

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.04 «Физиология физического воспитания и спорта»**

**направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,
профиль подготовки: «Физическая культура»**

1. Цели освоения дисциплины

Формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность использовать методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, способность к обеспечению охраны здоровья людей разного возраста, занимающихся физической культурой и спортом.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин вариативной части программы. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.04

При изучении дисциплины студенты должны опираться на знания, полученные при изучении курса зоологии, человека, общей биологии, химии в программе общеобразовательной школы, а также курса «Анатомия человека», «Физиология человека» профессионального цикла, базовой части.

Физиология физического воспитания и спорта в цикле медико-биологической подготовки студентов факультетов физической культуры даёт знания о закономерностях и показателях функционирования органов и систем, а также функционирование организма при мышечной активности, что является базовой дисциплиной для изучения психологии ФВиС, теории и методики спортивной тренировки, спортивной медицины, гигиены, лечебной физкультуры и массажа.

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» расширяет и закрепляет полученные студентами физиологические знания, преломляя их в плоскость физической культуры и спорта. В данном разделе основные акценты сделаны на особенности клеточной, тканевой, органной и организменной адаптации человека к физическим нагрузкам. В этом разделе помимо основ правильного физического воспитания человека обязательным является знакомство с физиологическими особенностями занятий отдельными видами спорта, а также эффективной спортивно- массовой работой с учащимися.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

- а) *общекультурных (ОК-3)*: способностью использовать естественно научные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве.
- б) *профессиональных (ПК)*: способностью проектировать образовательные программы (ПК-8);

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

основы правильного физического воспитания человека, обязательным является знакомство с физиологическими особенностями занятий отдельными видами спорта, а так же эффективной спортивно- массовой работой с учащимися.

Уметь:

излагать и критически анализировать базовую общепрофессиональную информацию.

Владеть:

комплексом лабораторных методов исследований.

4. Структура дисциплины

Дисциплина преподается в 5 и 6 семестрах. В 5 семестре всего часов 108 час: 18 час лекций, 38 час практических занятий, 52 час самостоятельной работы. Общая трудоемкость составляет 3 зачетные единицы. Форма контроля-зачет. В 6 семестре всего часов 72: 12 час лекций, 12 час практических, 12 час самостоятельной работы. Общая трудоемкость составляет 2 зачетные единицы. Форма контроля-экзамен.

№ п.п.	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				всего	лекции	практ. и л. раб.	самост.	
1.	Введение	5	1	2	2	-	2	Контр. задание, контр. вопросы
2.	Физическое воспитание как фактор развития функциональных возможностей и закаливания детского организма.	5	2-10		8	8	18	Контр. задание, контр. вопросы
3.	Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам.	5	11-19		8	8	18	Контр. задание, контр. вопросы
	Итого	5	1-19	108	16	16	36	Зачет
4.	Физиологические основы классификации физических упражнений и видов спорта.	6	1-5		4	4	4	Контр. задание, контр. вопросы
5.	Научные основы нормирования нагрузок и рационального построения занятий по физической культуре.	6	6-10		4	4	4	Контр. задание, контр. вопросы
6.	Принципы и критерии ориентирования учащихся на различные виды спорта.	6	11-15		4	4	4	Контр. задание, контр. вопросы
		6	1-15	72	12	12	12	Экзамен

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в 5 и 6 семестрах. 5 семестр-2 зачетные единицы, всего 72 час: 4 час лекций, 2 час лаб. и 6 час практических занятий, 56 час самостоятельной работы. Форма контроля-зачет. 6 семестр- общая трудоемкость 3 зачетные единицы, всего 108 час: 4 час лекций, 2 час лаб., 8 час практических занятий, 85 час самостоятельной работы. Форма контроля- экзамен.

