

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Спортивная физиология рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности		
Учебный план	06.06.01_2019_A-0606-19 -3Ф.plx 06.06.01 Биологические науки Физиология		
Квалификация	Исследователь. Преподаватель-исследователь		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля	в семестрах:
в том числе:		зачеты	4
аудиторные занятия	10		
самостоятельная работа	98		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	15 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	2	2	2	2
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	98	98	98	98
Итого	108	108	108	108

УП: 06.06.01_2019_A-0606-19 -3Ф.plx

Программу составил(а):

доктор биологических наук, профессор, Чанчаева Елена Анатольевна



Рабочая программа дисциплины

Спортивная физиология

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 06.06.01 БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 30.07.2014 г. № 871)

составлена на основании учебного плана:

06.06.01 Биологические науки

утвержденного учёным советом вуза от 19.06.2019 протокол № 7.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 13.06.2019 протокол № 11

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2019 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2020 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> сформировать систематизированные знания в области спортивной физиологии
1.2	<i>Задачи:</i> - изучить физиологические процессы, происходящие в организме человека при физических нагрузках различной мощности, различных режимах тренировок; - освоение методов оценки уровня тренированности и физической работоспособности, методов предотвращения состояния перетренированности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Изучение курса предполагает наличие у аспирантов знаний по Физиологии
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Знания и навыки, полученные аспирантами при изучении данного курса, в комплексе со знаниями по курсам
2.2.2	Физиология и Основы геронтологии
2.2.3	
2.2.4	необходимы для написания диссертации по специальности 03.03.01 Физиология
2.2.5	Представление научного доклада об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (диссертации)
2.2.6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОПК-1: способностью самостоятельно осуществлять научно-исследовательскую деятельность в соответствующей профессиональной области с использованием современных методов исследования и информационно-коммуникационных технологий	
Знать:	
физиологические процессы, происходящие в организме человека при физических нагрузках различной мощности, различных режимах тренировок	
Уметь:	
использовать методы оценки уровня тренированности и физической работоспособности, методы предотвращения состояния перетренированности	
Владеть:	
навыками поиска (в том числе с использованием информационных систем и баз данных) и критического анализа информации по тематике проводимых исследований	
ОПК-2: готовностью к преподавательской деятельности по основным образовательным программам высшего образования	
Знать:	
основные образовательные программы высшего образования	
Уметь:	
использовать информационно-коммуникационные технологии в преподавательской деятельности	
Владеть:	
навыками педагогических приемов в практической деятельности в сфере образования	
ПК-1: профессионально оформляет и представляет результаты или планируемые проекты научно-исследовательских работ, с учетом требований, предъявляемых к исследованиям в области физиологии и смежных наук	
Знать:	
требования, предъявляемые к исследованиям в области физиологии и смежных наук	
Уметь:	
представлять научные результаты по теме диссертационной работы в виде публикаций в рецензируемых научных изданиях	
Владеть:	
навыками планирования научного исследования, анализа получаемых результатов и формулировки выводов	
ПК-2: способность к самостоятельному проведению научно-исследовательской работы и получению научных результатов, удовлетворяющих установленным требованиям к содержанию диссертаций на соискание ученой степени кандидата биологических наук по специальности физиология	

Знать:
требования к подготовке диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук по специальности физиология
Уметь:
самостоятельно проводить научно-исследовательскую работу
Владеть:
методами проведения научно-исследовательской работы и анализа научных результатов

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Лекции						
1.1	Резервные возможности организма. Влияние физической нагрузки на системы органов. Тестирование физической работоспособности /Лек/	4	2	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1 ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Практические работы						
2.1	Адаптация к мышечной деятельности Резервные возможности организма /Пр/	4	2	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1 ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Влияние физической нагрузки на системы органов. Влияние факторов внешней среды на мышечную деятельность /Пр/	4	2	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1 ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.3	Биологические ритмы и физическая деятельность. /Пр/	4	2	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1 ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.4	Тестирование физической работоспособности, уровня тренированности /Пр/	4	2	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1 ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Самостоятельная работа						
3.1	Адаптация к мышечной деятельности Резервные возможности организма /Ср/	4	24,5	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1 ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Влияние физической нагрузки на системы органов. Влияние факторов внешней среды на мышечную деятельность /Ср/	4	24,5	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1 ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.3	Биологические ритмы и физическая деятельность /Ср/	4	24,5	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1 ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.4	Тестирование физической работоспособности, уровня тренированности /Ср/	4	24,5	ОПК-1 ОПК-2 ПК-1 ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
5.1. Контрольные вопросы и задания
<p>1. Физиологические механизмы адаптации к нагрузке скоростносиловой направленности</p> <p>2. Физиологические механизмы адаптации к силовым видам спорта</p> <p>3. Динамика показателей сердечно-сосудистой системы у спортсменов развивающих аэробную выносливость в недельном и месячном циклах тренировочного процесса</p> <p>4. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок</p> <p>5. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановительных процессов после выполнения спортивных упражнений</p> <p>6. Оценка функционального состояния организма спортсменов разных специализаций 7. Оценка функционального состояния уровня физической работоспособности у спортсменок в зависимости от фаз овариально-менструального цикла</p> <p>8. Оздоровительное влияние основных форм физической культуры (гимнастика, плавание, туризм, оздоровительный бег) на организм занимающихся</p>

