

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Нормирование двигательной деятельности человека

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность «Образование в области физической культуры и спорта»

Квалификация выпускника: МАГИСТР

**Кострома
2023**

Рабочая программа дисциплины «Нормирование двигательной деятельности человека» разработана по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность «Образование в области физической культуры и спорта» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратура), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 № 126 (зарегистрировано Министерством юстиции РФ 15.03.2018 № 50361), с изменениями, внесенными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 08 февраля 2021 г. № 82 (зарегистрировано Министерством юстиции РФ 12.03.2021 № 62740)

Разработал: Смирнова Л.М., заведующий кафедрой физической культуры и спорта, к.п.н., профессор

Рецензенты: Колчанова Л.С., директор Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Костромы «Детско-юношеская спортивная школа № 5» имени выдающегося земляка Анатолия Николаевича Герасимова, к.п.н., доцент

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:

Смирнова Л.М., к.п.н., профессор

Протокол заседания кафедры № 4 от 14 ноября 2023 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Нормирование двигательной деятельности человека» – формирование профессиональных компетенций, связанных с изучением основ двигательной активности человека.

Задачи:

Научить будущих специалистов по физической культуре использовать полученные знания при разработке корректирующих, реабилитационных, оздоровительных и тренировочных программ с учетом индивидуальных особенностей организма.

Оценивать физическую нагрузку согласно этим особенностям.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

| | | |
|---|---|--|
| ПК-3. использовать, биологические, знания и навыки для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся | Способен использовать медико-биологические знания и навыки для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся | ПК-1.1 Знает современные методики и технологии организации образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта. ПК-1.2 Умеет разрабатывать и применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности по различным образовательным программам в том числе адаптированным в сфере физической культуры и спорта. ПК – 1.3. способен осуществлять методическое сопровождение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта |
|---|---|--|

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– возможности и принципы использования современных методов и технологий обучения и диагностики в физической культуре и спорте.

– понятие о норме двигательной активности в связи с индивидуальными особенностями организма;

– динамику изменений в организме в условиях различной величины объема и интенсивности нагрузки;

– гигиенические принципы нормирования суточной двигательной активности.

Уметь:

– использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе;

– использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся;

– адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса.

– правильно подбирать нагрузку, направленную на реабилитацию, формирование здоровья, поддержание физической работоспособности или повышение уровня тренированности;

– выбирать оптимальную нагрузку для каждого индивидуума.

Владеть:

– методами оценивания состояния организма при различных взаимоотношениях объема и интенсивности нагрузки;

– методами оценки морфофункциональных и психофизиологических возможностей организма.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Нормирование двигательной деятельности человека» относится к части, формируемая участниками образовательных отношений.

Изучается во 3 семестре обучения. Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах «Концепции и технологии видов спорта», «Биомеханика двигательных действий».

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплины «Значение морфофункциональных и психофизиологических качеств в системе подготовки спортивного резерва».

Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:

Биомеханика двигательных действий

Прикладная кинезиология в спорте

Производственная практика (научно-исследовательская работа)

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

4. Объем дисциплины

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

| Виды учебной работы, | Очная форма |
|--|----------------|
| Общая трудоемкость в зачетных единицах | 72 |
| Общая трудоемкость в часах | 2 |
| Аудиторные занятия в часах, в том числе: | 24,25 |
| Лекции | 12 |
| Практические занятия | 12 |
| Лабораторные занятия | - |
| Практическая подготовка | - |
| Самостоятельная работа в часах | 47,75 |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет – (0,25) |

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

| Виды учебных занятий | Очная форма |
|-------------------------|--------------|
| Лекции | 12 |
| Практические занятия | 12 |
| Лабораторные занятия | - |
| Консультации | - |
| Зачет/зачеты | |
| Экзамен/экзамены | 0,25 |
| Курсовые работы | |
| Курсовые проекты | |
| Практическая подготовка | |
| Всего | 24,25 |

5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

5.1 Тематический план учебной дисциплины

| № | Название раздела, темы | Всего з.е/час | Аудиторные занятия | | | Самостоятельная работа |
|----|---|---------------|--------------------|--------|------|------------------------|
| | | | Лекции | Практ. | Лаб. | |
| 1. | Тема 1. Двигательная активность - основа жизнедеятельности человека | 23 | 4 | - | | 15 |
| 2. | Тема 2. Особенности работы мышц при занятиях разными видами двигательной активности.. | 27,75 | 4 | 6 | | 17,75 |
| 3. | Тема 3. Нормирование трудовой и физкультурной двигательной деятельности | 25 | 4 | 6 | | 15 |
| 4. | Промежуточный контроль | 2,35 | 12 | 12 | | |
| | Итого: | 2/72 | 24 | 24 | | 47,75 |

Тема 1. Двигательная активность - основа жизнедеятельности человека.

Понятие двигательной активности, виды двигательной активности. Гомиокинез. Особенности двигательной активности в разных видах бытовой, трудовой, спортивной и физкультурной деятельности. Понятие о норме двигательной активности. Понятие о норме двигательной активности в связи с индивидуальными особенностями организма. Динамика изменений в организме в условиях разной величины объема и интенсивности нагрузки. Двигательная активность на разных этапах онтогенеза.

Тема 2. Особенности работы мышц при занятиях разными видами двигательной активности.

