

**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.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.11 СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ**

программа подготовки специалистов среднего звена  
**49.02.01 Физическая культура**

**Санкт-Петербург**

**2024 год**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочего учебного плана СПб ГБПОУ «УОР № 1» по специальности 49.02.01 Физическая культура углубленной подготовки.

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

СОГЛАСОВАНО

Работодатель:  
директор СПб ГБУ СШОР по водным видам спорта «Экран» – А.К. Маслеников  
10 июня 2024 г.

Работодатель:  
директор СПб ГБУ СШОР «Комета» –  
А.Х. Ариткулов  
10 июня 2024 г.

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»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Спортивная физиология» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. № 976.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Спортивная физиология» входит в состав профессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена, является частью цикла общепрофессиональных дисциплин (ОП.00) и направлена на формирование следующих компетенций:

### **общих компетенций:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

### **профессиональных компетенций:**

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

#### **Цель:**

– расширить представления о физиологических реакциях организма при спортивной деятельности, раскрыть особенности приспособления организма спортсмена к разным внешним условиям.

#### **Задачи:**

– изучить физиологические реакции организма при спортивной деятельности; особенности приспособления организма спортсмена к разным внешним условиям.

– развить способность и готовность применять полученные знания на практике при проведении учебно-тренировочных, соревновательных занятий и уроков физической культуры.

#### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

– использовать знания в области физиологии спорта при решении задач физического воспитания, образования, спортивно-тренировочной деятельности, укрепления здоровья различных групп населения;

– использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;

– подбирать необходимый методический аппарат при организации занятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся, анализировать особенности контингента;

- применять физиологические знания, исследовательские умения и практические навыки в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;

- создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у различных групп населения.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся, истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;

- общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;

- медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта;

- физиологические сдвиги при динамических и статических мышечных напряжениях;

- физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;

- физиологические основы тренировки силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости и т. д.;

- физиологические основы спортивного отбора и ориентации;

- закономерности тренировки: стартовое состояние, вработываемость и разминку, утомление и мероприятия по борьбе с ними.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет **110** часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка - 73 часа;

- самостоятельная работа - 37 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>110</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>73</b>
в том числе:	
– практические занятия	44
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>37</b>
в том числе:	
– работа с учебниками, схемами, таблицами	10
– подготовка к семинарам (сообщения, презентации)	17
– написание рефератов	10
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные и самостоятельные работы	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Общая спортивная физиология</b> Тема 1. Спортивная физиология – учебная и научная дисциплина	Содержание и задачи курса. Состояние и перспективы развития спортивной физиологии	2	1
Тема 2. Физиологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам	Физиологическая характеристика адаптации организма к экстремальным факторам среды на примере адаптации к физическим нагрузкам в тренировочном процессе. Понятие об адаптационных резервах организма человека; взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Реферат на тему: «Повышение адаптационных резервов организма средствами физической культуры »	2 8	1
Тема 3. Общая характеристика физиологических состояний при физических нагрузках в процессе тренировок	Роль эмоций в спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Разминка. Вработывание. Устойчивое состояние при циклических упражнениях. Особое состояние при ациклических, статических упражнениях. <b>Практические занятия:</b> Общая характеристика физиологических сдвигов в организме при мышечной деятельности . Физиологические механизмы утомления при физических нагрузках в процессе тренировок: - Определение и физические механизмы утомления. - Факторы утомления при различной работе. Физиологические основы восстановления в спорте	2 2 2	1 1,2 1,2
Темы 1-3	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к семинару: работа с учебниками, схемами, таблицами, подготовка сообщений (презентаций)	2	
Темы 1-3	<b>Практическое занятие:</b> Семинар по темам 1, 2, 3.	2	2,3
Тема 4. Физическая работоспособность спортсмена	Понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. Связь ФР с направленностью тренировочного процесса в спорте. Резервы ФР. <b>Практические занятия:</b> Особенности энергетического обеспечения и физиологическая характеристика статических усилий, динамической работы максимальной и субмаксимальной мощности, умеренной мощности, динамической работы переменной мощности Исследование показателей общей физической работоспособности - PWC 170.	2 2 2	1 1,2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные и самостоятельные работы	Объем часов	Уровень освоения
	- Индекс Гарвардского степ-теста.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к семинару: работа с учебниками, схемами, таблицами, подготовка сообщений (презентаций)	4	
	<b>Практическое занятие:</b> Семинар по теме	2	2,3
Тема 5. Физиологические основы утомления спортсменов	Определение и основы утомления. Факторы утомления и механизмы его развития. Особенности утомления при разных видах деятельности.	2	1
	<b>Практическое занятие:</b> Особенности утомления при разных видах физических нагрузок. Хроническое утомление, переутомление.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к семинару: работа с учебниками, схемами, таблицами	6	
Тема 6. Физиологическая характеристика восстановительных процессов	Общая характеристика восстановительных процессов и его физиологические механизмы. Физиологические закономерности восстановления.	2	1
	<b>Практическое занятие:</b> Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к семинару: работа с учебниками, схемами, таблицами, подготовка сообщений (презентаций)	4	
Темы 5-6	<b>Практическое занятие:</b> Семинар по темам 5-6	2	2,3
<b>Раздел 2. Частная спортивная физиология</b>	Различные критерии классификации физических упражнений. Современная система классификации. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических усилий. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений, нестандартных движений.	6	1
	<b>Практические занятия:</b> Физиологическая характеристика работы разной мощности. Физиологическая характеристика статических усилий Физиологическая характеристика работы максимальной мощности Физиологическая характеристика работы субмаксимальной мощности Физиологическая характеристика работы умеренной мощности Физиологическая характеристика работы переменной мощности	2 2 2 2 2 2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к семинару: работа с учебниками, схемами, таблицами, подготовка сообщений (презентаций)	4	
	<b>Практическое занятие:</b> Семинар по теме	2	2,3
Тема 8. Физиологические	Формы проявления, механизмы развития и резервы силы. Формы проявления, механизмы развития и резервы быстроты.	4	1,2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные и самостоятельные работы	Объем часов	Уровень освоения
механизмы и закономерности развития физических качеств	Понятие о ловкости и гибкости. Механизмы и закономерности развития.	2	
	<b>Практическое занятие:</b> Формы проявления, механизмы развития и резервы выносливости. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к семинару: работа с учебниками, схемами, таблицами, подготовка сообщений (презентаций)	3	
Тема 9. Физиологические основы развития тренированности	Физиологическая характеристика тренированности. Подходы и методы формирования.	2	1
	<b>Практические занятия:</b> Тестирование тренированности. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения.	2 2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к семинару: работа с учебниками, схемами, таблицами, подготовка сообщений (презентаций)	2	
Тема 10. Физиологические основы спортивной тренировки женщин	Морфофункциональные особенности женского организма.	2	1
	<b>Практическое занятие:</b> Изменение функций в процессе тренировок.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата по теме.	2	
Тема 11. Физиологические и генетические особенности спортивного отбора	Физиолого-генетический подход к спортивному отбору. Наследственные влияния на морфо-функциональные особенности и физические качества.	2	1
	Учет физиологических и генетических качеств при спортивном отборе. Значение генетически адекватного и неадекватного выбора спортивной специализации.	1	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к семинару: работа с учебниками, схемами, таблицами, подготовка сообщений (презентаций)	2	
Темы 8-11	<b>Практическое занятие:</b> Семинар по темам 8, 9, 10, 11	2	2,3
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>110</b>	

