

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:21:19  
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.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.**

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

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>	<b>4</b>
<b>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 .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>	<b>5</b>
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....	6
<b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....</b>	<b>7</b>
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>	<b>8</b>
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	8
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 .....	9
<b>7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....</b>	<b>9</b>

**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
--	-----------------------	--

### **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:

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: 16.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
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: 16.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### Дополнительная учебная литература:

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: 16.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
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: 16.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
1. Физиология физического воспитания и спорта. Тестовый контроль знаний : учебно-методическое пособие / составитель Е.В. Волынская. — 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	<a href="https://yandex.ru/video/preview?text=СПОРТИВНАЯ%20ФИЗИОЛОГИЯ%20ФИЛЬМ&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1566717119462780-632850145697471028100034-sas1-1622&amp;noreask=1&amp;filmId=17341986629968030072">https://yandex.ru/video/preview?text=СПОРТИВНАЯ%20ФИЗИОЛОГИЯ%20ФИЛЬМ&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1566717119462780-632850145697471028100034-sas1-1622&amp;noreask=1&amp;filmId=17341986629968030072</a>	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