

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»)

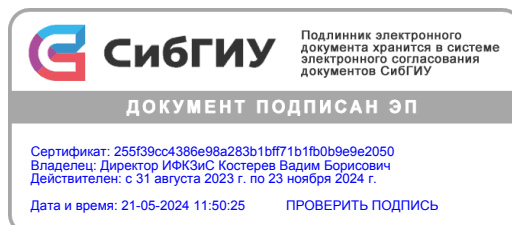
Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк  
2024



## **1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование у студентов научного мировоззрения о влиянии физической культуры и спорта на организм человека, о механизмах адаптации к физическим нагрузкам, а также о методах оценки функционального состояния организма при занятиях спортом.

Задачами учебной дисциплины являются:

- формирование у студентов системы знаний о физиологических основах физической культуры и спорта, о механизмах адаптации организма к физическим нагрузкам различного характера, о влиянии физических упражнений на организм человека, а также о методах оценки функционального состояния организма при занятиях спортом.

## **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:

- Физическая культура и спорт;
- Анатомия;
- Теория и методика спортивных игр;
- Теория и методика легкой атлетики;
- Ознакомительная практика;
- Научно-исследовательская работа;
- Производственная педагогическая практика (вожатская практика).

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

- Теория и методика гимнастики;
- Теория и методика плавания;
- Теория и методика лыжного спорта;
- Теория и методика стрелкового спорта;
- Теория и методика спортивного туризма;
- Гигиена физической культуры и спорта;
- Биохимия физической культуры и спорта;
- Теория и методика физической культуры;
- Адаптивная физическая культура;
- Биомеханика;
- Лечебная физическая культура и массаж;

– 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: содержание научных исследований в области физиологии физического воспитания; методы планирования и организации учебно-тренировочного процесса. – уметь: особенности применения научных данных и специальных знаний о физиологии физического воспитания и спорта для организации эффективного образовательного процесса и создания учебных программ.

#### – 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, состав и дидактические единицы предметной области физиологии физического воспитания и спорта для обеспечения эффективного обучения и планирования учебного процесса. – уметь: определять

			структуру, состав и дидактические единицы в области физиологии физического воспитания и спорта для эффективного планирования и проведения образовательных мероприятий.
	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: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития личности, а также индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, включая методы и приемы диагностики, в контексте дисциплины "Физиология физического воспитания и спорта". – уметь: определять основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, а также индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, применяя приемы их диагностики в контексте дисциплины "Физиология физического воспитания и спорта".

**– Универсальные компетенции**

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора	Планируемые результаты обучения
------------------------------------	-----------------------	-------------------------------	---------------------------------

		<b>достижения УК</b>	
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: принципы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, а также основные аспекты реагирования на чрезвычайные ситуации. – уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, включая эффективное реагирование на чрезвычайные ситуации, основываясь на знаниях и понимании принципов физиологии физического воспитания и спорта.

#### 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		<b>ИТОГО</b>	<b>5 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации			<b>экзамен</b>
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>144</b>	<b>144</b>
	<i>зачетных единиц</i>	<b>4</b>	<b>4</b>

Лекции, <i>академ. час.</i>	<b>16</b>	16
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	0
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	<b>32</b>	32
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	0
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Консультации, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	0
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	<b>42</b>	42
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	<b>54</b>	54
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0

### Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Физиология человека как наука (Предмет и задачи физиологии физического воспитания и спорта. Методы исследования. Основные понятия);

Раздел 2 Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности;

Тема 2.1 Разнообразие мышечной деятельности. Классификация физических упражнений и их физиологическая характеристика;

Тема 2.2 Особенности циклических движений и их влияние на организм детей и подростков;

Тема 2.3 Ациклические движения (Значение и роль в физическом воспитании школьников и в спортивной тренировке);

Раздел 3 Физиологические механизмы формирования двигательных навыков;

Тема 3.1 Закономерности формирования двигательных навыков;

Тема 3.2 Роль условных рефлексов в формировании произвольных движений (Условные рефлексы в механизме формирования произвольных упражнений. Роль второй сигнальной системы);

Тема 3.3 Физиологические основы формирования двигательного навыка (Сенсорные и эффекторные компоненты двигательного навыка. Афферентный синтез. Значение мотивации, памяти, обстановочной и пусковой информации при формировании навыка);

