

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:41:10
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*

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина *Б1.В.04 Физиология физкультурно-спортивной деятельности*
часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление
49.03.01 *Физическая культура*
код наименование направления

Программа
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения
Заочная
Для поступивших на обучение в
2023 г.

Разработчик (составитель)
кандидат пед. наук, доцент
Крылова С. В.
ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
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	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	5
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	6
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	7
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	7
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	8
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	8
7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	9

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)
ПК-8. Способен организовывать участие занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	ПК-8.1. Ведет отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	Обучающийся должен: Знать информацию об актуальных вопросах спортивной гигиены, диетологии, физиологии и фармакологии, разъяснять занимающимся прикладные аспекты по данным направлениям
	ПК-8.2. Дает обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы	Обучающийся должен: Уметь Выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии
	ПК-8.3. Использует данные дневников самоконтроля,	Обучающийся должен: Владеть Методами контроля за номенклатурой

	данные медико-биологического тестирования наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки	принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств
--	--	---

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 3 курсе в 5, 6 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	2
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)	125

Формы контроля	Семестры
экзамен	6

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		2	8	0	125
1.1	Предмет, задачи, методы и общие понятия физиологии физкультурно-спортивной деятельности	2	0	0	10
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	0	4	0	10
1.3	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	0	0	0	10
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	0	0	0	10
1.5	Физиологические механизмы развития физических качеств	0	0	0	10
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	10
1.10	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды	0	4	0	6
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	8
1.13	Возрастные особенности занятий оздоровительной физической культурой	0	0	0	8
1.14	Основы спортивной фармакологии	0	0	0	5
	Итого	2	8	0	125

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		

1.1	Предмет, задачи, методы и общие понятия физиологии физкультурно-спортивной деятельности	Состояние и перспективы развития физкультурно – спортивной деятельности. Содержание и задачи
-----	---	--

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		
1.2	Адаптация к мышечной деятельности	Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам Функциональная система адаптации
1.10	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды	Влияние повышенной и пониженной температуры на спортивную работоспособность. Спортивная работоспособность в условиях измененного барометрического давления. Десинхроноз и его физиологическая характеристика. Физиологические изменения в организме при плавании.

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы, в том числе – выполнение контрольных заданий.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

Темы для самостоятельной работы

1. Предмет, задачи, методы и общие понятия физиологии физкультурно-спортивной деятельности
2. Адаптация к мышечной деятельности
3. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений
4. Физиологические основы спортивной тренировки

5. Физиологические механизмы развития физических качеств
6. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков
7. Тренированность. Показатели тренированности
8. Возрастные особенности тренировки и спортивного отбора спортсменов
9. Физиологические основы оздоровительной физической культуры
10. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды
11. Физиологические основы здорового образа жизни
12. Физиологические механизмы влияния массовых форм физических упражнений на организм человека
13. Возрастные особенности занятий оздоровительной физической культурой
14. Основы спортивной фармакологии

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. 2. Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 120 с. — ISBN 978-5-9907239-2-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97445> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. 1. Сапего, А.В. Физиология спорта : учебное пособие / А.В. Сапего. — Кемерово :КемГУ, 2011. — 183 с. — ISBN 978-5-8353-1165-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/30172> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная учебная литература:

1. 3. Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: Руководство для изучающих физиологию человека : учебное пособие / И.С. Бреслав. — Москва : Советский спорт, 2013. — 336 с. — ISBN 978-5-9718-0583-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51774> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. 2. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов : учебное пособие / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази. — 2-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 168 с. — ISBN 978-5-906839-43-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97493> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. 1. Физиология физического воспитания и спорта. Тестовый контроль знаний : учебно-методическое пособие / составитель Е.В. Вольнская. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 68 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/111985> (дата обращения: 16.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	https://yandex.ru/video/preview?text=СПОРТИВНАЯ%20ФИЗИОЛОГИЯ%20ФИЛЬМ&path=wizard&parent-reqid=1566717119462780-632850145697471028100034-sas1-1622&noreask=1&filmId=17341986629968030072	Физиология спортивной деятельности. Учебный фильм

6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование программного обеспечения
Apache OpenOffice
Windows 7 Professional
Office Standard 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc

7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Тип учебной аудитории	Оснащенность учебной аудитории
Учебная аудитория № 13 (ул.Заводская, 6)	учебная мебель, доска, персональные компьютеры, демонстрационное оборудование
Учебная аудитория № 6 (ул.Заводская, 6)	учебная мебель, доска, персональные компьютеры, демонстрационное оборудование
Учебная аудитория № 12 (ул.Заводская, 6)	учебная мебель, доска, персональные компьютеры, демонстрационное оборудование