

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*  
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина *Б1.О.16 Биологические основы физической культуры*

обязательная часть

Направление

*49.03.01*

код

*Физическая культура*

наименование направления

Программа

*Спортивная тренировка в избранном виде спорта*

Форма обучения

**Заочная**

Для поступивших на обучение в  
**2019 г.**

Стерлитамак 2022

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. обладает сведениями о структуре и закономерностях функционирования биологических систем	Обучающийся должен: знать - основные понятия физической культуры в контексте биологической науки; - особенности жизни как формы существования материи; - основные уровни организации живой природы; - место человека в систематике органического мира; - фундаментальные понятия биологии; - биологические возможности развития функций организма посредством физических упражнений; - биологические основы методов измерения и оценки физического развития человека
	УК-1.2. обосновывает решение задач физической культуры с позиций системного подхода	Обучающийся должен: уметь - использовать полученные знания при решении практических задач, - применять биологические знания для санитарногигиенического обеспечения своей профессиональной деятельности - обосновывать роль биологии в решении задач физической культуры
	УК-1.3. проводит критический анализ и обобщение информации по	Обучающийся должен: владеть - биологической терминологией;

	актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности	- основными методами и рациональными приемами сбора, обработки и представления научной информации по вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1. осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта	Обучающийся должен: знать - основные понятия физической культуры - функции, формы и средства физической культуры - необходимость биологических знаний для проведения занятий физической культурой
	ОПК-3.2. использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	Обучающийся должен: уметь - разрабатывать планы работы по организации здорового образа жизни, - применять биологические знания для профилактики переутомления при занятиях физической культурой и спортом
	ОПК-3.3. осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта	Обучающийся должен: владеть - навыками осуществления врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

1. Формирование знаний о роли физической культуры в развитии человека и ее биологических основах, необходимых для современной теории и практики физического

воспитания и спорта.

2. Приобретение навыков мотивированного отношения к здоровому образу жизни; к особой важности физических упражнений для полноценной реализации человека как личности.

3. Сформировать фундамент для последующего освоения других дисциплин медико-биологического блока.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 180 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	180
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	6
практических (семинарских)	8
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	157

Формы контроля	Семестры
экзамен	1

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1	<b>Физическая культура в общекультурном и биологическом контексте</b> <b>ныйнний</b>	3	4	0	70
1.2	Основные понятия физической культуры в контексте биологической науки	1	2	0	20
1.1	Положение человека как объекта	2	2	0	50

	живой материи в системе органического мира				
<b>2</b>	<b>Биологические основы физической культуры</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>87</b>
2.1	Воздействие физических упражнений на функциональные системы организма	2	2	0	60
2.2	Биологический контроль при занятиях физическими упражнениями	1	2	0	27
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>157</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Физическая культура в общекультурном и биологическом контексте</b>	<b>Физическая культура в общекультурном и биологическом контексте</b>
1.2	Основные понятия физической культуры в контексте биологической науки	Основные понятия физической культуры. Общекультурные функции физической культуры. Профессионально-прикладная направленность физической культуры. Специфические функции физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт. Средства физической культуры. Физическая подготовка. Физическая подготовленность. Физическое воспитание. Физическое развитие. Физическое совершенство. Формы физической культуры в обществе. Роль медико-биологических дисциплин в подготовке бакалавра физической культуры
1.1	Положение человека как объекта живой материи в системе органического мира	Биология как наука. Методы и задачи биологии. Практическое значение биологических знаний. Уровни организации живых систем. Свойства живого. Клеточная теория. Организация клетки. Органоиды клетки. Неорганические и органические вещества, их роль. Размножение клеток (митоз, мейоз). Гомеостаз и защитные системы человека. Факторы экологического