№ п.п.	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				всего	лекции	практ. раб.	самост. раб	
1.	Введение	5	1	2	2	-	6	Контр.задание, контр. вопросы
2.	Физическое воспитание как фактор развития функциональных возможностей и закаливания детского организма.	5	2-10	36	2	3	25	Контр.задание, контр. вопросы
3.	Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам.	5	11-19	36	2	3	25	Контр.задание, контр. вопросы
	Итого	5	1-19	72	4	8	56	Зачет
4.	Физиологические основы классификации физических упражнений и видов спорта.	6	1-5	28	-	2	20	Контр.задание, контр. вопросы
5.	Научные основы нормирования нагрузок и рационального построения занятий по физической культуре.	6	6-10	28	2	4	22	Контр.задание, контр. вопросы
6.	Принципы и критерии ориентирования учащихся на различные виды спорта.	6	11-15	16	-	4	11	Контр.задание, контр. вопросы
7								
	Экзамен							
	Итого:	5-6	1-34	108	4	10	87	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. Сред. и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012. – 608 с.

2. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2011. — 528 с, ил.
3. Спортивная физиология. Под общ. Ред. Я.М. Коца. М., 2012
4. Спортивная физиология. Под общ. Ред. Я.М. Коца. М., 2012.

б) дополнительная литература

1. Дж. Дудел, И. Циммерман, Р. Шмидт и др. Физиология человека: в 4-х томах. Пер. с англ. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М., 2012.
3. Филин в.п., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М., 1999.
4. Чинкин А.С. Физиология спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 120 с. — 978-5-9907239-2-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43922.html>
5. Корягина Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 152 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64976.html>

8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины.

	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Принадлежность	Адрес сайта	Наполненность сайта	Условия доступа	Наименование организации-владельца, реквизиты договора на использование
1	2	3	4	5	6	7
1.	IPRbooks	ООО «Ай Пи Эр Медиа»	http://www.iprbookshop.ru/	Более 100 000 изданий, в т. ч. свыше 40 000 учебных и научных и более 600 наименований журналов, свыше 2 000 аудиокниг, адаптированная версия сайта для людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет (логин и пароль получить в библиотеке университета)	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Договор № 3420/17 от 22.12.2017 г. До 22.12.2018 г.
2.	Национальная электронная библиотека	ФГБУ «Российская государственная библиотека»	https://necb.ru/	Более 4 млн. изданий, в том числе свыше 800 000 изданий, охраняемых авторским правом, и 100 000 научной и учебной литературы	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет к фонду открытого доступа. Доступ с компьютеров (терминалов) в библиотеке университета к изданиям, охраняемым авторским правом	ФГБУ «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/4737 от 13.08.2018 г. До 13.08.2023 г. с постоянной пролонгацией на 5 лет
3.	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Около 600 научных и учебных изданий в разделе «Легендарные книги»	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Подключение к «Индивидуальной Книжной Полке» через администратора библиотеки	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор на безвозмездное использование произведений № 241/18 от 17.04.2018 г. До 17.04.2019 г. с правом продления

4 .	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Более 7 000 учебных и научных изданий, в том числе около 2 000 для СПО. Из них около 2 000 снабжены мультимедийными материалами (учебным видео)	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор № 391/2018 от 08.11.2018 г. Доступ с 01.01.2019 по 31.12.2019 г.
5 .	НЭБ elibrary.ru	ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru	Свыше 17 000 научной и учебной литературы по гуманитарным, техническим и естественным наукам, из них более 200 на англ. яз.	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет после прохождения регистрации в НЭБ	ООО Научная электронная библиотека. Бесплатный бессрочный контент. Договор № 20-01/2011R от 13.11.2010 с постоянной пролонгацией на 5 лет
6 .	Polpred.com Обзор СМИ	ООО «ПОЛПРЕД Справочники»	http://polpred.com/	Полнотекстовые деловые публикации информгентств и периодических изданий по отраслям из 600 источников	Доступ на всей территории университета, после регистрации – «Доступ из дома» (кнопка на сайте Polpred)	ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Бесплатный контент до 15.10.2019 с постоянным продлением

Автор:
старший преподаватель кафедры
физической культуры и спорта



Г.В. Сычугова

Рецензент:
зав. кафедрой физической
культуры и спорта, к.п.н, доцент



С.А. Пронкина

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 24 июня 2018г.,
протокол № 10

Утверждена на совете Института психологии и педагогики 26 июня 2018г., протокол №
8.