

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Значение морфофункциональных и психофизиологических качеств в  
системе подготовки спортивного резерва**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность «Образование в области физической культуры и спорта»

Квалификация выпускника: МАГИСТР

**Кострома  
2023**

Рабочая программа дисциплины «Значение морфофункциональных и психофизиологических качеств в системе подготовки спортивного резерва» 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 учебной дисциплины** формирование у магистрантов знаний о возрастной динамике морфофункциональных и психофизиологических качеств в системе подготовки спортивного резерва.

### **Задачи дисциплины:**

- ознакомить студентов с технологиями физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре;
- сформировать необходимые умения и навыки применения технологий физкультурно-спортивной направленности в социальной и социально-педагогической адаптации лиц с отклонениями в развитии.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

ОПК-5 Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении

ИОПК 5.1 Знает: принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся, разработки программ мониторинга; специальные технологии и методы, позволяющие разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении

ИОПК 5.2 Умеет: применять инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику трудностей в обучении

ИОПК 5.3 Владеет: действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, программ мониторинга образовательных результатов обучающихся, оценки результатов их применения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

роль условий среды и наследственности в формировании морфофункциональных и психофизиологических качеств.

возрастные показатели морфофункциональных и психофизиологических качеств детей, подростков и юношей.

### **Уметь:**

использовать результаты исследования в управлении процессом спортивной подготовки. измерять и оценивать морфофункциональные и психофизиологические показатели организма;

оценивать резервные возможности организма

### **Владеть:**

владеть средствами и методами повышения морфофункциональных и психофизиологических качеств спортсменов;

средствами и методами повышения работоспособности и профилактики утомления.

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Значение морфофункциональных и психофизиологических качеств в системе подготовки спортивного резерва» относится к обязательной части учебного плана.

Изучается в 3 семестре обучения. Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках: Научно-методическое сопровождение образования в сфере физической культуры и спорта, Методология и технология физкультурно-массовой работы в образовательных учреждениях. Биомеханика двигательных действий

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: Комплексный контроль в физической культуре и спорте, Производственная практика (методическая)

*Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:*

Учебная практика (организационно-управленческая)

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	216
Общая трудоемкость в часах	6
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	50,35
Лекции	12
Практические занятия	36
Лабораторные занятия	-
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	129,65 (контроль 36)
Форма промежуточной аттестации	Экзамен – 3 (2,35)

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	12
Практические занятия	36
Лабораторные занятий	
Консультации	2
Зачет/зачеты	
Экзамен/экзамены	0,35
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Практическая подготовка	
<b>Всего</b>	<b>50,35</b>

## 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.	
1.	Тема 1. Учение о морфофункциональной конституции человека	24	2		22
2.	Тема 2. Учение о психофизиологической конституции человека	30	2	6	22
3.	Тема 3. Характеристика адаптивных возможностей лиц разных конституциональных типов к факторам среды.	28	2	4	22
4.	Тема 4. Характеристика адаптивных возможностей лиц разных конституциональных типов к физическим нагрузкам	32	2	8	22
5.	Тема 5. Принципы построения модельных характеристик спортсменов для решения вопросов спортивного отбора	31	2	8	21
6.	Тема 6. Принципы построения модельных характеристик для управления спортивной подготовкой	32,65	2	10	20,65
7.	Контроль	36			
8.	Промежуточный контроль	2,35			
	Итого:	6/216	12	36	129,65

#### **Тема 1. Учение о морфофункциональной конституции человека**

Понятие о конституции. Морфологическая конституция. конституции по Бунаку, Черноруцкому. Особенности адаптации организма к физическим нагрузкам в зависимости от конституционального типа. Генетическая детерминированность морфологической конституции. Значение морфологической конституции в управлении тренировочным процессом.

#### **Тема 2. Учение о психофизиологической конституции человека.**

Характеристика психофизиологической конституции человека. Учение о силе возбуждения и торможения нервных процессов. Типология нервной деятельности по Гиппократу и Павлову. Лабильность нервной системы. Экстра- и интраверсия, тревожность. Базовые инстинкты. Генетическая детерминированность психофизиологической конституции. Значение психофизиологической конституции в управлении тренировочным процессом.

#### **Тема 3. Характеристика адаптивных возможностей лиц разных конституциональных типов к факторам среды.**

Понятие адаптации организма человека к физическим нагрузкам. Доминирующая система в процессе адаптации. стрессреализующие и стресслимитирующие системы. Системный структурный "след". Адаптация к невесомости, кислородному голоданию.

#### **Тема 4. Характеристика адаптивных возможностей лиц разных конституциональных типов к физическим нагрузкам.**

Адаптация к физической нагрузке на уровне центральной регуляции, на уровне гормональной регуляции, на уровне сердца и внутренних органов. адаптация к силовым нагрузкам.

#### **Тема 5. Принципы построения модельных характеристик спортсменов для решения вопросов спортивного отбора.**

Принципы построения модельных характеристик спортсменов для решения вопросов спортивного отбора. Характеристика требований конкретного вида спорта. Лимитирующие звенья, определяющие спортивный успех. Генетическая детерминированность изучаемых показателей. Возрастная динамика изучаемых показателей и уровень воздействия тренировочного процесса.

#### **Тема 6. Принципы построения модельных характеристик для управления спортивной подготовкой.**

Принципы построения модельных характеристик как основы для решения вопросов управления тренировочным процессом на разных этапах спортивной подготовки. Блоки модельных характеристик и их содержание. Блоки модельной характеристики для решения вопросов тактики спортивных состязаний.

