

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:50:48  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

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.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  
**2023 г.**

Стерлитамак 2023

**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	
<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
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	2	4	0	6
1.3	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	2	4	0	6
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	2	4	0	6
1.5	Физиологические механизмы развития физических качеств	2	4	0	6
1.6	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	2	4	0	6
1.7	Тренированность. Показатели	0	0	0	4

	тренированности				
1.8	Возрастные особенности тренировки и спортивного отбора спортсменов	0	0	0	4
1.9	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	0	0	0	4
1.10	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды	0	0	0	4
1.11	Физиологические основы здорового образа жизни	0	0	0	4
1.12	Физиологические механизмы влияния массовых форм физических упражнений на организм человека	0	0	0	4
1.13	Возрастные особенности занятий оздоровительной физической культурой	0	0	0	3
1.14	Основы спортивной фармакологии	0	0	0	2
	<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
<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.
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	адаптация и общий адаптационный синдром. срочная и долговременная адаптация. понятие о функциональных резервах организма и их классификации. тренировочные эффекты.
1.3	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	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).
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.
1.5	Физиологические механизмы развития физических качеств	1 Физиологические основы развития силы. 2 Физиологические основы развития быстроты. 3 ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. гибкость, ее виды и лимитирующие факторы. 4 выносливость и ее виды. Функциональные изменения в организме при развитии выносливости.
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.

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		
1.1	Введение в дисциплину физиологические состояния организма при занятиях физической культурой	Значение учебной дисциплины для теории и практики физической культуры и спорта.
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	Стадии общего адаптационного синдрома, реакция тревоги Стадия резистентности или устойчивости, Стадия истощения срочная адаптация Долговременная адаптация физиологическая дезадаптация,
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.
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	Тренировочная нагрузка частота тренировочных нагрузок 2 Физиологическая характеристика состояния тренированности.
1.5	Физиологические механизмы развития физических качеств	Физические качества. функциональные изменения в организме при развитии физических качеств
1.6	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	непроизвольные движения Произвольные движения Двигательный навык двигательный динамический стереотип. фазы формирования двигательного

		навыка, автоматизация движений спортсмена
--	--	---