

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического
воспитания и спорта

А.Г. Черноштан

«01» февраля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физиологические основы физического воспитания

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 2 курс (3 семестр), ЗФО – 3 курс (7, 8 триместр)

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 02 апреля 2019 № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 18 июня 2020 № 352н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере».

СОСТАВИТЕЛИ:

профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации
ФГБОУ ВО «ЛГПУ», доктор медицинских наук, профессор

Иванова Лариса Николаевна

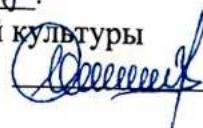
ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Мелешко Екатерина Александровна

Утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

Протокол от «24» сентября 2024г., № 8.

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры
и физической реабилитации

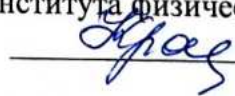


А.В. Ермоленко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института
физического воспитания и спорта

Протокол от «31» сентября 2024г., № 5

Председатель учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

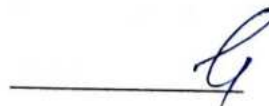


О.П. Крайнюк

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего

учебно-методическим отделом



В.В. Савенков

« » 20

Структура и содержание учебной дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Целью изучения дисциплины – является освоение физиологических основ нормирования и критерий оценок физических нагрузок на уроках физической культуры, физиологическое обоснование дидактичных принципов физического воспитания.

Задачи дисциплины:

- изучение основных физиологических процессов двигательной активности, как необходимого условия физического и психического развития ребенка;
- изучение развития двигательных функций в процессе занятий физическими упражнениями и влияние этих занятий на основные функциональные системы организма;
- изучение закономерностей повышения функциональных возможностей организма при занятии физическими упражнениями.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Учебная дисциплина «Физиологические основы физического воспитания» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, дисциплин подготовки для студентов.

Дисциплина реализуется кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

знания: основ анатомии и физиологии человека,

умения: определять частоту сердечных сокращений и артериального давления,

навыки: основ исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Анатомия человека с основами спортивной морфологии», «Физиология человека» и служит основой для освоения дисциплин: «Медико-биологический и педагогический контроль в физической культуре», «Педагогический контроль в адаптивной физической культуре».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ОПК-7 Способен определять закономерности развития	ОПК-7.1 Способен проводить занятия и знает методики подбора	Знает: виды физических качеств и факторы, их определяющие; особенности

<p>физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья. ОПК-7.2 Способен учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья. ОПК-7.3 Способен планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.</p>	<p>занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп. Умеет: учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций. Владеет навыками: владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением</p>
--	--	--

		в развитии.
--	--	-------------

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зач. ед.	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка	72 (2 зач. ед.)	108 (3 зач. ед.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:	24	8
Лекции	8	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	16	4
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Контроль	4	4
Курсовая работа(курсовой проект)	-	-
Другие формы образовательного процесса (<i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего часов)	44	60
Форма аттестация	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Тема 1: Двигательная активность и физические упражнения как составная часть здорового образа жизни: Двигательная активность – необходимое условие физического и психического развития детей. Уровни двигательной активности. Гиподинамия.

Тема 2: Физическое воспитание как фактор совершенствования и развития функциональных возможностей детского организма: Функциональные возможности детского организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значение физических упражнений на формирование правильной осанки. Влияние занятий физической культурой на темпы полового созревания.

Тема 3: Физические упражнения как произвольные движения: Физиологическая характеристика движений. Физиологические основы обучения произвольным движениям. Управление произвольными движениями. Развитие подвижной функции у детей школьного возраста.

Тема 4: Физиологическая характеристика работоспособности: Фазы работоспособности. Особенности фаз работоспособности.

Тема 5: Физиологическая характеристика физических упражнений: Физиологическая классификации физических упражнений.

Физиологическая характеристика циклических упражнений. Физиологическая характеристика ациклических упражнений. Статические и динамические упражнения. Силовые, скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость.

Тема 6: Двигательный навык и физиологические механизмы его формирования: Понятие о навыке. Фазы формирования двигательного навыка и их физиологическая характеристика. Значение второй сигнальной системы в формировании двигательного навыка. Двигательная память и ее значение в формировании двигательного навыка. Автоматизация двигательного навыка. Особенности формирования двигательного навыка у детей.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		3 семестр	7 триместр
1	Двигательная активность и физические упражнения как составная часть здорового образа жизни	2	-
2	Физическое воспитание как фактор совершенствования и развития функциональных возможностей детского организма	2	2
3	Физические упражнения как произвольные движения.	2	-
4	Физиологическая характеристика физических упражнений	2	2
Итого:		8	4

