

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.02 Психические, физиологические и биомеханические основы двигательной деятельности и физических способностей

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Технологии физического воспитания и спорта

Квалификация (степень): магистр

Форма обучения: очно-заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс		1-2	
Триместр		4,5	

Лекции		16	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия		20	
Консультации		2	
Форма промежуточной аттестации		Зачет -0,2 Экзамен – 0,3	
Контроль		9	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа		204,5	

Всего часов: 252

Трудоемкость: 7 зачетных единиц

Разработчик рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент _____ Нижник Г.Н.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины

Подготовка выпускника к решению профессиональных задач по научно-методическому обеспечению учебного процесса в спортивных секциях, с опорой на фундаментальные знания о физиологических и психофизиологических процессах, обуславливающих проявление тренировочного эффекта.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать представление о психофизиологических механизмах функционирования организма человека в условиях активной физической деятельности;
- сформировать представление об устройстве нервно-мышечного аппарата человека, видах движений им совершаемых, нервно-мышечном механизме организации движений;
- научить использованию знаний по физиологии и психофизиологии в практике работы тренером.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1, Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-2	Знать: - основы психологии, педагогики, физиологии, спортивной физиологии, спортивной гигиены - физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки - теоретические и методические основы спортивной тренировки	Знает: устройство опорно-двигательного аппарата человека устройство нервно-мышечного аппарата физиологические, биомеханические и психические основы развития физических способностей. физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки физиологические и психофизиологические механизмы тренировочного эффекта
	Уметь: - оценивать эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации - руководить внедрением новейших методик в практику тренировочного и	Умеет: оценивать эффективность новейших методик тренировочного и соревновательного процесса с позиций теории двигательной деятельности и спортивной тренировки

	соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и технологиями межличностной коммуникации, - навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения в спорте; - навыками разработки и обновления программ, рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий). 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки новых подходов к обучению в спорте; - навыками разработки и обновления программ, рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий) с учётом положений теории двигательной деятельности и спортивной тренировки

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Очная форма обучения

Не реализуется

Очно-заочная форма обучения

Наименование модулей и тем	Всего	Аудиторные занятия			
		ЛК	ПР	ЛБ	Сам. Раб
Раздел 1. Устройство двигательного аппарата человека и виды движений	107,8	8	8		91,8
Тема 1. Устройство опорно-двигательного аппарата человека	27	2	2		23
Тема 2. Виды движений человека	27	4	2		23
Тема 3. Устройство нервно-мышечного аппарата	27	2	4		23
<i>Зачет</i>	<i>0,2</i>				
<i>Итого за 4 триместр</i>	<i>108</i>				
Раздел 2. Психофизиологические основы организации двигательных действий.	26,8	2	2		22,8
Тема 1. Двигательный образ и механизм управления движением.	26,8	2	2		47

Раздел 3. Физиологические, биомеханические и психические основы проявления физических качеств	93.5	8	12		112,7
Тема 1. Физиологические, биомеханические и психические основы проявления физической силы.	33.5	4	4		29.5
Тема 2. Психофизиологические основы проявления физической выносливости	34	2	4		30
Тема 3. Психофизиологические основы проявления скорости	26	2	4		20
<i>Консультация</i>	2				
<i>Экзамен</i>	0,3				
<i>Контроль</i>	9				9
<i>Итого за 5 триместр</i>		8	12		112,7
ИТОГО:	252	16	20		204,5

Заочная форма
не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущий контроль осуществляется с помощью следующих оценочных средств: устный опрос по ходу лекций и в конце ее, письменное тестирование (контрольная работа), выполнение практических заданий, защита реферата.

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов - перечень вопросов.

Типовые контрольные задания

1. Дать физиологическую характеристику мышечных сокращений при выполнении циклических видов деятельности
2. Обосновать с позиций физиологии выбор методов обучения игровым видам спорта
3. Обосновать с позиций физиологии выбор методов физической подготовки в игровых видах спорта
4. Физиологические характеристики тренировочного эффекта при применении игрового и соревновательного методов развития физических способностей

Примерная тематика рефератов

1. Показатели проявления физической выносливости;
2. Техника движений в условиях развития утомления.

Перечень вопросов к экзамену

1. Виды рабочей гипертрофии мышц.
2. Свойства суперкомпенсации при силовой тренировке.
3. Оптимальная тренировка.
4. Восстановительные ресурсы.
5. Способы оптимизации тренировочного процесса.
6. Эффект адаптации и способы его преодоления.
7. Факторы, снижающие эффективность силовой тренировки.
8. Снижение восстановительной активности.
9. Индивидуальные особенности активации и деактивации восстановительных процессов.
10. Оптимальная тренировка и оптимальное утомление.
11. Причины снижения силовых возможностей при отсутствии тренировочной нагрузки.
12. Принцип регулярности силовой тренировки.
13. Связь времени отдыха и объёмов тренировочной нагрузки.
14. Композиция мышечной ткани.
15. Саркоплазматическая рабочая гипертрофия.
16. Восстановительные ресурсы.
17. Показатели проявления физической выносливости.
18. Механизмы развития утомления.
19. Процессы восстановления.
20. Принцип адекватности интенсивности выполнения тренировочных упражнений для развития выносливости интенсивности их выполнения в условиях соревновательного процесса.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки : учебное пособие / А.М. Трофимов ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2012. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334> (дата обращения: 27.05.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

А.М. Трофимов От теории двигательной деятельности к методам спортивной тренировки: монография. / Трофимов А.М. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2015. – 141 с.

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	http://catalog.vlgmuk.ru	Каталог образовательных Интернет - ресурсов	Свободный доступ
3	http://lib.sportedu.ru http://www.iqlib.ru http://www.trainer.h1.ru http://lesgaft.spb.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.garant.ru	Гарант.РУ – информационно-правовой портал	Свободный доступ.

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- - Microsoft Windows;
- - Microsoft Office;

– - LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета. Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

IX. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дополнения и изменения в рабочей программе на _____ / _____ уч. год.

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании кафедры _____ протокол № _____ от «__» _____ 201__ г.

Зав. кафедрой: _____ / _____ / _____