Свойства мышечной ткани. Возбудимость, проводимость, сократимость. Энергетическое правило скелетной мускулатуры по Аршавскому. Критерии оценки нагрузки в циклических видах спорта. Нормирование нагрузки при силовых упражнениях. Инклюзивный подход к нормированию физической нагрузки.

Тема 3. Нормирование трудовой и физкультурной двигательной деятельности.

Пути оптимизации двигательной активности в образовательных учреждениях. Нормирование нагрузки у школьников и студентов в связи с влиянием ее на продуктивность мозговой деятельности, степень утомления и состояние мозгового кровообращения. Нормирование трудовой и физкультурной двигательной активности по уровню МПК, ЧСС, по энергограммам, по уровню основного обмена.

5.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом.

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Задания для самостоятельной работы студентов разрабатываются по каждой теме и распределяются на лекциях и лабораторных занятиях. Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение литературы по специальным вопросам, составление различной документации, подготовка к проведению подготовительной части урока, и урока в целом, проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по теории и методике лыжного спорта, участие в соревнованиях, практическом судействе.

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)
очная форма обучения

| № | Название раздела, темы | Задание | Время выполнения | Методические рекомендации по выполнению задания | Форма контроля |
|----|---|---|------------------|--|--------------------------------------|
| 1. | Тема 1. Двигательная активность - основа жизнедеятельности человека | Изучение основной и дополнительной литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет. Выучить основные понятия по теме: ДА, гипокинезии, гиперкинезии, кинезофелии. Составить конспект по теме виды двигательной активности. Подготовить информационное сообщение по теме понятие о норме ДА в связи с индивидуальными особенностями организма. | 15 | Подготовка к практическому занятию. Найдите в интернет-ресурсах, представленной литературе материал на поставленные вопросы. | Устный и письменный опрос. Доклад |
| 2. | Тема 2. Особенности работы мышц при занятиях разными видами двигательной активности.. | Законспектировать и разобрать правило скелетной мускулатуры по Аршавскому. | 17,75 | Подготовка к практическому занятию. Найдите в интернет-ресурсах, представленной литературе материал на поставленные вопросы. | Устный и письменный опрос. Доклад |
| 3. | Тема 3. Нормирование трудовой и физкультурной двигательной деятельности | Работа с основной и дополнительной литературой со справочниками: найти и записать нормы двигательной нагрузки для школьников и студентов. | 15 | Подготовка к практическому занятию. Найдите в интернет-ресурсах, представленной литературе материал на поставленные вопросы. | Устный и письменный опрос. Доклад |

6.2. Тематика и задания для практических занятий

Тема 2. Особенности работы мышц при занятиях разными видами двигательной активности

План занятия.

Выполнить сравнительный анализ дозирования и нормирования физической нагрузки в циклических и силовых упражнениях по план-конспектам спортивной тренировки в различных возрастных группах.

Тема 3. Нормирование трудовой и физкультурной двигательной деятельности.

План занятия.

Составить конспект по теме степень утомления и состояние мозгового кровообращения после физических упражнений.

Составить конспект по теме нормирование трудовой и физкультурной ДА по уровню ЧСС.

Проработка теоретического материала, терминов для самоподготовки к тестированию.

6.3. Методические рекомендации для выполнения лабораторных работ

Не предусмотрены

6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная:

1. Погадаева, О. В. Физиология человека : висцеральные системы : учебное пособие : [16+] / О. В. Погадаева, В. Г. Тристан ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 136 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274885> (дата обращения: 04.06.2024). – Текст : электронный.
2. Щанкин, А. А. Медико-физиологическая адаптация населения к физической деятельности в условиях национального региона : учебное пособие / А. А. Щанкин, А. В. Кокурин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 122 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362775> (дата обращения: 04.06.2024). – Библиогр.: с. 116-117. – ISBN 978-5-4475-4870-4. – DOI 10.23681/362775. – Текст : электронный

б) дополнительная:

3. Корягина, Ю. В. Руководство к практическим занятиям по дисциплине «Физиология специализированных восприятий в спорте» : учебное пособие : [16+] / Ю. В. Корягина, Н. И. Ложкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 100 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274607> (дата обращения: 04.06.2024). – Текст : электронный..
4. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие : [16+] / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 153 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075> (дата обращения: 04.06.2024). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Информация о курсе дисциплины в СДО
Элемент «Лекции»;
Элемент «Практические занятия»,
Элемент «Самостоятельная работа»;
Элемент «Промежуточная аттестация»;
Элемент «Обратная связь с обучающимися».
Элемент «Экзамен».

Информационно-образовательные ресурсы:

Журнал «Теория и практика физической культуры» - www.teoriya.ru

<http://www.sovsport.ru/news>

Новости спорта: <http://www.eurosport.ru/swimming/>

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. ЭБС «Znanium»

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Аудитория № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест

Оборудование: доска, телевизор, Видеомагнитофон, DVD – player, мультимедийный проектор, экран, цифровая видеокамера, презентации к лекциям.

- Стендовые материалы по физиологии физического воспитания и спорта.
- Оборудование: доска, мультимедийный проектор, экран.
- Специальное лицензионное ПО не используется.
- Специально измерительные приборы
- Свободно распространяемое программное обеспечение: необходимое программное обеспечение - офисный пакет.