

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_2020_A-0606-10.plx 06.06.01 Биологические науки Физиология		
Квалификация	Исследователь. Преподаватель-исследователь		
Форма обучения	очная		
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	
	5 1/6			
Неделя	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

Программу составил(и):

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 30.07.2014г. №871)

составлена на основании учебного плана:

06.06.01 Биологические науки

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2020 протокол № 01.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10

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

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2023 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:	
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 культуры</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 спортсменов 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
Л1.1	Хайбуллин Ю.В., Попова И.А., Берестень Л.А.	Спортивная физиология: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019
Л1.2	Дубровский В.И.	Спортивная физиология: учебное пособие для ВУЗов	Москва: ВЛАДОС, 2005
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Солодков А.С., Сологуб Е.Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник	Москва: Издательство «Спорт», 2018
Л2.2	Смирнов В.М., Дубровский В.И.	Физиология физического воспитания и спорта: учебник для вузов	Москва: Владос-Пресс, 2002
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.1.1	Adobe Acrobat Reader DC		
6.3.1.2			
6.3.1.3	Google Chrome		
6.3.1.4	Internet Explorer		
6.3.1.5	MS Office		
6.3.1.6	MS Windows		
6.3.1.7	Яндекс.Браузер		
6.3.1.8	IPRbooks WV-Reader для GooglePlay		

6.3.1.9	Moodle
6.3.1.10	Statistica
6.3.1.11	Антиплагиат.ВУЗ + Интернет-Источники+ коллекция РГБ
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)	
	Специализированная аудитория № 308: мультимедийный комплекс с видеопроектором, экран, телевизор для демонстрации учебных фильмов, набор стационарных таблиц по физиологии, химическая посуда, реактивы, измерительные приборы (напольные весы, ростомер, динамометры, спирометры, тонометры, глюкометры, ртутные и электронные градусники).
	аудитории для самостоятельной работы, оснащённые компьютерами, ноутбуками с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду ГАГУ.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<p>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).</p>	