

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
/Шахов А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.04 Физиологические и психофизиологические аспекты обучения двигательным действиям и развития 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		2,3	
Триместр		6,7	
Лекции		14	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия		22	
Консультации			
Форма промежуточной аттестации		Экзамен – 0,3 Экзамен – 0,3	
Контроль		18	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа		229,4	

Всего часов: 288

Трудоемкость: 8 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, спортивной физиологии, спортивной гигиены - физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки - теоретические и методические основы спортивной тренировки	Знает: механизм управления движениями биомеханические и психические основы обучения двигательным действиям физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки физиологические, биомеханические и психические основы проявления физических способностей
	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 соревновательного процесса в конкретных физкультурно-	Умеет: давать психофизиологическое обоснование применяемым методам обучения двигательным действиям определять причины и условия проявления тренировочного эффекта или его отсутствия по результатам анализа содержания тренировочного процесса в своём виде спорта разрабатывать и внедрять новейшие методики в практику тренировочного и

	спортивных организациях	соревновательного процессов
	<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

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб
			ЛК	ПР	ЛБ	
1	Раздел 1. Психофизиологические основы организации двигательных действий и обучения движениям	54	2	4		48
2.	Тема 1. Психофизиологический механизм формирования двигательных навыков	27	1	2		24

3.	Тема 2. Психофизиологическое обоснование методов обучения двигательным действиям	27	1	2		24
4	Раздел 2. Физиологические, биомеханические и психические основы проявления физических качеств	78,7	6	8		64,7
5	Тема 3. Физиологические, биомеханические и психические основы проявления физической силы.	26	2	2		22
6	Тема 4. Психофизиологические основы проявления физической выносливости.	26	2	2		22
7	Тема 5. Психофизиологические основы проявления скорости	26,7	2	4		20,7
8	<i>Экзамен</i>	0,3				
9	<i>Консультация</i>	2				
10	<i>Контроль</i>	9				
11	Итого за 6 триместр	144	8	12		112,7
12	Раздел 3. Физиология и психофизиология развития физических способностей	132,7	6	10		116,7
13	Тема 6.. Принципы и методы развития силовых способностей	44	2	4		38
14	Тема 7. Принципы и методы развития физической выносливости	44	2	4		38
15	Тема 8. Принципы и методы развития быстроты	44,7	2	2		40,7
	<i>Экзамен</i>	0,3				
	<i>Консультация</i>	2				
	<i>Контроль</i>	9				
	Итого за 7 триместр	144	6	10		116,7
	ИТОГО:	288	14	22		229,4

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, контрольная работа, выполнение практических заданий, защита реферата.

Внутри семестровая аттестация проводится в форме контрольной работы. Промежуточная аттестация обучающихся – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, осуществляется в форме экзамена с использованием оценочных материалов - перечень вопросов.

Типовые контрольные задания

1. Дать физиологическую характеристику средствам тренировки при занятиях циклическими видами спорта
2. Обосновать с позиций физиологии выбор методов обучения технике игровых видов спорта
3. Обосновать с позиций физиологии состав наиболее важных для занимающихся игровыми видами спорта физических качеств.
4. Дать физиологическую характеристику тренировочному эффекту при применении игрового и соревновательного методов развития физических способностей

Примерная тематика рефератов

1. Изменения функциональных систем в процессе тренировки физической выносливости;
2. Механизмы развития физического утомления при осуществлении двигательной деятельности
3. Внутренние факторы, обуславливающие проявление силовых способностей

Перечень вопросов к экзамену

1. Интенсивность выполнения силовых упражнений.
2. Виды рабочей гипертрофии мышц.
3. Свойства суперкомпенсации при силовой тренировке.
4. Оптимальная тренировка.
5. Восстановительные ресурсы.
6. Способы оптимизации тренировочного процесса.
7. Эффект адаптации и способы его преодоления.
8. Способы включения в работу максимально большего объёма волокон мышц.
9. Факторы, снижающие эффективность силовой тренировки.
10. Факторы, определяющие уровень восстановительной активности.
11. Снижение восстановительной активности.
12. Индивидуальные особенности активации и деактивации восстановительных процессов.
13. Оптимальная тренировка и оптимальное утомление.

14. Причины снижения силовых возможностей при отсутствии тренировочной нагрузки.
15. Принцип регулярности силовой тренировки.
16. Связь времени отдыха и объёмов тренировочной нагрузки.
17. Композиция мышечной ткани.
18. Саркоплазматическая рабочая гипертрофия.
19. Восстановительные ресурсы.
20. Показатели проявления физической выносливости.
21. Механизмы развития утомления.
22. Работа в режимах утомления разных типов.
23. Процессы восстановления.
24. Принцип адекватности интенсивности выполнения тренировочных упражнений для развития выносливости интенсивности их выполнения в условиях соревновательного процесса.
25. Метод непрерывного выполнения тренировочных действий.
26. Серийный метод тренировки выносливости при выполнении упражнений в режиме компенсированного утомления второго типа и в режиме снижения работоспособности.
27. Техника движений в условиях развития утомления.
28. Биохимическая адаптация мышц при тренировке выносливости.
29. Изменения показателей работы сердца, объёма лёгких, лёгочной вентиляции вследствие тренировки выносливости.
30. Изменения состава крови вследствие тренировки выносливости.
31. Элементы двигательного аппарата.
32. Устройство нервно-мышечного аппарата.
33. Устройство мышечного волокна.
34. Механизм организации мышечного сокращения.
35. Представление о движении.
36. Внутренние факторы проявления физической силы
37. Внешние факторы проявления физической силы.
38. Движения в многоосных суставах.
39. Поступательные движения.
40. Сложные двигательные циклы.
41. Механизм регулирования силы мышечных сокращений.
42. Двигательный образ.
43. Формирование двигательного навыка.
44. Цель двигательного действия и определение его структуры.
45. Скорость двигательной реакции.
46. Скорость одиночного движения.
47. Показатели проявления выносливости.
48. Механизм развития утомления.
49. Механизм энергетического обеспечения мышечной работы.
50. Работа в режимах утомления разных типов.
51. Техника движений и сохранение физической работоспособности.
52. Скорость формирования двигательных навыков.

53. Двигательный опыт.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Основная литература

1. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология : учебное пособие / Е.В. Фомина ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 172 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087> (дата обращения: - 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0412-3. – Текст : электронный.

2. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 621 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361> (дата обращения: 01.09.2020). – ISBN 978-5-906839-86-2. – Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. 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: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334> (дата обращения: - 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	https://studopedia.net/	Информационный студенческий ресурс	Свободный доступ.
2.	http://bmsi.ru	Спортивная электронная библиотека	Свободный доступ
3	http://lib.sportedu.ru http://www.iqlib.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.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	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.