

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:42:17
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

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
2023 г.

Стерлитамак 2023

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

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
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
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

		<p>биологии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - биологические возможности развития функций организма посредством физических упражнений; - биологические основы методов измерения и оценки физического развития человека.
	<p>УК-1.2. обосновывает решение задач физической культуры с позиций системного подхода</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять биологические знания для санитарно-гигиенического обеспечения своей профессиональной деятельности - обосновывать роль биологии в решении задач физической культуры - проводит критический анализ и обобщение информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности
	<p>УК-1.3. проводит критический анализ и обобщение информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть биологической терминологией; - основными методами и рациональными приемами сбора, обработки и представления научной информации по вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности

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

Цели изучения дисциплины:

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-биологической и спортивно-педагогической направленности.

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	Физическая культура в общекультурном и биологическом контексте янний	2	4	0	70
1.1	Положение человека как объекта живой материи в системе органического мира	1	2	0	40
1.2	Основные понятия физической	1	2	0	30

	культуры в контексте биологической науки				
2	Биологические основы физической культуры	4	4	0	87
2.1	Воздействие физических упражнений на функциональные системы организма	2	2	0	57
2.2	Биологический контроль при занятиях физическими упражнениями	2	2	0	30
	Итого	6	8	0	157

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Физическая культура в общекультурном и биологическом контексте янный	
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.
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.
2	Биологические основы физической культуры	
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
1	Физическая культура в общекультурном и биологическом контексте янный	
1.1	Положение человека как объекта живой материи в системе органического мира	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уровни организации живых систем. Свойства живого. 2. Клетка – как структурная единица живого. Организация клетки. 3. Основные вещества клетки. 4. Энергетический обмен в клетке и его сущность. Значение АТФ. 5. Понятие наследственности и изменчивости. 6. Функции генов. 7. Вредное влияние никотина, алкоголя и других наркотических веществ на наследственность человека. 8. Классификация организмов по типам дыхания. 9. Классификация организмов по типу питания. 10. Систематическое положение человека в царстве животных.
1.2	Основные понятия физической культуры в контексте биологической науки	<ol style="list-style-type: none"> 1. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры 2. В чем заключаются специфические функции физической культуры 3. Охарактеризуйте физическую культуру личности как неотъемлемую составляющую общей культуры человека. 4. Дайте краткую характеристику понятиям «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовленность». Как соотносятся эти понятия? 5. Какова роль физической культуры в жизни

		<p>современного человека</p> <p>6. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.</p> <p>7. Назовите формы и функции физической культуры.</p> <p>8. Назовите средства физической культуры.</p> <p>9. Перечислите и охарактеризуйте основные направления использования средств физической культуры.</p> <p>10. Охарактеризуйте спорт как явление культурной жизни общества.</p>
2	Биологические основы физической культуры	
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 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</p>

		<p>гравитационного шока</p> <p>9. В чем заключается медицинское обследование</p> <p>10. Как проявляются отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика</p>
--	--	---