному проведению урока, тренировочного занятия.	2	
Примерная тематика курсовой работы (проекта): не предусмотрены				
Диф. зачет : 7 семестр				
<b>Всего:</b>			<b>59</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики физического воспитания (учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)

Оборудование:

Ноутбук преподавателя HP15DB0098UR

Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации по дисциплине.

Программа предусматривает применение технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие / Капилевич. – Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2011. – 142 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учеб. для вузов физ. культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с.

2. Корягина Ю. В. Биологические ритмы и адаптация к мышечной деятельности лыжников: монография / Ю.В. Корягина Ю.П. Салова. – Омск: изд-во Сибгук, 2013. – 148 с.

##### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

2. <http://sportinst.elsu.ru/>

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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.

<b>Результаты обучения по учебной дисциплине</b>	<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Оценочные средства по дисциплине</b>
<b>Знать:</b> - понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;	ОК 1 – ОК 10, ПК 1.1 – ПК 1.5, ПК 1.8	Фронтальный опрос. Проверка домашних заданий (заслушивание сообщений, докладов

<ul style="list-style-type: none"> <li>- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</li> <li>- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;</li> <li>- основы теории обучения двигательным действиям;</li> <li>- теоретические основы развития физических качеств;</li> <li>- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;</li> <li>- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;</li> <li>- понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;</li> <li>- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательного одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;</li> <li>- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;</li> <li>- основы теории соревновательной деятельности; основы спортивной ориентации и спортивного отбора.</li> </ul>	<p>ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1 – ПК 3.3</p>	<p>и их обсуждение). Тестирование. Контрольная работа. Диф.зачет в 7 семестре.</p>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в истории и</li> </ul>	<p>ОК 1 – ОК 10, ПК 1.1 – ПК 1.5,</p>	<p>Фронтальный опрос. Проверка домашних</p>

<p>тенденциях развития физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;</li> <li>- правильно использовать терминологию в области физической культуры;</li> <li>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития.</li> </ul>	<p>ПК 1.8 ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1 – ПК 3.3</p>	<p>заданий (заслушивание сообщений, докладов и их обсуждение). Тестирование. Контрольная работа. Диф.зачет в 7 семестре.</p>
---	---	--