

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:22:21  
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.В.11 Физиология физкультурно-спортивной деятельности***  
часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление  
***44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)***  
код наименование направления

Программа  
***Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности***

Форма обучения  
***Заочная***

Для поступивших на обучение в  
***2023 г.***

**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>
ПК-3. Способен соотносить основные этапы развития предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами ее современного развития	ПК-3.1. определяет основные этапы развития предметной области и развития научной картины мира, соотносит их со спецификой актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами развития науки и образования	Обучающийся должен: Знать: основные этапы развития предметной области
	ПК-3.2. соотносит освоенные знания со спецификой общенаучной методологии	Обучающийся должен: Уметь: соотносить основные этапы развития предметной области с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами ее современного развития
	ПК-3.3. использует теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения)	Обучающийся должен: Владеть: приемами и средствами информирования об этапах развития предметной области с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами ее современного развития
УК-7. Способен поддерживать должный	УК-7.1. Соблюдает нормы здорового образа жизни,	Обучающийся должен: Знать:

уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	принципы физического воспитания и укрепления здоровья	1. Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека. 2. Средства, методы и принципы физической культуры и спорта. 3. Основы здорового образа жизни, 4. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.
	УК-7.2. Развивает и сохраняет устойчивую, высокую работоспособность используя качественное разнообразие физических упражнений.	Обучающийся должен: Уметь: 1. Проводить самодиагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. 2. Применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
	УК-7.3. Мобилизует адаптационные резервы организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	Обучающийся должен: Владеть: 1. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, навыками развития и совершенствования психофизических способностей и физических качеств. 2. Основами здорового образа жизни.

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

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» относится к вариативной части.

Целями освоения дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» являются изучение закономерностей и механизмов изменения функций клеток, тканей,

органов, систем органов и целостного организма человека при занятиях физической культурой и спортом

Дисциплина изучается на 6 курсе в 11, 12 семестрах

**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 144 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	144
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	6
практических (семинарских)	12
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	117

Формы контроля	Семестры
экзамен	12

**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	
<b>1</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>117</b>
1.1	Предмет, задачи, методы и общие понятия физиологии физкультурно-спортивной деятельности	2	0	0	10
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	2	4	0	10
1.3	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	2	4	0	10
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	0	4	0	10
1.5	Физиологические механизмы	0	0	0	10

	развития физических качеств				
1.6	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	0	0	0	10
1.7	Тренированность. Показатели тренированности	0	0	0	10
1.8	Возрастные особенности тренировки и спортивного отбора спортсменов	0	0	0	10
1.9	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	0	0	0	8
1.10	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды	0	0	0	8
1.11	Физиологические основы здорового образа жизни	0	0	0	8
1.12	Физиологические механизмы влияния массовых форм физических упражнений на организм человека	0	0	0	6
1.13	Возрастные особенности занятий оздоровительной физической культурой	0	0	0	4
1.14	Основы спортивной фармакологии	0	0	0	3
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>117</b>

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

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>		
1.1	Предмет, задачи, методы и общие понятия физиологии физкультурно-спортивной деятельности	Состояние и перспективы развития физкультурно – спортивной деятельности. Содержание и задачи
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии
1.3	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	Общая физиологическая классификация физических упражнений

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>		
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам Функциональная система адаптации
1.3	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	Физиологическая классификация спортивных упражнений
1.4	Физиологические основы	Физиологические особенности спортивной

	спортивной тренировки	тренировки ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
--	-----------------------	--