Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физиология физического воспитания и спорта

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2023

Новокузнецк
2023

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 861a8d56fc2cfb6de53bd665403c592fd02b1419
Владелец: Ректор Юрьев Алексей Борисович
Действителен: с 12 февраля 2024 г. по 7 мая 2025 г.
Дата и время: 01-03-2024 00:36:59 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– изучить фундаментальные основы знаний об организме человека, особенностях физического развития, физиологическом обосновании физической культуры, здоровом образе жизни, режиме тренировки и отдыха;;
– сформировать у обучающегося достаточный объем знаний и практических навыков, являющихся естественнонаучной основой для изучения общепрофессиональных и специальных дисциплин.

Задачами учебной дисциплины являются:

– обеспечить будущих специалистов по физической культуре и спорту необходимыми знаниями физиологических закономерностей жизнедеятельности организма человека в покое и при мышечной деятельности;
– раскрыть основные физиологические механизмы управления движениями, формирования двигательных навыков.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика легкой атлетики;
– Теория и методика гимнастики;
– Физическая культура и спорт;
– Анатомия;
– Ознакомительная практика;
– Производственная педагогическая практика (вожатская практика).

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Элективные курсы по физической культуре и спорту;
– Теория и методика плавания;
– Гигиена физической культуры и спорта;
– Биохимия физической культуры и спорта;
– Теория и методика физической культуры;
– Методика обучения физической культуре;
– Психология физической культуры и спорта;
– Производственная педагогическая практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Понимает содержание научных исследований и специальных знаний в сфере образования и закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса	– знать: применение специальных научных знаний в соответствии с установленными психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.. – уметь: использовать специальные научные знания для выбора форм, методов, средств педагогической деятельности в зависимости от ее контекста. – владеть: методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в целях совершенствования образовательного процесса.

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной	– знать: структуру дидактических единиц предметной области физическая культура.

	физической культуры	области физической культуры	– уметь: определять структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура. – владеть: умением определять структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура.
	ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры	ПК-3.3 Определяет основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики	– знать: стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики. – уметь: выявлять приемы их диагностики. – владеть: умением определять основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики.

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Безопасность жизнедеятельности	УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в	УК-8.1 Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности	– знать: нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической

	профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную деятельность. – уметь: оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствовани ю собственной физической подготовленности. – владеть: на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности возможностями составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся.

Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***5 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*экзамен*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***144***	*144*
	зачетных единиц	***4***	*4*
Лекции, *академ. час.*		***16***	*16*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***32***	*32*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***42***	*42*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*		***54***	*54*
в форме практической подготовки		***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Физиология человека как наука, её предмет, цели и задачи. Физиология центральной и периферической нервной системы;

Тема 1.1 Предмет и история развития физиологии (Место физиологии человека в образовании педагога по физической культуре);

Тема 1.2 Значение ЦНС общая схема строения нервной системы. Рефлекс. Физиологические свойства нервной ткани: возбудимость, проводимость, лабильность. Понятие рефлекса. Схема строения. Нервные центры и их свойства. Современные методы исследования;

Тема 1.3 Физиология головного мозга.;

Раздел 2 Физиология анализаторов. Общая схема строения анализаторов. Особенности строения анализаторов. Адаптация и взаимосвязь анализаторов;

Тема 2.1 Анализаторы (зрительный, слуховой) (Строение глаза и восприятие зрительных раздражений. Зрительный центр. Слуховой анализатор. Первичные и корковые глуховые центры. Вестибулярный, двигательный анализаторы. Обонятельный, вкусовой, висцеральный анализатор. Строение глаза. Основные нарушения зрения близорукость. Дальнозоркость. Профилактика нарушений. Строение уха. Определение остроты слуха. Нарушения органа слуха. Профилактика нарушений слухового анализатора;

Раздел 3 Физиология ВНД. Учение И.П. Павлова, И.М. Сеченова о ВНД. Условные и безусловные рефлексы. Типы ВНД;

Тема 3.1 Рефлексы и их классификация (Виды рефлексов. Безусловные рефлексы. Инстинкты. Условные рефлексы);;

Тема 3.2 Механизм и условия образования условных рефлексов (Торможение условно-рефлекторной деятельности, виды торможения. Динамический стереотип);;

Раздел 4 Физиология эндокринной системы. Железы внутренней секреции. Гормоны. Механизм действия и регуляция систем организма. Физиология крови;

Тема 4.1 Железы внутренней секреции (Гипофиз-гипоталамус надпочечник; Щитовидная железа. Надпочечник, поджелудочная железа. Половые железы. Физиология гипоталамо-гипофизарнонадпочечниковой системы. Нарушения в эндокринной системе. Функции крови. Иммунитет. Иммунодефициты. Закаливание. Определение количества лейкоцитов, эритроцитов, тромбоцитов. Группы крови);;

Тема 4.2 Физиология кровообращения. Общая схема строения. кровообращения (Деятельность сердца. Ритм сердца. Фазы сердечного цикла. СО и МОК. Кровеносные сосуды. Движение крови по сосудам. Артериальное давление. Нейрогуморальная регуляция кровообращения. Индекс Руфье , проба Кверга. Определение ЧСС уд/мин в покое и при физических нагрузках);;

