

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.В.ДВ.02.01 Физиологические состояния организма при занятиях  
адаптивной физической культурой*

часть, формируемая участниками образовательных отношений

---

Направление

*49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)*

---

код наименование направления

Программа

*Физическая реабилитация*

---

---

Форма обучения

*Заочная*

---

Для поступивших на обучение в  
**2020 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>
ПК-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями с учетом специфики заболевания	ПК-3.1. планирует содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса	Обучающийся должен: Знать -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок
	ПК-3.2. контролирует и оценивает работу занимающихся на занятиях	Обучающийся должен: уметь  использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания
	ПК-3.3. индивидуализирует и корректирует физические нагрузки в процессе обучения;	Обучающийся должен: владеть методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;

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

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина Физиологические состояния организма при занятиях адаптивной физической культурой относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Цель дисциплины Физиологические состояния организма при занятиях физической культурой

обеспечение обучающихся необходимым запасом знаний о физиологических реакциях организма при спортивной деятельности;

Дисциплина изучается на 5 курсе в 9, 10 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 108 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	12
практических (семинарских)	22
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	65

Формы контроля	Семестры
экзамен	10

**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	
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	2	4	0	6
<b>1</b>		<b>12</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>65</b>
1.1	Введение в дисциплину физиологические состояния организма при занятиях физической культурой	2	2	0	6
1.10	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды	0	0	0	4
1.9	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	0	0	0	4
1.8	Возрастные особенности тренировки и спортивного отбора спортсменов	0	0	0	4
1.7	Тренированность. Показатели	0	0	0	4

	тренированности				
1.6	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	2	4	0	6
1.5	Физиологические механизмы развития физических качеств	2	4	0	6
1.3	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	2	4	0	6
1.11	Физиологические основы здорового образа жизни	0	0	0	4
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	2	4	0	6
1.14	Основы спортивной фармакологии	0	0	0	2
1.13	Возрастные особенности занятий оздоровительной физической культурой	0	0	0	3
1.12	Физиологические механизмы влияния массовых форм физических упражнений на организм человека	0	0	0	4
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>65</b>

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

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	1 структурно-функциональные эффекты тренировки и характеристика состояния тренированности. 2 тренировочные нагрузки. 3 Физиологическое обоснование основных принципов спортивной тренировки.
<b>1</b>		
1.1	Введение в дисциплину физиологические состояния организма при занятиях физической культурой	Цели и задачи учебной дисциплины и ее взаимосвязь с другими учебными дисциплинами.
1.6	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	1 условно-рефлекторные механизмы образования двигательных навыков 2 Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена. 3 Физиологические основы совершенствования двигательных навыков по мере роста спортивного мастерства.

1.5	Физиологические механизмы развития физических качеств	<p>1 Физиологические основы развития силы.</p> <p>2 Физиологические основы развития быстроты.</p> <p>3 ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. гибкость, ее виды и лимитирующие факторы.</p> <p>4 выносливость и ее виды.</p> <p>Функциональные изменения в организме при развитии выносливости.</p>
1.3	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	<p>Физиологическая классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы, типу мышечного сокращения, ведущему физическому качеству, по кинематической характеристике, вкладу энергетических систем в обеспечение мышечной деятельности, зависимости от физиологической мощности (интенсивности) физических упражнений (В.С. Фарфель).</p>
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	<p>адаптация и общий адаптационный синдром. срочная и долговременная адаптация. понятие о функциональных резервах организма и их классификации. тренировочные эффекты.</p>

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	Тренировочная нагрузка частота тренировочных нагрузок 2 Физиологическая характеристика состояния тренированности.
<b>1</b>		
1.1	Введение в дисциплину физиологические состояния организма при занятиях физической культурой	Значение учебной дисциплины для теории и практики физической культуры и спорта.
1.6	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	непроизвольные движения Произвольные движения Двигательный навык двигательный динамический стереотип. фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена
1.5	Физиологические механизмы развития физических качеств	Физические качества. функциональные изменения в организме при развитии физических качеств
1.3	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	Критерии физиологической классификации физических упражнений. Физиологическая классификация физических упражнений. Физиологическая характеристика циклических движений. стереотипные ациклические движения. Физиологическая характеристика упражнений, оцениваемых в баллах. Физиологическая характеристика ситуационных движений.
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	Стадии общего адаптационного синдрома, реакция тревоги Стадия резистентности или устойчивости,

		Стадия истощения срочная адаптация Долговременная адаптация физиологическая дезадаптация,
--	--	--