

# **АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЛИМИТИРУЮЩИЕ СПОРТ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Физиологические и биомеханические факторы лимитирующие спорт и работоспособность» является формирование у студента профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы в области физической культуры и спорта.

### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины по выбору «Физиологические и биомеханические факторы лимитирующие спорт и работоспособность» направлено на формирование у студентов следующей компетенции: ;

- ПК-11 – готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования.

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Обеспечить будущих специалистов по физической культуре и спорту необходимыми знаниями физиологических закономерностей жизнедеятельности организма человека при мышечной деятельности.

2. Раскрыть основные физиологические механизмы управления движениями.

3. Выявить возрастные и половые особенности развития различных физиологических систем организма человека и онтогенетические особенности адаптации к мышечной деятельности у лиц разного возраста и пола.

4. Выявить закономерности различных состояний организма, возникающих при занятиях различными видами спорта.

5. Выявить физиологические основы развития тренированности и обоснование периодизации спортивной тренировки у спортсменов разного возраста и пола.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физиологические и биомеханические факторы лимитирующие спорт и работоспособность» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Физиологические и биомеханические факторы лимитирующие спорт и работоспособность» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Физиология физического воспитания и спорта» на предыдущем уровне образования.

Дисциплины, на которых базируется данная дисциплина: медико-биологические дисциплины вариативной части профессионального цикла.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: «Спортивная медицина».

### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование профессиональных компетенций (ПК):

- ПК-11 – готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК-11	Готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;</li> <li>- особенности методической деятельности при профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при занятиях спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать конкретные задачи спортивно-медицины в физическом воспитании различных групп населения;</li> <li>- проводить экспресс-диагностику функционального состояния организма и места локализации патологического очага;</li> <li>- формулировать показания и противопоказания при назначении лечебной гимнастики при определенной патологии у конкретного человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и организацией комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при нагрузках в спорте;</li> <li>- методами организации научно-исследовательской работы по спортивной медицине.</li> </ul>

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ЗФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Курс (часы)
		4
Сессия 2		
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>		
Занятия лекционного типа	4	4
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	-	-
Лабораторные занятия	-	-
3 сессия		
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		

<b>Аудиторные занятия (всего):</b>			
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		4	4
<b>Иная контактная работа:</b>			
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3	0,3
Контрольная работа		0,2	0,2
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>			
Курсовая работа		-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		20	20
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к устному опросу, подготовка к семинару)		20	20
Подготовка к текущему контролю		14,8	14,8
<b>Контроль:</b>			
Подготовка к экзамену		8,7	8,7
<b>Общая трудоемкость</b>	Всего часов	72	72
	<b>В том числе контактная работа</b>	8,5	8,5
	Зач. ед.	2	2

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 2,3 сессия курс 4 (заочная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	-	7
1	Физиологические факторы лимитирующие работоспособность в спортивной деятельности	24	2	2	-	20
2	Биомеханические факторы лимитирующие работоспособность в спортивной деятельности	38,8	2	2	-	34,8
	<b>Итого по дисциплине:</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>54,8</b>

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа.

## 2.3 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 3.1 Основная литература:

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 141 с.

— (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26](http://www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26).

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и с порте : учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта ; сост. И.Н. Калинина и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 109 с. : схем., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071>

### **3.2 Дополнительная литература:**

1. Биохимия человека : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 151 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-00851-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/6CAE1B3B-63A8-420E-B319-CBDD24DED6C5](http://www.biblio-online.ru/book/6CAE1B3B-63A8-420E-B319-CBDD24DED6C5).

2. Чинкин, А. С. Физиология спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — М. : Спорт, 2016. — 120 с. : табл. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410>

3. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А.М. Якимов. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2015. - 176 с. - ISBN 978-5-9906734-3-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430482>

### **3.3. Периодические издания:**

1. Адаптивная физическая культура. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976>

2. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323>

4. Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34258470>

5. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27127>

6. Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. □□URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.

7. Физиология человека. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34066264>

8. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>

9. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

10. Физическая культура, спорт □ наука и практика. □ URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name) .

11. Физическое воспитание и спортивная тренировка. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>; [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name).

12. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

## **4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **4.1 Перечень информационных технологий.**

Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.

Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

#### **4.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»

Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».

Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »

#### **4.3 Перечень информационных справочных систем.**

Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Автор-составитель Шкляренко А.П., доктор биологических наук, профессор кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.