Уровень освоения учебного материала: 1 - ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.); 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 - продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии и физиологии человека.

##### **3.1.1. Оборудование учебного кабинета**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине «Спортивная физиология»

Технические средства обучения:

- компьютер;
- экран;
- мультимедийный проектор;
- или интерактивная доска;
- весы напольные;
- сантиметровая лента;
- секундомер;
- скелет человека;
- динамометр;
- спирометр;
- глюкометр;
- велоэрометр;
- беговая дорожка;
- компьютерный комплекс с набором датчиков (давления, дыхания, температуры);
- компьютерный комплекс «Спортивный психофизиолог»;
- компьютерный комплекс для психофизиологического тестирования НС-ПСИХОТЕСТ (Нейрософт);
- неврологический набор;
- тонометр;
- газоанализаторы CO<sub>2</sub> и CO;
- пульсометр;
- демонстрационные плакаты, раздаточный материал;
- учебные фильмы по разделам дисциплины.

##### **3.1.2. Учебно-методическая документация:**

- рабочая программа учебной дисциплины «Спортивная физиология»;
- тематический план;

- конспекты занятий;
- методические рекомендации по выполнению практических заданий;
- методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы;
- комплект оценочных средств учебной дисциплины.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:

#### **Основные источники:**

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для ИФК / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - изд. 3-е, испр. и доп. – Москва : Олимпия Пресс, 2011. - 528 с.
2. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека / под общ. ред. А. С. Солодкова; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – Москва: Советский спорт, 2006. – 192с.

#### **Дополнительные источники:**

3. Михайлов, С. С. Биохимия двигательной деятельности : учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. – 6-е изд., доп. – Москва : Спорт, 2016. – 296 с.
4. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия : учебник для вузов и колледжей физической культуры/ С. С. Михайлов. – 5-е изд., доп. – Москва: Советский спорт, 2009. – 348 с.
5. Прокофьев, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В. Н. Прокофьев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 190 с.
6. Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – Москва : Спорт, 2016. – 120 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения самостоятельных работ, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>– санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся, истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;</li> <li>– медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта;</li> <li>– физиологические сдвиги при динамических и статических мышечных напряжениях;</li> <li>– физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>– физиологические основы тренировки силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости и т. д.;</li> <li>– физиологические основы спортивного отбора и ориентации;</li> <li>– закономерности тренировки: стартовое состояние, вработываемость и разминку, утомление и мероприятия по борьбе с ними.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос;</li> <li>– практические задания;</li> <li>– дифференцированный зачет</li> </ul>
<b>уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать знания в области физиологии спорта при решении задач физического воспитания, образования,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка результатов выполнения практических заданий;</li> <li>– наблюдение за ходом выполнения</li> </ul>

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>спортивно-тренировочной деятельности, укрепления здоровья различных групп населения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;</li> <li>– подбирать необходимый методический аппарат при организации занятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся, анализировать особенности контингента;</li> <li>– применять физиологические знания, исследовательские умения и практические навыки в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>– создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у различных групп населения.</li> </ul>	<p>практической работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дифференцированный зачет</li> </ul>