

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан
В. А. Рябов
«23» января 2025г.

Рабочая программа дисциплины

МДК.01.11 Физиология физического воспитания и спорта

по специальности
среднего профессионального образования

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Код, название специальности

Направленность программы

Физическая культура и спорт

Форма обучения
очная

Новокузнецк, 2025

Сведения об утверждении рабочей программы дисциплины:

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 23.01.2025г.) для ОПОП 2025 года набора на 2025 – 2026 учебный год по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, направленность «Физическая культура и спорт».

Одобрена на заседании методической комиссии ФФКЕП (протокол методической комиссии факультета № 4 от 23.01.2025 г.)

Рассмотрена на заседании кафедры

23 января 2025 г. протокол № 6

Дата

И.о.зав. кафедрой А.Н.Аксенова

Ф.И.О.

Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1 Область применения рабочей программы дисциплины	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования.....	4
1.3 Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения	4
1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план и содержание дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	9
3.2 Информационное обеспечение.....	9
3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине	9
3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий.....	9
3.2.3 Образовательные ресурсы и профессиональные базы данных	10
3.3 Общие требования к организации образовательного процесса	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (далее ОПОП).

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования

Дисциплина входит в состав профессионального учебного цикла обязательной части ОПОП. Данная дисциплина обеспечивает формирование профессиональной компетенции по виду деятельности «Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам» федерального государственного образовательного стандарта по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (далее ФГОС СПО).

Дисциплина изучается в 7 семестре.

1.3 Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения

Цель – формирование системы знаний, умений и навыков, отражающих профессиональную подготовку педагога по физической культуре, владеющего: методами изучения физиологии человека, состояний организма в условиях выполнения физических нагрузок и соревновательной деятельности..

Задачи:

- обеспечить формирование общекультурного мировоззрения студента, подготовить педагога физической культуры для правильного понимания инстинктов и сложных форм поведения человека, его сознательного, разумного, мышления, памяти и творческой работы – как проявления материального субстрата – нервной системы;
- освоить знания, умения и навыки, сформированные дисциплиной «Физиология человека, физического воспитания и спорта», необходимые для проведения уроков физической культуры и спортивной тренировки с детьми разных возрастных групп.

ПК 1.1. Демонстрировать владение деятельностью, соответствующей избранной направленности/профилю дополнительной общеобразовательной программы.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен:

владеть:

- навыками рационального процесса планирования;
- навыками структурированного подхода к принятию решений;
- приемами организация совместной деятельности детей и взрослых при проведении занятий и досуговых мероприятий по физической культуре;

уметь:

- применять средства контроля освоения дополнительных общеобразовательных программ по физической культуре и избранному виду спорта
- управлять индивидуальной оценочной деятельностью;
- формировать, развивать повышать эффективность работы команды;
- выявлять проблемные ситуаций, управлять конфликтами и стрессом.

знать:

- Координацию центральной и периферической нервной системы.
- Рассмотреть строение и функции миофибриллы, миофиламенты. Сравнить соотношение медленно и быстро сокращающихся волокон в мышцах спринтеров и стаёров.
- Требования охраны труда при проведении досуговых мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность по физической культуре, и вне ее (на выездных мероприятиях);
- Разобрать механизм транспорта газов кровью и тканевое дыхание. -основные правила и технические приемы создания информационно-рекламных материалов о возможностях и содержании дополнительных общеобразовательных программ по физической культуре;
- Охарактеризовать и сравнить зоны максимальной и субмаксимальной мощности (интенсивности).
- Сравнить по физиологическим характеристикам зоны большой и умеренной мощности. Выявить соотношение силы и скорости при выполнении скоростных и скоростно-силовых упражнений- подходы к пониманию поведения обучающихся, каналы общения, процесс эффективного общения.
- Выявить виды рабочей гипертрофии и их роль в проявлении силы и силовой выносливости.
- Разобрать физиологические основы аэробных возможностей организма и специальной выносливости.- процесс мониторинга, виды оценки, способы получения информации для контроля;
- Физиологические показатели тренированности, выявляемые в покое, при выполнении стандартной и предельной нагрузок..

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 70 час, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 44 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Таблица 1

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем дисциплины	114
Теоретическое обучение	46
Практические занятия	48
Самостоятельная работа в т.ч. написание конспекта, комментируемое цитирование, создание схемы, создание карты памяти, решение ситуационных (профессиональных) задач, составление конспекта, подготовка информационного сообщения, подготовка презентации	14
Промежуточная аттестация – зачет	6
- экзамен	7