#### **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. Учение о морфофункциональной конституции человека	Чтение основной и дополнительной литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации через Интернет. Составить конспект по теме конституциональные типы по Бунаку и Черноруцкому, подготовка к контрольной работе.	22		Устный и письменный опрос. Доклад
2.	Тема 2. Учение о психофизиологической конституции человека	Составить конспект по теме типология нервной деятельности, подготовка к контрольной работе.	22		Устный и письменный опрос. Доклад
3.	Тема 3. Характеристика адаптивных возможностей лиц разных конституциональных типов к факторам среды.	Чтение основной и дополнительной литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации через Интернет (найти и записать понятие "адаптация". Выполнение заданий для самостоятельной работы по теме. Составить конспект по теме адаптация в условиях гипоксии, подготовка к контрольной работе.	22		Устный и письменный опрос. Доклад
4.	Тема 4. Характеристика адаптивных возможностей лиц разных конституциональных типов к физическим нагрузкам	Чтение основной и дополнительной литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации через Интернет. Выполнение заданий для самостоятельной работы по теме.	22		Письменные задания.

		Составить конспект по теме адаптация к силовой нагрузке, подготовка к контрольной работе.			
5.	Тема 5. Принципы построения модельных характеристик спортсменов для решения вопросов спортивного отбора	Чтение основной и дополнительной литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации через Интернет. Выполнение заданий для самостоятельной работы по теме. Составить конспект по теме принципы построения модельной характеристики, подготовка к контрольной работе.	21		Письменные задания. Проведение занятия
6.	Тема 6. Принципы построения модельных характеристик для управления спортивной подготовкой	Чтение основной и дополнительной литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации через Интернет. Выполнение заданий для самостоятельной работы по теме. Составить конспект по теме блоки модельной характеристики, подготовка к контрольной работе.	20,65		Письменные задания. Проведение занятия

## **6.2. Тематика и задания для практических занятий**

### **Тема 2. Учение о психофизиологической конституции человека**

1. Определение психофизиологических качеств человека

Изучить методические указания по определению психофизиологических качеств человека; Определить свой тип темперамента; Оценить соответствие психологических качеств человека с профессиональной деятельностью.

### **Тема 3. Характеристика адаптивных возможностей лиц разных конституциональных типов к факторам среды.**

1. Понятие адаптации организма человека к физическим нагрузкам.

2. Доминирующая система в процессе адаптации. стрессреализующие и стресслимитирующие системы.

3. Системный структурный "след".

4. Адаптация к невесомости, кислородному голоданию.

### **Тема 4. Характеристика адаптивных возможностей лиц разных конституциональных типов к физическим нагрузкам.**

1. Определение величины адаптационного потенциала по модифицированной формуле Р.М. Баевского.

2. Оценка адаптоспособности по тесту «индивидуальной минуты»

3. Что такое «адаптационный потенциал»?

4. Определить к какому типу по способности адаптироваться (по классификации В. П. Казначеева) вы себя относите.

5. Определить какие-либо оздоровительные мероприятия по повышению степени адаптации вашего организма.

### **Тема 5. Принципы построения модельных характеристик спортсменов для решения вопросов спортивного отбора.**

1. Охарактеризовать принципы построения модельных характеристик спортсменов для решения вопросов спортивного отбора на примере избранного вида спорта (ИВС).

2. Определить и охарактеризовать требования конкретного вида спорта, лимитирующие звенья, определяющие спортивный успех.

3. Определить генетическую детерминированность изучаемых показателей.

4. Представить возрастную динамику изучаемых показателей и уровень воздействия тренировочного процесса.

### **Тема 6. Принципы построения модельных характеристик для управления спортивной подготовкой.**

1. Охарактеризовать принципы построения модельных характеристик для управления тренировочным процессом на разных этапах спортивной подготовки.

2. Охарактеризовать блоки модельных характеристик и их содержание.

3. Охарактеризовать блоки модельной характеристики для решения вопросов тактики спортивных состязаний.

## **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. Сапего, А. В. Физиология спорта : учебное пособие : [16+] / А. В. Сапего. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 187 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471> (дата обращения: 13.03.2024). – ISBN 978-5-8353-1165-1. – Текст : электронный.

2. Солодков, А. С. Физиология человека : общая, спортивная, возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 11-е изд. – Москва : Спорт, 2023. – 624 с. : ил., табл., схем., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699132> (дата обращения: 13.03.2024). – ISBN 978-5-907601-21-5. – Текст : электронный.

3. Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие : [12+] / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Москва : Спорт, 2016. – 120 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410> (дата обращения: 13.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9907239-2-4. – Текст : электронный.

*б) дополнительная:*

1. Корягина, Ю. В. Физиология силовых видов спорта : учебное пособие : [16+] / Ю. В. Корягина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 60 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274604> (дата обращения: 13.03.2024). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Физиология спорта : медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов : учебное пособие : [12+] / Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, И. В. Левшин [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Высшая школа тренеров по хоккею. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 168 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454240> (дата обращения: 13.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-43-5. – Текст : электронный.

3. Физиология физического воспитания и спорта : тестовый контроль знаний : учебно-методическое пособие : [16+] / сост. Е. В. Волынская ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 68 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576865> (дата обращения: 13.03.2024). – Библиогр.: с. 61. – Текст : электронный.

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

Информация о курсе дисциплины в СДО- <https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=609>

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.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.