Раздел 5 Физиология дыхания. Значение и общая схема строения системы дыхания.
имфообращение. Физиология пищеварения;

Тема 5.1 Вентиляция легких (Механизмы вдоха и выдоха. Жизненная емкость легких. ЧД и МОК. Транспорт газов кровью. Тканевое дыхание. Нейрогуморальная регуляция системы дыхания);;

Тема 5.2 Состав, свойства и значение лимфы (Лимфатические узлы. Сосуды Механизм передвижения лимфы. Значение мышечной деятельности для лимфообразования и лимфообращения);

Тема 5.3 Значение пищеварения. Общая схема строения. Этапы пищеварения (Пищеварение в полости рта; пищеварение в желудке. Состав и свойства желудочного сока. Пищеварение в тонком кишечнике. Состав и свойства поджелудочного сока. Механизм всасывания. Пищеварение в толстом кишечнике. Нейрогуморальная регуляция пищеварения);;

Раздел 6 Обмен веществ и энергии;

Тема 6.1 Обмен белков. Обмен углеводов. Обмен жиров. Обмен энергии (Значение обмена веществ и энергии. Питательные вещества и их значение в обмене веществ. Изменения обмена веществ и энергии при физических нагрузках).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Физиология человека как наука, её предмет, цели и задачи. Физиология центральной и периферической нервной системы	3	
Раздел 2.	Физиология анализаторов. Общая схема строения анализаторов. Особенности строения анализаторов. Адаптация и взаимосвязь анализаторов;	2	
Раздел 3.	Физиология ВНД. Учение И.П. Павлова, И.М. Сеченова о ВНД. Условные и безусловные рефлексы. Типы ВНД	3	
Раздел 4.	Физиология эндокринной системы. Железы внутренней секреции. Гормоны. Механизм действия и регуляция систем организма. Физиология крови;	2	
Раздел 5.	Физиология дыхания. Значение и общая схема строения системы дыхания. Лимфообращение. Физиология пищеварения	3	
Раздел 6.	Обмен веществ и энергии	3	
Итого:		**16**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Физиология человека как наука, её предмет, цели и задачи. Физиология центральной и периферической нервной	5	

	системы		
Раздел 2.	Физиология анализаторов. Общая схема строения анализаторов. Особенности строения анализаторов. Адаптация и взаимосвязь анализаторов;	5	
Раздел 3.	Физиология ВНД. Учение И.П. Павлова, И.М. Сеченова о ВНД. Условные и безусловные рефлексы. Типы ВНД	6	
Раздел 4.	Физиология эндокринной системы. Железы внутренней секреции. Гормоны. Механизм действия и регуляция систем организма. Физиология крови;	5	
Раздел 5.	Физиология дыхания. Значение и общая схема строения системы дыхания. Лимфообращение. Физиология пищеварения	5	
Раздел 6.	Обмен веществ и энергии	06	
Итого:		**32**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лабораторных работ**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы курсовых работ (проектов)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	**Виды самостоятельной работы**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме**

			практической подготовки
Раздел 1.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	7	
Раздел 2.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	7	
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	7	
Раздел 4.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	7	
Раздел 5.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	7	
Раздел 6.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	7	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	54	
Итого:		**96**	**0**

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Погадаева О. В. Физиология человека: Висцеральные системы / О. В. Погадаева, В. Г. Тристан ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГУФК, 2004. - 136 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274885 (дата обращения: 10.07.2023);

2 Чинкин А.С., Физиология спорта: учебное пособие : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко - М. : Спорт, 2016. - 120 с. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723924.html (дата обращения: 10.07.2023).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

4 Национальная электронная библиотека (НЭБ) : информационная система / ФГБУ «РГБ». – Москва, [2015 –]. – URL: http://rusneb.ru. – Режим доступа: по подписке;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке;

9 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенную мультимедийным оборудованием ;
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта»

по направлению подготовки (специальности)
44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)
форма обучения – Очная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– изучить фундаментальные основы знаний об организме человека, особенностях физического развития, физиологическом обосновании физической культуры, здоровом образе жизни, режиме тренировки и отдыха;;
– сформировать у обучающегося достаточный объем знаний и практических навыков, являющихся естественнонаучной основой для изучения общепрофессиональных и специальных дисциплин.

Задачами учебной дисциплины являются:

– обеспечить будущих специалистов по физической культуре и спорту необходимыми знаниями физиологических закономерностей жизнедеятельности организма человека в покое и при мышечной деятельности;
– раскрыть основные физиологические механизмы управления движениями, формирования двигательных навыков.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика легкой атлетики;
– Теория и методика гимнастики;
– Физическая культура и спорт;
– Анатомия;
– Ознакомительная практика;
– Производственная педагогическая практика (вожатская практика).