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Таблица 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4
	7 семестр		
Раздел 1. Основы биомеханики			
Тема 1.1. Физиология центральной и периферической нервной системы	Содержание учебного материала	4	ПК-1.1
	Физиологические свойства нервной ткани: возбудимость, проводимость, лабильность. Рефлекс. Продолговатый. Средний, промежуточный мозг, мозжечок. Кора больших полушарий.		
	Практическое занятие – № 1	2	
	Самостоятельная работа – не предусмотрена		
Тема 1.2. Физиология мышечной системы	Содержание учебного материала	8	ПК-1.1
	Основы строения мышечного волокна. Миофибриллы, миофиламенты. Механизм мышечного сокращения. Медленно и быстро сокращающиеся волокна.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №2, № 3, №8		
	Самостоятельная работа 1.Проанализировать кинематические и динамические характеристики, которые могут быть использованы в деятельности педагога дополнительного образования.	1	
Тема 1.3. Физиология эндокринной системы. Железы внутренней секреции. Гормоны.	Содержание учебного материала	4	ПК-1.1
	Физиология эндокринной системы. Железы внутренней секреции. Гипофиз-гипоталамус-надпочечники. Щитовидная железа. Надпочечник, поджелудочная железа. Половые железы Гормоны. Механизм действия и регуляция систем организма.		
	В том числе практических занятий	2	
	Семинар		
	Самостоятельная работа-не предусмотрена		
Тема 1.4. Физиология крови и кровообращения.	Содержание учебного материала	4	ПК-1.1
	Биологическое значение крови. Состав крови: эритроциты, лейкоциты. Тромбоциты. Группы крови. Ритм сердца. Фазы сердечного цикла. СО и МОК. Кровеносные сосуды. Движение крови по сосудам. Артериальное давление. Нейрогуморальная регуляция кровообращения.		

	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие – семинар		
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 1.5. Физиология дыхания	Содержание учебного материала	6	ПК-1.1
	Механизмы вдоха и выдоха. Жизненная емкость легких. ЧД и МОК. Транспорт газов кровью. Тканевое дыхание. Нейрогуморальная регуляция системы дыхания.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 4, № 8	2	
	Самостоятельная работа Представить вопросы для обсуждения для различных типов локомоций и перемещений.	2	
Тема 1,6. Обмен веществ и энергии	Содержание учебного материала Обмен белков. Обмен углеводов. Обмен жиров. Обмен энергии. Значение обмена веществ и энергии. Питательные вещества и их значение в обмене веществ. Изменения обмена веществ и энергии при физических нагрузках. В том числе практических занятий	6	ПК-1.1
Раздел 2. Физиология физического воспитания и спорта			
Тема 2.1. Физиологическая классификация физических упражнений.	Содержание учебного материала	4	ПК-1.1
	Решая задачи измерения, выбор единиц, средств и методов измерения, определяя их точность, показывает способность применять полученные знания, служащие основой физического воспитания и спортивной тренировки для преподавания физической культуры. Измерения (прямые и косвенные), точность и погрешности.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие		
	Самостоятельная работа	1	
Тема 2.2. Физиологические основы физических качеств.	Содержание учебного материала	6	ПК-1.1
	Нормы и квалификационные системы показывают уровень владения современными методиками диагностики состояния организма обучающихся.		
	В том числе практических занятий	4	

	Практическое занятие		
	Самостоятельная работа Разработать целевую комплексную программу по решению квалификационных систем	1	
Тема 2.3. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды	Содержание учебного материала Особенности приспособления организма к нагрузке в условиях соревнования. Изучение оптимальных интервалов отдыха при выполнении повторной работы. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления и при смене поясноклиматических условий.	6	ПК-1.1
	В том числе практических занятий	4	
	Самостоятельная работа	1	
Тема 2.4. Физиологические основы спортивной тренировки.	Содержание учебного материала Физиологическая характеристика спортивной тренировки, принципов, методов и тренированности. Физиологические показатели тренированности. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами физических упражнений.	8	
	В том числе практических занятий	4	
	Самостоятельная работа	2	
	Итого (часов):	114	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает специальные учебные помещения, оборудованные мебелью, в том числе:

1) Кабинет гуманитарных дисциплин, оснащенный оборудованием:

– посадочными местами (по количеству обучающихся), рабочим местом преподавателя;

– учебной доской, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, акустической системой, экраном и мультимедийным проектором;

– учебно-методическими материалами, наглядными пособиями (в том числе на электронных носителях).

2) Кабинет для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

3) Помещения для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, в том числе электронную библиотеку КГПИ КемГУ.

Программное обеспечение общего назначения:

Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО), Firefox 14 (свободно распространяемое ПО), Opera 12 (свободно распространяемое ПО), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), AdobeReaderX I(свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО).

3.2 Информационное обеспечение

3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине

Основная литература

1. Дубровский В.И. Спортивная физиология : Учебник для средних и высших учебных заведений по физической культуре / В. И. Дубровский / - М. : Владос, 2005. - 462с. - ISBN 5691014498. - Текст непосредственный

2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. П. Кобяков / - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 252, с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 237-251. - ISBN 978-5-222-21445-9. - Текст непосредственный

Дополнительная литература

1. Евсеев,Ю.И. Физическая культура : учебное пособие : / Ю. И. Евсеев / - Изд. 9-е ; стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7. - Текст непосредственный

2. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студ. сред. и высш. учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский // - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с. ил. ISBN 5-305-00034-3. - Текст непосредственный

3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, электронным базам периодических изданий:

Доступные ЭБС

1. Электронно-библиотечная система "Лань" - <http://e.lanbook.com>

Договор № 26-ЕП от 25.03.2025 г., период доступа с **03.04.2025 г. по 02.04.2026 г.**, Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

Коллекция ФПУ 10-11 кл., издательство «Просвещение», Договор № 112-ЕП от 27.05.2024 г. Срок действия договора **01.08.2024-31.07.2025**

2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» - www.znanium.com

Договор № 76 ЭБС от 12.02.2025, период доступа с **18.03.2025 г. по 17.03.2026 г.** Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <http://urait.ru>.

