

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:42:16  
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.02.02 Физиологические состояния организма при занятиях физической культурой***

часть, формируемая участниками образовательных отношений

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**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
ПК-5. Способен планировать результаты спортивной подготовки занимающихся	ПК-5.1. Выбирает оптимальные формы и в типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический).	Обучающийся должен: Знать основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.
	ПК-5.2. Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок.	Обучающийся должен: Уметь составлять сводные перспективные, текущие и индивидуальные планы подготовки спортсменов
	ПК-5.3. Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта,	Обучающийся должен: Владеть  Методикой планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик
ПК-7. Способен управлять	ПК-7.1. Определяет	Обучающийся должен:

систематической соревновательной деятельностью занимающегося	цели задачи занимающегося для достижения прироста спортивного результата	Знать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях,
	ПК-7.2. моделирует соревновательную деятельность занимающегося	Обучающийся должен: Уметь Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов,
	ПК-7.3. Формирует структуру действий занимающегося зависимости от фазы соревновательной деятельности	Обучающийся должен: Владеть навыками планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося

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

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина Физиологические состояния организма при занятиях 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)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	70

Формы контроля	Семестры
зачет	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>70</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	2	4	0	6

	формирования двигательных навыков				
1.7	Тренированность. Показатели тренированности	0	0	0	6
1.8	Возрастные особенности тренировки и спортивного отбора спортсменов	0	0	0	6
1.9	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	0	0	0	6
1.10	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды	0	0	0	6
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	2
1.13	Возрастные особенности занятий оздоровительной физической культурой	0	0	0	2
1.14	Основы спортивной фармакологии	0	0	0	2
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>70</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.

Курс практических/семинарских занятий

№	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