

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс (далее – ЭУМК) по учебной дисциплине «Физиологические основы мышечной деятельности» разработан для реализации образовательных программ на второй ступени высшего образования (магистратуре) и в соответствии с учебной программой УВО по учебной дисциплине «Физиологические основы мышечной деятельности» для магистрантов учреждений высшего образования (регистрационный номер № УД-294/уч. от 27.06.2019), обучающихся по специальности: 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт».

Цель ЭУМК по учебной дисциплине «Физиологические основы мышечной деятельности»:

эффективное управление, поддержка и контроль учебной деятельности студентов по изучению учебного материала, входящего в учебную программу по учебной дисциплине «Физиологические основы мышечной деятельности».

Задачи изучения ЭУМК по учебной дисциплине «Физиологические основы мышечной деятельности»:

- формирование у магистрантов научных представлений о характере приспособительных перестроек организма, обусловленных систематической мышечной деятельностью различной направленности;
- изучение принципов организации и проведения функционального контроля на занятиях физической культурой и спортом;
- овладение методами контроля функционального состояния организма человека в процессе физического воспитания и спортивной тренировки;
- овладение навыками оценки и коррекции приспособительных реакций организма человека в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.

ЭУМК по учебной дисциплине «Физиологические основы мышечной деятельности» включает в себя следующие структурные элементы:

- 01. Титульный лист;
- 02. Пояснительная записка;
- 03. Учебная программа УВО по учебной дисциплине «Физиологические основы мышечной деятельности»;
- 04. Теоретический раздел;
- 05. Практический раздел;
- 06. Раздел контроля знаний;
- 07. Вспомогательный раздел.

Содержание ЭУМК структурировано в несколько разделов.

Пояснительная записка раскрывает цель, задачи учебной дисциплины «Физиологические основы мышечной деятельности», ее место в образовательном процессе.

Учебная программа по учебной дисциплине «Физиологические основы мышечной деятельности» включает требования к формированию компетенций студентов и уровню усвоения содержания учебной дисциплины «Физиологические основы мышечной деятельности»; учебно-тематический план учебной дисциплины «Физиологические основы мышечной деятельности»; содержание учебной программы по разделам и темам.

В *теоретическом разделе ЭУМК* содержатся материалы для теоретического изучения учебной дисциплины «Физиологические основы мышечной деятельности», которые включают краткое содержание лекционного материала по учебной дисциплине «Физиологические основы мышечной деятельности», основные положения и определения, схемы и таблицы, с которыми необходимо ознакомиться.

В *практическом разделе ЭУМК* представлены:

– краткое содержание лабораторных занятий по учебной дисциплине «Физиологические основы мышечной деятельности».

Раздел контроля знаний ЭУМК содержит:

– вопросы к семинарским занятиям по учебной дисциплине «Физиологические основы мышечной деятельности» для магистрантов первого курса дневной формы получения образования и для магистрантов первого курса заочной формы получения образования.

Во *вспомогательном разделе ЭУМК* представлен список рекомендуемой литературы (основной и дополнительной).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Учебная дисциплина «Физиологические основы мышечной деятельности» предназначена для формирования у магистрантов системных представлений о влиянии мышечной деятельности различной направленности на морфофункциональные характеристики организма, об оздоровительном потенциале физических упражнений, о возможностях управления приспособительными перестройками организма на основе функционального контроля за ходом физической подготовки человека.

Внедрение в образовательный процесс учебной дисциплины «Физиологические основы мышечной деятельности» во многом определено возрастающей ролью физического воспитания и спортивной тренировки в укреплении здоровья человека в условиях снижения его двигательной активности, обусловленного достижениями научно-технического прогресса.

ЭУМК по учебной дисциплине «Физиологические основы мышечной деятельности» предназначен для магистрантов первого курса дневной формы получения образования и для магистрантов первого курса заочной формы получения образования по специальности: 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт».

Основная цель изучения учебной дисциплины «Физиологические основы мышечной деятельности» – овладение знаниями о специфических морфологических и функциональных перестройках физиологических систем организма человека в процессе занятий физической культурой и спортом.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- формирование у магистрантов научных представлений о характере приспособительных перестроек организма, обусловленных систематической мышечной деятельностью различной направленности;
- изучение принципов организации и проведения функционального контроля на занятиях физической культурой и спортом;
- овладение методами контроля функционального состояния организма человека в процессе физического воспитания и спортивной тренировки;
- овладение навыками оценки и коррекции приспособительных реакций организма человека в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.

Изучение учебной дисциплины «Физиологические основы мышечной деятельности» будет способствовать повышению профессиональной подготовленности специалистов в области физической культуры и спорта на второй ступени высшего образования.

В результате изучения учебной дисциплины «Физиологические основы мышечной деятельности» магистрант должен

знать:

- основные закономерности формирования механизмов адаптации к физическим нагрузкам различного характера;

- механизмы оздоровительного влияния мышечной деятельности на организм человека;
- методы функционального исследования;

уметь:

- оценивать функциональное состояние организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
- разрабатывать и корректировать программы по физическому воспитанию и спортивной тренировке на основе показателей функционального контроля.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов – 40, из них 32 – аудиторные часы.

Методы (технологии) обучения.

Основными методами обучения, отвечающими цели изучения учебной дисциплины «Физиологические основы мышечной деятельности», являются:

- элементы проблемного обучения (проблемное и вариантовое изложение, частично-поисковый метод), реализуемые на лекционных занятиях;

- элементы учебно-исследовательской деятельности, реализуемые на практических занятиях и при самостоятельной работе;

- коммуникативные технологии (дискуссии, учебные дебаты, «мозговой штурм» и другие методы), реализуемые на практических занятиях.

Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины направлено на освоение магистрантами основ инновационных технологий, развитие навыков анализа и самостоятельности принятия нестандартных решений в будущей профессиональной деятельности.