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Элективные курсы по физической культуре и спорту;
– Теория и методика плавания;
– Гигиена физической культуры и спорта;
– Биохимия физической культуры и спорта;
– Теория и методика физической культуры;
– Методика обучения физической культуре;
– Психология физической культуры и спорта;
– Производственная педагогическая практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Понимает содержание научных исследований и специальных знаний в сфере образования и закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса	– знать: применение специальных научных знаний в соответствии с установленными психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.. – уметь: использовать специальные научные знания для выбора форм, методов, средств педагогической деятельности в зависимости от ее контекста. – владеть: методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в целях совершенствования образовательного

			процесса.

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: структуру дидактических единиц предметной области физическая культура. – уметь: определять структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура. – владеть: умением определять структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура.
	ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры	ПК-3.3 Определяет основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики	– знать: стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики. – уметь: выявлять приемы их диагностики. – владеть: умением определять основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики.

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Безопасность жизнедеятельности	УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	– знать: нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную деятельность. – уметь: оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствовани ю собственной физической подготовленности. – владеть: на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности возможностями составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов.

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***5 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*экзамен*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***144***	*144*
	зачетных единиц	***4***	*4*
Лекции, *академ. час.*		***16***	*16*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***32***	*32*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***42***	*42*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*		***54***	*54*
в форме практической подготовки		***0***	*0*

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Физиология человека как наука, её предмет, цели и задачи. Физиология центральной и периферической нервной системы;

Тема 1.1 Предмет и история развития физиологии (Место физиологии человека в образовании педагога по физической культуре);

Тема 1.2 Значение ЦНС общая схема строения нервной системы. Рефлекс. Физиологические свойства нервной ткани: возбудимость, проводимость, лабильность. Понятие рефлекса. Схема строения. Нервные центры и их свойства. Современные методы исследования;

Тема 1.3 Физиология головного мозга.;

Раздел 2 Физиология анализаторов. Общая схема строения анализаторов. Особенности строения анализаторов. Адаптация и взаимосвязь анализаторов;

Тема 2.1 Анализаторы (зрительный, слуховой) (Строение глаза и восприятие зрительных раздражений. Зрительный центр. Слуховой анализатор. Первичные и корковые глуховые центры. Вестибулярный, двигательный анализаторы. Обонятельный, вкусовой, висцеральный анализатор. Строение глаза. Основные нарушения зрения близорукость. Дальнозоркость. Профилактика нарушений. Строение уха. Определение остроты слуха. Нарушения органа слуха. Профилактика нарушений слухового анализатора;

Раздел 3 Физиология ВНД. Учение И.П. Павлова, И.М. Сеченова о ВНД. Условные и безусловные рефлексы. Типы ВНД;

Тема 3.1 Рефлексы и их классификация (Виды рефлексов. Безусловные рефлексы. Инстинкты. Условные рефлексы);;

Тема 3.2 Механизм и условия образования условных рефлексов (Торможение условно-рефлекторной деятельности, виды торможения. Динамический стереотип);;

Раздел 4 Физиология эндокринной системы. Железы внутренней секреции. Гормоны. Механизм действия и регуляция систем организма. Физиология крови;

Тема 4.1 Железы внутренней секреции (Гипофиз-гипоталамус надпочечник; Щитовидная железа. Надпочечник, поджелудочная железа. Половые железы. Физиология гипоталамо-гипофизарнонадпочечниковой системы. Нарушения в эндокринной системе. Функции крови. Иммунитет. Иммунодефициты. Закаливание. Определение количества лейкоцитов, эритроцитов, тромбоцитов. Группы крови);;

Тема 4.2 Физиология кровообращения. Общая схема строения. кровообращения (Деятельность сердца. Ритм сердца. Фазы сердечного цикла. СО и МОК. Кровеносные сосуды. Движение крови по сосудам. Артериальное давление. Нейрогуморальная регуляция кровообращения. Индекс Руфье , проба Кверга. Определение ЧСС уд/мин в покое и при физических нагрузках);;

Раздел 5 Физиология дыхания. Значение и общая схема строения системы дыхания.
имфообращение. Физиология пищеварения;

Тема 5.1 Вентиляция легких (Механизмы вдоха и выдоха. Жизненная емкость легких. ЧД и МОК. Транспорт газов кровью. Тканевое дыхание. Нейрогуморальная регуляция системы дыхания);;

Тема 5.2 Состав, свойства и значение лимфы (Лимфатические узлы. Сосуды Механизм передвижения лимфы. Значение мышечной деятельности для лимфообразования и лимфообращения);

Тема 5.3 Значение пищеварения. Общая схема строения. Этапы пищеварения (Пищеварение в полости рта; пищеварение в желудке. Состав и свойства желудочного сока. Пищеварение в тонком кишечнике. Состав и свойства поджелудочного сока. Механизм всасывания. Пищеварение в толстом кишечнике. Нейрогуморальная регуляция пищеварения);;

Раздел 6 Обмен веществ и энергии;

Тема 6.1 Обмен белков. Обмен углеводов. Обмен жиров. Обмен энергии (Значение обмена веществ и энергии. Питательные вещества и их значение в обмене веществ. Изменения обмена веществ и энергии при физических нагрузках).

6 Составитель(и):

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).