

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

_____ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.11 СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

**Санкт-Петербург
2024 год**

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Докторович Л.В., преподаватель дисциплины ОП.11 Спортивная физиология.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла –
С.Н. Бекасова

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Общие положения	Стр. 4
Самостоятельная работа по дисциплине «Спортивная физиология»	8
Аттестация самостоятельной работы студентов по дисциплине «Спортивная физиология»	11

Общие положения

Самостоятельная работа студентов предполагает работу со специальной литературой, ознакомление с таблицами и схемами учебника, ответы на контрольные вопросы, составление план-конспектов при подготовке к коллоквиумам, написание рефератов.

Самостоятельная работа составляет:

- работа со специальной литературой, ознакомление с таблицами и схемами учебника, ответы на контрольные вопросы, составление планов-конспектов – 24 часов;
- написание рефератов – 12 часов.

Требования к написанию и оформлению рефератов:

Общие положения

Реферат это одна из форм устной итоговой аттестации. Реферат – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Цель

Реферат как форма промежуточной (итоговой) аттестации стимулирует раскрытие исследовательского потенциала учащегося, способность к творческому поиску, сотрудничеству, самораскрытию и проявлению возможностей.

Требования к реферату

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня, общепрофессиональной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о биохимических и физиологических закономерностях организма человека, об особенностях биохимических и физиологических процессов реализующихся в онтогенезе в условиях занятий физической культурой, при интенсивных физических нагрузках в период тренировок и в процессе восстановления; умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности.

1. Реферат должен соответствовать предлагаемой теме.
2. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы.
3. Во введении к реферату необходимо обозначить проблему. В основной части – раскрыть эту проблему, опираясь исследуемую литературу.
4. После цитаты необходимо делать ссылку на автора, например, [№произведения по списку, стр.].
5. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки.
6. В подготовке реферата можно опираться на классические источники, но необходимо использовать также материалы современных изданий не старше 5 лет.
7. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным.
8. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

Требования к оформлению реферата

- Изложение текста и оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60.

- Реферат должен быть выполнен любым печатным способом на пишущей машинке или с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.).

- Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см.

- Выравнивание текста по ширине.

- Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

- Перенос слов недопустим!

- Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

- Подчеркивать заголовки не допускается.

- Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела).

- Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.

- В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.

- Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

Пример:

Цель работы:

- 1). Научиться организовывать свою работу;
- 2). Поставить достижимые цели;
- 3). Составить реальный план;
- 4). Выполнить его и оценить его результаты

- Все страницы обязательно должны быть пронумерованы. Нумерация листов должна быть сквозной. Номер листа проставляется арабскими цифрами.

- Нумерация листов начинается с третьего листа (после содержания) и заканчивается последним. На третьем листе ставится номер «3».

- Номер страницы на титульном листе не проставляется!

- Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки. Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов.

- Рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию листов и помещают по возможности следом за листами, на которых приведены ссылки на эти таблицы или иллюстрации. Таблицы и иллюстрации нумеруются последовательно арабскими цифрами сквозной нумерацией. Допускается нумеровать рисунки и таблицы в пределах раздела. В этом случае номер таблицы (рисунка) состоит из номера раздела и порядкового номера таблицы, разделенных точкой.

Оформление литературы:

Каждый источник должен содержать следующие обязательные реквизиты:

- фамилия и инициалы автора;
- наименование;

- издательство;
- место издания;
- год издания.

Все источники, включенные в библиографию, должны быть последовательно пронумерованы и расположены в следующем порядке:

- законодательные акты;
- постановления Правительства;
- нормативные документы;
- статистические материалы;
- научные и литературные источники – в алфавитном порядке по первой букве фамилии автора.

В конце работы размещаются приложения. В тексте на все приложения должны быть даны ссылки. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его номера. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

Критерии оценок рефератов учащихся при аттестации

Критерии оценки:

- Актуальность темы
- Соответствие содержания теме
- Глубина проработки материала

- Правильность и полнота использования источников
- Соответствие оформления реферата стандартом.

На «отлично»:

1. присутствие всех вышеперечисленных требований;
2. знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;
3. присутствие личной заинтересованности в раскрываемой теме, собственную точку зрения, аргументы и комментарии, выводы;
4. умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;
5. умение анализировать фактический материал и статистические данные, использованные при написании реферата;
6. наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного, не дублирующего основной текст защитного слова, а являющегося его иллюстративным фоном.

Т.е. при защите реферата показать не только «знание - воспроизведешь», но и «знание - понимание», «знание - умение».

На «хорошо»:

1. мелкие замечания по оформлению реферата;
2. незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.

На «удовлетворительно»:

1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;
2. неполный список литературы и источников;
3. затруднения в изложении, аргументировании.

Темы рефератов по основам биохимии:

1. Повышение адаптационных резервов организма средствами физической культуры

Литература:

Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для ИФК, изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2011. Гл.2, §§ 2.1-2.5.

Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) HTML. М.: Академия, 2009. - 416 с

Физиологические особенности организма людей разного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам / Под ред. А.С. Солодкова. - СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. -179 с.

Физиология адаптационных процессов: Руководство по физиологии / Под ред. Ф.З. Меерсона. - М.: Наука, 1986. – 635 с.