Договор № ЕП03 – 223/2025 от 28.01.2025 г., период доступа с **17.02.2025 г. по 16.02.2026 г.** Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронные библиотечные ресурсы:

4. Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС», <https://dlib.eastview.com>. Договор № 427 – П от 13.01.2025 г период подписки с **01.01.2025 г. по 31.12.2025 г.**, доступ предоставляется из локальной сети КГПИ КемГУ.

5. Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>.

Доступ к отдельным периодическим изданиям. Доступ к отдельным периодическим изданиям. Договор № № SU-365/2025 от 20.12.2024 г. период подписки с **01.01.2025 г. по 31.12.2025 г.** Доступ авторизованный.

6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru>

КГПИ КемГУ является участником и пользователем МЭБ. Договор № 34 от 30.09.2020 г. (договор **бессрочный**). Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

7. Электронная библиотека КГПИ КемГУ – <https://elib.nbikemsu.ru/MegaPro/Web>.

Доступ к ЭБС из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

3.2.3 Образовательные ресурсы и профессиональные базы данных

Федеральный портал «Российское образование» – портал представляет собой единое окно доступа к информационным ресурсам и базу данных публикаций. Режим доступа: <http://www.edu.ru/> Доступ свободный.

Педагогическая библиотека – содержит большое количество полнотекстовой литературы по педагогике и ее прикладным отраслям Режим доступа: <https://pedlib.ru/> Текст: электронный.

Педагогическая периодика – электронный тематический каталог «Педагогическая Периодика», содержащий точные ссылки на наиболее интересные статьи, опубликованные в периодической печати за последние десять лет и посвященные педагогическим проблемам. Режим доступа: <http://periodika.websib.ru/> . Доступ свободный.

Soc.Lib.ru. – материалы по социологии, психологии и управлению. Режим доступа <http://soc.lib.ru/> Доступ свободный.

3.3 Общие требования к организации образовательного процесса

Дисциплина является важным элементом в системе профессиональной подготовки педагога, осуществляющего педагогическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования. Освоение умений и знаний предполагает развитие творчески активной личности, умеющей применять сформированные умения и знания в новыхposito-

янно меняющихся профессиональных условиях.

В содержании программы предусмотрено последовательное согласование изучаемого материала с другими дисциплинами/профессиональными модулями учебного плана специальности.

Особенностями рабочей программы дисциплины являются:

- четко выраженная практическая профессионально-педагогическая направленность;
- использование знаний полученных на педагогической практике;
- использование на занятиях современной дидактической базы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций различного вида, в том числе интерактивных, проблемных. Содержание и формы практической работы определены с учетом необходимости активизировать познавательную деятельность обучающихся. На практических занятиях выполняются письменные и устные задания, требующие многоаспектного анализа педагогических и организационно-управленческих ситуаций, решения профессионально-ориентированных задач.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 4

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Перечень навыков, осваиваемых в рамках дисциплины: -навыками рационального процесса планирования; -навыками структурированного подхода к принятию решений; -приемами организация совместной деятельности детей и взрослых при проведении занятий и практических мероприятий по физической культуре.	Текущий контроль Оценка результатов выполнения практических заданий Промежуточный контроль 5 семестр - оценка результатов аттестации в другой форме (тестирование) – оценка результатов тестирования;
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: -применять средства контроля освоения дополнительных общеобразовательных программ по физической культуре и избранному виду спорта; -управлять индивидуальной оценочной деятельностью; -формировать, развивать повышать эффективность работы команды; -выявлять проблемные ситуаций, управлять конфликтами и стрессом	Текущий контроль Оценка результатов выполнения практических заданий Промежуточный контроль 5 семестр - оценка результатов аттестации в другой форме (тестирование) – оценка результатов тестирования;
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - Физиология центральной и периферической нервной системы - Физиология мышечной системы - Физиология эндокринной системы - Физиология крови и кровообращения - Физиология дыхания - Физиологическая классификация физических упражнений. - Спортивная работоспособность в особых	Текущий контроль Оценка результатов выполнения практических заданий Промежуточный контроль 6 семестр - оценка результатов аттестации в другой форме (тестирование) – оценка результатов тестирования;

условиях внешней среды. - Физиологические основы спортивной тренировки.	
--	--

Составитель рабочей программы дисциплины:

Зубанов Владимир Петрович, доцент кафедры ФКС

Ф.И.О. должность, наименование кафедры