

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДА МОСКВЫ

**«ЦЕНТР СПОРТА И ОБРАЗОВАНИЯ «ОЛИМП»  
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ  
(ГБОУ «ЦСиО «Олимп» Москомспорта)**

Согласовано:  
Заместитель руководителя  
общеобразовательной школы  
ГБОУ «ЦСиО «Олимп» Москомспорта  
Н.В. Шалимова  
28.08.2019 г.

Рассмотрено  
на заседании кафедры  
естественно-  
математического цикла  
Г.А.Тупицина  
27.08.2019 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс по выбору	Основы физиологии спортсмена
Сроки реализации программы	1 год
Классы	9

Москва 2019 г.

## **Программа курса по выбору «Основы физиологии спортсмена»**

**9 класс, 34 часа**

Развитие высших форм жизни на Земле тесно связано с движением. Приобретение живыми организмами способности к самостоятельному активному передвижению вызвало у них развитие и совершенствование органов чувств и нервной системы.

Мышечная деятельность- необходимое условие нормального физического и психического развития человека. Ученик И.М.Сеченова, известный физиолог А.Ф.Самойлов, говорил, что именно мышца сделала человека человеком.

Человек всегда вел физически активный образ жизни. Резкое снижение уровня физической активности современного человека является причиной значительного числа различных, особенно сердечно - сосудистых заболеваний. Предотвратить и устранить отрицательные влияния ограничения двигательной активности могут и должны физкультура и спорт. Но для того чтобы физические упражнения приносили пользу, нужно знать их влияние на организм.

**Результаты освоения курса «Основы физиологии спортсмена»-** изучить влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Учащиеся нашего центра образования мотивированы на спорт и впоследствии становятся тренерами. Образовательный уровень тренера сегодня не может ограничиваться исключительно педагогическими знаниями, тем более, что объектом его деятельности является человек в своем сложном взаимоотношении со средой. Следует понимать, что единственное, на чем может базироваться теория спортивной тренировки – это законы физиологии.

### **Задачи курса «Основы физиологии спортсмена»:**

- 1) физиологическое обоснование программ и рациональных возрастных норм физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями и спортом, в связи с задачами укрепления здоровья и поддержания нормальной работоспособности;
- 2) изучение физиологических механизмов повышения средствами физического воспитания общей устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды;
- 3) физиологическое обоснование режима спортивной тренировки при повышенных физических нагрузках;
- 4) обоснование показаний и противопоказаний к использованию различных физических упражнений и режима спортивной тренировки;
- 5) обоснование показаний и противопоказаний к использованию различных физических упражнений и режима спортивной тренировки при физическом воспитании детей.

### **Предметные результаты.**

1. формирование систем знаний об основах физиологии спортсмена и о роли физических упражнений;
2. формирование первоначальных систематизированных представлений о методах развития физиологии физических упражнений;

3. формирование знаний о физиологических показателях тренированности;
4. способность оценивать физическую деятельность человека;
5. умение определять влияние факторов риска на здоровье человека;
6. освоение и соблюдение правил проведения тренировки и понятие стартового и предстартового состояния;
7. формирование представлений о реализации физиологических резервов организма.

### **Метапредметные результаты**

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; -
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. смысловое чтение;
9. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
11. формирование и развитие компетентности в области использования.

Основное содержание курса:

- Управление безусловными двигательными рефлексамми, условия образования новых движений (навыков), значение торможения в двигательных навыках, роль анализаторов в управлении движениями.
- Виды мышечной работы, принципы классификации спортивных движений, статистические условия, стереотипные циклические движения различной мощности.