Журналы: за последние 5-7 лет

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»,

«Теория и практика физической культуры»

2. Физиологические основы спортивной тренировки женщин

Литература:

Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Раздел Спортивная физиология. Учебник для ИФК, изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2016

Журналы: за последние 5-7 лет

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»,

«Теория и практика физической культуры»

Рекомендации к подготовке к коллоквиуму по спортивной физиологии

Подготовка к семинару или коллоквиуму заключается в работе со специальной литературой, ознакомление с таблицами и схемами учебника, составление планов-конспектов. Планы конспекты составляются в соответствии с предлагаемыми вопросами.

Самостоятельная работа по дисциплине «Спортивная физиология»

Работа 1.

Подготовить планы-конспекты:

По теме «Физиологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам»

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации.
2. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации».
3. Физиологические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.
4. Функциональная система адаптации.

По теме «Общая характеристика физиологических состояний при физических нагрузках в процессе тренировок»

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Физиологические механизмы и разновидности предстартовых состояний.
2. Физиологическая характеристика разминки и вработывания.
3. Физиологическая характеристика устойчивого состояния при циклических упражнениях.
4. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и статических упражнениях.
5. Стадии развития утомления при физической работе.
6. Определение и физические механизмы утомления.
7. Факторы утомления при различной работе

Работа 2.

Подготовить планы-конспекты:

По теме «Физическая работоспособность спортсмена»

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Понятие о физической работоспособности (ФР).
2. Методические подходы к ее определению.
3. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.
4. Связь ФР с направленностью тренировочного процесса в спорте.
5. Резервы ФР.

По теме «Физиологические основы утомления спортсменов»

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Определение и основы утомления.
2. Факторы утомления и механизмы его развития.
3. Особенности утомления при разных видах деятельности.
4. Особенности утомления при разных видах физических нагрузок.
5. Хроническое утомление,
6. Переутомление.
7. Профилактика переутомления

По теме «Физиологическая характеристика восстановительных процессов»

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Общая характеристика восстановительных процессов.
2. Физиологические механизмы восстановления.

3. Физиологические закономерности восстановления.
4. Этапы восстановления.
5. Средства восстановления.

Литература:

Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Раздел Спортивная физиология. Учебник для ИФК, изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2016

Солодков А.С. Руководство к практическим занятиям. Изд.3-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2011.

Журналы: за последние 5-7 лет

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»,

«Теория и практика физической культуры»

Работа 3.

Подготовить планы-конспекты:

По теме «Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений»

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Общая характеристика физиологических классификаций физических упражнений.
2. Физиологическая сущность циклических упражнений.
3. Физиологическая характеристика физических упражнений различной мощности.
4. Основные функциональные особенности стереотипных ациклических упражнений.
5. Физиологическая характеристика прицельных упражнений.
6. Физиологические особенности упражнений, оцениваемых по качеству выполнения в баллах.
7. основные физиологические черты ситуационных упражнений
8. Оценка максимального потребления кислорода косвенным методом по номограмме Астранда.
9. Оценка максимальной анаэробной мощности по тесту Маргарма
10. Каких величин может достигать КД у лиц тренирующихся, не тренирующихся, спортсменов.
11. Чем лимитируются анаэробные возможности организма.
12. Какие физические качества развивают анаэробная мощность и анаэробная ёмкость.

Литература:

Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для ИФК, изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2011. Раздел: Общая физиология. Ч.2. Спортивная физиология. Гл. 2. Стр.210-226; Гл.3, 5 стр.226-244, 244-254; Ч.1. Общая физиология Гл.12 &12.5 стр.160-163.

Солодков А.С. Руководство к практическим занятиям. Изд.3-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2011.

Работа 4.

Подготовить планы-конспекты:

По теме «Физиологические и генетические особенности спортивного отбора».

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Основные понятия и закономерности наследования морфофункциональных

признаков организма человека.

2. Физиолого-генетический подход к вопросам спортивного отбора и прогнозирования в спорте.

3. Наследственные влияния на структурные, функциональные показатели и физические качества человека.

4. Учет физиолого-генетических особенностей человека при спортивном отборе.

5. Значение адекватного и неадекватного выбора спортивной специализации, стиля соревновательной деятельности и сенсомоторного доминирования.

Литература: Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для ИФК, изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2011. Раздел: Общая физиология. Ч. 3. Возрастная физиология. Гл.1. стр.435-448; Ч.2. Спортивная физиология. Гл.12 стр.333-357; Гл. 15. 375-398.

Аттестация самостоятельной работы студентов по дисциплине «Спортивная физиология»

№ работы	Наименование работы	Баллы
1.Реферат 1	Повышение адаптационных резервов организма средствами физической культуры	3-10 баллов 5 баллов написание + 5 баллов защита
2. Реферат 2	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	3-10 баллов 5 баллов написание + 5 баллов защита
3.Работа 1 План-конспект	Физиологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам	3 -5 баллов план-конспект, 0-5 баллов беседа
4.Работа 2 План-конспект	«Физическая работоспособность спортсмена», «Физиологические основы утомления спортсменов», «Физиологическая характеристика восстановительных процессов»	3-20 баллов план-конспект + 10 баллов работа на семинаре
5.Работа 3 План-конспект	«Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений»	3-5 баллов план-конспект, +0-5 баллов беседа
6.Работа 4 План-конспект	«Физиологические и генетические особенности спортивного отбора»	3-5 баллов план-конспект, +0-5 баллов беседа
Допуск к тестовому зачету – 15 баллов, условие – выполнение всех работ		20 - 80 баллов