

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт физической культуры, спорта и восстановительной медицины



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Минзарипов Р.Г.

_____ 20__ г.

Программа дисциплины

Физиологические основы физических упражнений ФТД.ф.3

Специальность: 050720.65 - Физическая культура

Специализация: не предусмотрено

Квалификация выпускника: педагог по физической культуре

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Вахитов И.Х.

Рецензент(ы):

-

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой:

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры, спорта и восстановительной
медицины:

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No

Казань
2013

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) заведующий кафедрой, д.н. (профессор) Вахитов И.Х. кафедра медико-биологических основ физической культуры Институт физической культуры, спорта и восстановительной медицины, lldar.Vahitov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Сформировать у студентов знания и выработать умения в области физиологии физических упражнений для применения их в профессиональной деятельности преподавателя по физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " ФТД.ф.3 Факультативы" основной образовательной программы 050720.65 Физическая культура и относится к факультативу. Осваивается на 3, 4 курсах, 6, 7 семестры.

Дана учебная дисциплина включена в раздел ФТД.ф3 - факультативы. Осваиваемая на курсе.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

Анатомо-физиологические основы физического воспитания и спорта;
Биологическую природу и целостность организма человека, анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых;
Физиологические закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
Физиологические основы методики физкультурно-спортивных оздоровительных занятий с различными группами населения.

2. должен уметь:

Применять физиологические знания для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми;
Применять физиологические знания, исследовательские умения и практические навыки в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
Использовать знания общей и школьной физиологии в процессе проведения научно-исследовательской работы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки;
Применять физиологические знания при оказании первой помощи при травмах в процессе выполнения физических упражнений.

3. должен владеть:

Навыками творческого обобщения полученных знаний, конкретного и объективного изложения своих знаний в письменной и устной форме, оформления результатов работы; средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия используя систему гигиенической подготовки спортсмена.

Применять при прохождении педагогических практик на 4 и 5 курсах. Использовать при выполнении курсовых работ по специальности и выпускных квалификационных работ.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 80 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины отсутствует в 6 семестре; зачет в 7 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.2 Содержание дисциплины

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Физиологические основы физических упражнений" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Примерные вопросы к зачету:

Перечень вопросов к зачету.

1. Закономерности восстановительных процессов.
2. Восстановление кислорода и энергетических ресурсов.
3. Средства восстановления в спорте.
4. Физиологические критерии классификации физических упражнений.
5. Режимы деятельности скелетных мышц.
6. Классификация физических упражнений по В.С.Фарфелю.
7. Физиологическая характеристика мышечной силы и ее возрастные особенности.
8. Физиологическая характеристика позно-тонической деятельности.
9. Физиологическая характеристика быстроты и ее возрастные особенности.
10. Физиологические изменения при статических усилиях. Феномен Линдгарда-Верещагина.
11. Физиологическая характеристика выносливости и ее возрастные особенности.

12. Физиологическая характеристика стереотипных (стандартных) движений.
13. Физиологическая характеристика ловкости и гибкости и их возрастные особенности.
14. Стандартные ациклические движения.
15. Физиологическая характеристика нестандартных движений.
16. Физиологические изменения и механизм предстартовых реакций.
17. Специфические и неспецифические предстартовые реакции.
18. Разновидности предстартовых реакций.
19. Возрастные особенности предстартового состояния.
20. Функциональные изменения в организме при разминке.
21. Физиологические изменения при вработывании.
22. Физиологическая характеристика "мертвой точки" и "второе дыхание".
23. Истинное и кажущееся устойчивое состояние.
24. Утомление и внешние признаки.
25. Теории утомления.
26. Тренированность в процессе адаптации организма спортсмена к физической нагрузке.
27. Причины утомления.
28. Тренируемость как свойство живой материи.
29. Фазы утомления и возрастные особенности утомления.
30. Экономизация функций сердца в условиях покоя и в ответ на стандартные физические нагрузки.
31. Восстановительный период и восстановительные процессы.
32. Реакция сердца на максимальную физическую нагрузку.
33. Фазы восстановления.
34. Физиологическая кривая урока физической культуры.

7.1. Основная литература:

1. Ванюшин Ю.С. Физиология физических упражнений и спорта: Учеб. пос. - Казань: КГПУ, 2004. - 134 с.
2. Вахитов И.Х. Основы спортивной тренировки детей и подростков. Учебное пособие ТГГПУ, Казань 2007 105 с.
3. Ванюшин Ю.С. Физиология спортивных упражнений: Учеб. пос. - Казань: ТГГПУ, 2007. - 180 с.
4. Абзалов Р.А., Ф.Г.Ситдилов. Развивающееся сердце и двигательный режим. - Казань: КГПУ, 1998. - 96 с.

7.2. Дополнительная литература:

1. Ванюшин Ю.С. Физиология физических упражнений и спорта: Учеб. пос. - Казань: КГПУ, 2004. - 134 с.
2. Вахитов И.Х. Основы спортивной тренировки детей и подростков. Учебное пособие ТГГПУ, Казань 2007 105 с.
3. Ванюшин Ю.С. Физиология спортивных упражнений: Учеб. пос. - Казань: ТГГПУ, 2007. - 180 с.
4. Абзалов Р.А., Ф.Г.Ситдилов. Развивающееся сердце и двигательный режим. - Казань: КГПУ, 1998. - 96 с.

7.3. Интернет-ресурсы:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Освоение дисциплины "Физиологические основы физических упражнений" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по специальности: 050720.65 "Физическая культура" и специализации не предусмотрено .

Автор(ы):

Вахитов И.Х. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

"__" _____ 201__ г.