4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		3 семестр	8 триместр
1	Тема 1. Двигательная активность и физические упражнения как составная часть здорового образа жизни.	4	-
2	Тема 2. Физическое воспитание как фактор совершенствования и развития функциональных возможностей детского организма.	2	-
3	Тема 3. Физические упражнения как произвольные движения.	4	2
4	Тема 4. Физиологическая характеристика работоспособности.	2	-
5	Тема 5. Физиологическая характеристика физических упражнений.	2	-
6	Тема 6. Двигательный навык и физиологические механизмы его формирования.	2	-

Итого:	16	4
---------------	-----------	----------

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
			3 семестр	7 триместр
1	Тема 1. Двигательная активность и физические упражнения как составная часть здорового образа жизни.	Оформление отчета о проделанной работе	8	16
2	Тема 2. Физическое воспитание как фактор совершенствования и развития функциональных возможностей детского организма.	Оформление отчета о проделанной работе	8	16
Итог за семестр/ триместр:			-	32
				8 триместр
3	Тема 3. Физические упражнения как произвольные движения.	Оформление отчета о проделанной работе	8	6
4	Тема 4. Физиологическая характеристика работоспособности.	Оформление отчета о проделанной работе	4	5
5	Тема 5. Физиологическая характеристика физических упражнений.	Оформление отчета о проделанной работе	8	5
6	Тема 6. Двигательный навык и физиологические механизмы его формирования.	Написание реферата	8	5
Итог за семестр/ триместр:			44	28
Итого:			44	60

4.7. Курсовые работы (учебным планом не предусмотрены).

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к практическим занятиям;
- технологии объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии);
- проектная технология (метод подготовки и защиты проекта);

- технологии проблемного обучения (метод проблемных заданий, метод беседы);
- технологии развивающего обучения (метод творческих заданий);
- игровая технология (метод игрового обучения);
- работа в группе (совместная работа студентов в группе при выполнении творческих заданий).

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия, по дисциплине в различных формах: выступление на практических занятиях; выполнение практических заданий; участие в дискуссиях; самостоятельное конспектирование научной литературы и ее анализ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение самостоятельной работы.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета.

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Воробьев В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей : учеб. пособие / В.Ф. Воробьев. – М. : ФЛИНТА, 2017. – 162 с. – ISBN 978-5-9765-1534-5 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976515345.html> – Режим доступа : по подписке.

2. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. / В.М.Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: «Академия», 2002 – 608 с.

3. Уилмор Д.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К.: «Олимпийская литература», 1997. – 502 с.

4. Чинкин А.С. Физиология спорта: учебное пособие : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. – М. : Спорт, 2016. – 120 с. – ISBN 978-5-9907239-2-4 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723924.html> – Режим доступа : по подписке.

б) дополнительная литература:

1. Зайцева Г.А. Физическая культура: оптимальная двигательная активность : учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева. – М. : МИСиС, 2017. – 56 с. – ISBN – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0015.html – Режим доступа : по подписке.

2. Каменская В.Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. для бакалавров / В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова. – СПб. : Питер, 2017. – 272 с.

3. Караулова Л. К. Физиология : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М. : Академия, 2009. – 384 с.

4. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: ФиС, 1986. – 240 с.

5. Ландырь А.П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине : учебное пособие / А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов, И.Б. Медведев. – М. : Спорт, 2019. – 256 с. – ISBN 978-5-9500181-2-1 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018121.html> – Режим доступа : по подписке.

6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – С. 268-515 – ISBN 978-5-9500183-3-6 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html> – Режим доступа : по подписке.

7. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В.Н. Прокофьева. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 190 с.

8. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков. – М. : Спорт, 2018. – 620 с. – ISBN 978-5-9500179-3-3 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017933.html> – Режим доступа : по подписке.

в) Интернет-ресурсы.

<http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

<http://www.edu.ru/> Российское образование. Федеральный портал

<http://www.elibrary.ru/eLIBRARY.RU>

<http://lib.ltsu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практические занятия: секундомер, тонометр, сантиметровая лента, ростометр, медицинские весы, становой динамометр, штанга.

1. Лекционная аудитория, спортивный класс для проведения практических занятий.

2. Канцелярское оснащение учебного процесса.

3. Персональный компьютер (ноутбук) с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в

сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Обучающиеся из числа лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Кабинет для подготовки лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья оснащена современным оборудованием:

- для студентов с нарушением слуха и зрения (оборудование для слабослышащих – система Star Sound;

- для студентов с нарушением зрения – стационарные увеличители Toraz, сканирующая и читающая машина Sara CE, принтер для печати шрифтом Брайля). Студенты могут воспользоваться портативным компьютером с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBraille W40JG1».

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]