- Предстартовое и стартовое состояния, разминка, вработывание, состояние устойчивой работоспособности, мертвая точка и второе дыхание, утомление, восстановительный, или послерабочий, период, средства, ускоряющие процессы восстановления.
- Понятие о спортивной тренировке, физические качества, физиологические показатели тренированности, понятие о специфичности состояния тренированности, характеристика перетренированности и меры её предупреждения, острое физическое перенапряжение, хроническое физическое перенапряжение.
- Общие представления о резервах организма человека, физиологические резервы организма и механизм их реализации, характеристика физиологических резервов при работе разной мощности.
- Методика воспитания силы, методика воспитания быстроты, методика воспитания выносливости, методика воспитания ловкости, методика воспитания гибкости, равновесия, расслабления мышц, «чувства пространства, итоговое занятие, воспитание физических качеств как единый процесс.
- Показания и противопоказания к использованию различных физических упражнений и режим спортивной тренировки при физическом воспитании детей.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности
1	Введение (2 часа)	Значение физических упражнений. Предмет физиологии физических упражнений.	Объяснять роль физических упражнений. Определять методы развития физиологии физических упражнений
2		Развитие физиологии физических упражнений.	
3	Управление движениями (4 часа)	Управление безусловными двигательными рефлексам.	Объяснять роль управления безусловными двигательными рефлексам. Выделять условия образования новых движений. Определять значение торможения в двигательных навыках. Объяснять роль анализаторов в управлении движениями.
4		Условия образования новых движений (навыков).	
5		Значение торможения в двигательных навыках.	
6		Роль анализаторов в управлении движениями.	
7	Виды мышечной работы (4 часа)	Виды мышечной работы.	Устанавливать виды мышечной работы. Выделять принципы классификации спортивных движений. Объяснять роль статистических условий. Определять стереотипные циклические движения различной мощности.
8		Принципы классификации спортивных движений.	
9		Статистические условия.	
10		Стереотипные циклические движения различной мощности.	
11	Физиологическая характеристика	Предстартовое и стартовое состояния.	Устанавливать значения предстартового и стартового состояния. Соблюдать правила проведения разминки. Выделять существенные
12		Разминка.	
13		Вработывание.	

14	а состояний организма, возникающих во время мышечной деятельности (8 часов)	Состояние устойчивой работоспособности.	признаки устойчивой работоспособности.
15		Мертвая точка и второе дыхание.	Определять значения мертвой точки и второго дыхания.
16		Утомление.	Объяснять значение утомления.
17		Восстановительный, или послерабочий, период.	Установить связь между восстановительным и послерабочим периодом.
18		Средства, ускоряющие процессы восстановления.	Выделять средства ускоряющие процессы восстановления.
19	Спортивная тренировка (7 часов)	Понятие о спортивной тренировке.	Установить понятие о спортивной тренировке.
20		Физические качества.	Применять знания о физических качествах.
21		Физиологические показатели тренированности.	Выделять физиологические показатели тренированности.
22		Понятие о специфичности состояния тренированности.	Найти информацию о перетренированности и о мерах ее предупреждения
23		Характеристика перетренированности и меры её предупреждения.	.Определять и хроническое физическое перенапряжение.
24		Острое физическое перенапряжение.	
25		Хроническое физическое перенапряжение.	
26	Резервы организма (3 часа)	Общие представления о резервах организма человека.	Выделять общие представления о резервах организма человека.
27		Физиологические резервы организма и механизм их реализации.	Определять механизм реализации физиологически резервов организма.
28		Характеристика физиологических резервов при работе разной мощности.	
29	Методика воспитания физических (двигательных) качеств (6 часов)	Методика воспитания силы.	Определять методику воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и равновесия. Систематизировать знания о воспитании физических качеств как единого процесса.
30		Методика воспитания быстроты.	
31		Методика воспитания выносливости.	
32		Методика воспитания ловкости.	
32		Методика воспитания гибкости, равновесия, расслабления мышц, «чувства пространства	
34		Итоговое занятие. Воспитание физических качеств как единый процесс.	

## Литература

1. Айзман Р.И., Ширшова В.М. Избранные лекции по возрастной физиологии и школьной гигиене. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2004
2. Александров В.П., Болгова И.В. Культура здоровья человека. М.: «Вако», 2015
3. Кудряшов Б.А. Большой практикум по физиологии человека и животных. М.: «Высшая школа», 1984
4. Величковский Б.Т., Суравегина И.Т., Цыпленкова Т.Т. Здоровье и окружающая среда. М.: «Экология и образование», 1992
5. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека. М.: «Высшая школа», 1969
6. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена. М.: «Физкультура и спорт», 1966
7. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. М.: «Просвещение», 1983
8. Леванова Н.Д., Фирсова С.С. Нормальная физиология. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2007
9. Мансурова С.В., Шклярова О.А. Здоровье человека и окружающая среда. М.: «5 за знания», 2006
10. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М.: «Просвещение», 1989
11. Фарфель В.С., Коц Я.М. Физиология человека. М.: «Физкультура и спорт», 1970
12. Чусов Ю.Н. Физиология человека. М.: «Просвещение», 1981