<p>9. Спортивная работоспособность школьников-подростков 12 – 15 лет, анаэробные и аэробные возможности.</p> <p>1. Для тренировки необходимых физических качеств в каждом из спорта используют специальные физические упражнения. Использую классификацию физических упражнений, перечислите основные упражнения, необходимые для развития ведущих физических качеств в каждом виде спорта.</p> <p>№ Вид спорта Физические упражнения</p> <p>1 Тяжелая атлетика</p> <p>2 Бег на длинные дистанции</p> <p>3 Бег на короткие дистанции</p> <p>4 Спортивная акробатика</p> <p>5 Спортивные игры</p> <p>2. Какие методы физической культуры позволяют развивать перечисленные личностные качества?</p> <p>Личностные качества Методы физической культур</p> <p>Коллективизм</p> <p>Соперничество</p> <p>Стремление к самосовершенствованию</p>
5.2. Темы письменных работ
<p>1. Физиологические механизмы адаптации к нагрузке скоростно-силовой направленности</p> <p>2. Физиологические механизмы адаптации к силовым видам спорта</p> <p>3. Динамика показателей сердечно-сосудистой системы у спортсменов развивающих аэробную выносливость в недельном и месячном циклах тренировочного процесса</p> <p>4. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок</p> <p>5. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановительных процессов после выполнения спортивных упражнений</p> <p>6. Оценка функционального состояния организма спортсменов разных специализаций</p> <p>7. Оценка функционального состояния уровня физической работоспособности у спортсменок в зависимости от фаз оварально-менструального цикла</p> <p>8. Оздоровительное влияние основных форм физической культуры (гимнастика, плавание, туризм, оздоровительный бег) на организм занимающихся</p> <p>9. Спортивная работоспособность школьников-подростков 12 – 15 лет, анаэробные и аэробные возможности.</p>
Фонд оценочных средств
Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Дубровский В.И.	Спортивная физиология: учебное пособие для ВУЗов	Москва: ВЛАДОС, 2005	
Л1.2	Хайбуллин Ю.В., Попова И.А., Берестень Л.А.	Спортивная физиология: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019	http://www.iprbookshop.ru/85904.html
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Смирнов В.М., Дубровский В.И.	Физиология физического воспитания и спорта: учебник для вузов	Москва: Владос-Пресс, 2002	
Л2.2	Солодков А.С., Сологуб Е.Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник	Москва: Издательство «Спорт», 2018	http://www.iprbookshop.ru/74306.html
6.3.1 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	Adobe Reader			
6.3.1.2	Google Chrome			
6.3.1.3	MS Office			
6.3.1.4	MS WINDOWS			
6.3.1.5	Яндекс.Браузер			
6.3.1.6	Moodle			
6.3.1.7	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем				

6.3.2.1	КонсультантПлюс
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	метод проектов
--	----------------

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
308 A1	Кабинет физиологии человека и животных. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Стенд «Физиология систем органов», стенд «Механизмы развития общего адаптационного синдрома», таблицы по физиологии человека, портреты учёных, сейф с реактивами, столы, стол для преподавателя, стулья, ученическая доска, штатив
215 A1	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры с доступом в Интернет
322 A2	Компьютерный класс. Лаборатория информатики и информационно-коммуникативных технологий). Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры, ученическая доска, подключение к сети Интернет, столы, стулья

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Качество самостоятельного освоения аспирантами теоретического материала оценивается при решении ими ситуационных задач, ответе на вопросы тестовых заданий, выполнения исследований (лабораторных и полевых), анализе и обсуждении результатов эксперимента, написании реферата. Формой контроля могут выступать как самоконтроль (самооценка результатов тестов, решения задач), так и оценивания уровня знаний аспиранта руководителем (оценка результатов лабораторного или полевого исследования, анализа результатов, их обсуждения и выводов).