		риска: влияние на организм человека физических, химических, психологических факторов техногенной среды
<b>2</b>	<b>Биологические основы физической культуры</b>	
2.1	Воздействие физических упражнений на функциональные системы организма	Артериальное давление и физические упражнения. Газообмен и физические упражнения. Гиподинамия и физические упражнения. Гипоксия и физические упражнения. Гомеостаз и физические упражнения. Дыхательная система и физические упражнения. Кислородный долг. Кислородный запрос . Костная система и физические упражнения. Кровообращение и физические упражнения. Кровь, кровеносная система и физические упражнения. Максимальное потребление кислорода. Мышечная система и физические упражнения. Мышечный насос и физические упражнения. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма. Нервная система и физические упражнения. Обмен веществ и энергии в организме человека. Опорно-двигательный аппарат и физические упражнения. Рефлексы и физические упражнения Утомление и восстановление, профилактика переутомления. Частота сердечных сокращений (пульс) и физические упражнения. Энергетика мышечного сокращения. Формирование двигательного умения и двигательного навыка
2.2	Биологический контроль при занятиях физическими упражнениями	Роль врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. Медицинское обследование как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Функциональные пробы и

	тесты при занятиях физической культурой. Врачебный контроль за женщинами при занятиях физическими упражнениями и спортом. Профилактика отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом
--	--

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Физическая культура в общекультурном и биологическом контексте ныйнний</b>	
1.2	Основные понятия физической культуры в контексте биологической науки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры</li> <li>2. В чем заключаются специфические функции физической культуры</li> <li>3. Охарактеризуйте физическую культуру личности как неотъемлемую составляющую общей культуры человека.</li> <li>4. Дайте краткую характеристику понятиям «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовленность». Как соотносятся эти понятия?</li> <li>5. Какова роль физической культуры в жизни современного человека</li> <li>6. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.</li> <li>7. Назовите формы и функции физической культуры.</li> <li>8. Назовите средства физической культуры.</li> <li>9. Перечислите и охарактеризуйте основные направления использования средств физической культуры.</li> <li>10. Охарактеризуйте спорт как явление культурной жизни общества</li> </ol>
1.1	Положение человека как объекта живой материи в системе органического мира	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уровни организации живых систем. Свойства живого.</li> <li>2. Клетка – как структурная единица живого. Организация клетки.</li> <li>3. Основные вещества клетки.</li> </ol>

		<p>4. Энергетический обмен в клетке и его сущность. Значение АТФ.</p> <p>5. Понятие наследственности и изменчивости.</p> <p>6. Функции генов.</p> <p>7. Вредное влияние никотина, алкоголя и других наркотических веществ на наследственность человека.</p> <p>8. Классификация организмов по типам дыхания.</p> <p>9. Классификация организмов по типу питания.</p> <p>10. Систематическое положение человека в царстве животных</p>
<b>2</b>	<b>Биологические основы физической культуры</b>	
2.1	Воздействие физических упражнений на функциональные системы организма	<p>1. Каково воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему?</p> <p>2. Назовите основные показатели работоспособности органов дыхания.</p> <p>3. В чем состоит различие легочного и тканевого дыхания</p> <p>4. В чем заключается взаимосвязь дыхательной и кровеносной систем</p> <p>5. Что такое нервная и гуморальная регуляция деятельности организма</p> <p>6. Какова роль позвоночника в организме человека</p> <p>7. Какова роль кислорода в обеспечении мышечной работы</p> <p>8. Какую роль играет мышечная деятельность в процессах кровообращения и дыхания</p> <p>9. Зачем нужна физическая тренировка</p> <p>10. Как воздействуют систематические занятия физическими упражнениями на функциональные системы организма</p>
2.2	Биологический контроль при занятиях физическими упражнениями	<p>1. Почему необходим врачебный контроль и самоконтроль при проведении занятий физическими упражнениями</p> <p>2. Функциональные пробы и тесты для оценки состояния кровеносной системы.</p> <p>3. Функциональные пробы и тесты для оценки</p>

	<p>состояния нервной и дыхательной систем.</p> <p>4. Оценка влияния нагрузки на организм по субъективным и объективным показателям.</p> <p>5. Что такое самоконтроль за физической подготовленностью</p> <p>6. Почему в условиях выполнения максимальной физической нагрузки результаты у женщин ниже, чем у мужчин</p> <p>7. Какие состояния организма могут возникнуть из-за нерационального использования средств физической культуры</p> <p>8. Как должна осуществляться профилактика гравитационного шока</p> <p>9. В чем заключается медицинское обследование 10. Как проявляются отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика</p>
--	---