Раздел 4 Качественные стороны двигательной деятельности;

Тема 4.1 Физиологическая характеристика двигательных координационных качеств (Общая характеристика двигательных координационных качеств, их классификация. Физиологическая характеристика мышечной силы);

Тема 4.2 Физиологические основы развития выносливости (Выносливость ее виды. Физиологические механизмы совершенствования общих и специальных видов выносливости);

Тема 4.3 Физиологические особенности физических упражнений для развития двигательных-координационных качеств (Физиологическая характеристика физических упражнений для развития двигательных-координационных качеств, представленных в школьной программе по физической культуре и в спортивной тренировке);

Раздел 5 Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности;

Тема 5.1 Физиологическая природа эмоционального состояния спортсмена;

Тема 5.2 Физиология предстартового состояния и вработываемости (Предстартовое состояние. Разминка возраста и подготовленности спортсмена. Физиологический механизм вработывания. Состояние устойчивой работоспособности. Истинное и «кажущееся» устойчивое состояние. Понятия «мертвая точка» и «второе дыхание». Физиологические механизмы их возникновения и преодоления);

Тема 5.3 Физиологические аспекты утомления и восстановления (Утомление. Причины и способы преодоления. Особенности утомления при различных видах мышечной деятельности. Чувство усталости. Особенности развития утомления у детей школьного возраста. Переутомление. Способы его предупреждения. Восстановительный период как конструктивный период. Фазы восстановления и сверхвосстановления);

Раздел 6 Вегетативное обеспечение мышечной работы (Физиологические системы, обеспечивающие мышечную деятельность. Нервно-гуморальная регуляция вегетативного обеспечения мышечной работы. Механизмы повышения эффективности дыхательной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Аэробная и анаэробная производительность организма);

Раздел 7 Физиологическая характеристика урока физической культуры;

Тема 7.1 Физиологические основы организации урока физической культуры (Физиологическое обновление структуры урока. Значение различных видов разминки. Фазы работоспособности: вработывание, устойчивое состояние, снижение физической активности);

Тема 7.2 Физиологический анализ интенсивности нагрузки на уроке физической культуры (Физиологический анализ интенсивности нагрузки в различных частях урока. Управление физической нагрузкой

по показателям дыхательной и сердечно-сосудистой систем. «Физиологическая кривая» урока);

Тема 7.3 Физиологический анализ средств восстановления на уроках физической культуры (Физиологический анализ средств восстановления, представленных в школьной программе по физической культуре. Особенности урока в младших, средних и старших классах);

Раздел 8 Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы;

Тема 8.1 Физиологическая характеристика физических упражнений с циклической структурой движений (Физиологическая характеристика физических упражнений с циклической структурой движений: легкоатлетический бег, бег на лыжах, конькобежный спорт, плавание. Особенности функционирования физиологических систем, расход энергии. Возрастные особенности занятий);

Тема 8.2 Физиологическая характеристика физических упражнений с ациклической структурой движений;

Тема 8.3 Физиологическая характеристика гимнастики как основы всех двигательных действий (школа движений).

## 5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Физиология человека как наука	1	
Раздел 2.	Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности	2	
Раздел 3.	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	2	
Раздел 4.	Качественные стороны двигательной деятельности	2	
Раздел 5.	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности	2	
Раздел 6.	Вегетативное обеспечение мышечной работы	2	
Раздел 7.	Физиологическая характеристика урока физической культуры	3	
Раздел 8.	Физиологическая	2	



	характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы		
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>0</b>

### 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 2.	Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности	4	
Раздел 3.	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	4	
Раздел 4.	Качественные стороны двигательной деятельности	4	
Раздел 5.	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности	4	
Раздел 6.	Вегетативное обеспечение мышечной работы	4	
Раздел 7.	Физиологическая характеристика урока физической культуры	6	
Раздел 8.	Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы	6	
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>0</b>

### 7 Перечень тем лабораторных работ

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

## 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

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

## 9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала.	2	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	4	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	5	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	5	
Раздел 5.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	5	
Раздел 6.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	5	
Раздел 7.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	8	
Раздел 8.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	8	
<i>Контроль</i>	<i>Подготовка к экзамену</i>	54	
<b>Итого:</b>		<b>96</b>	<b>0</b>

## **10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины**

### **а) литература:**

1 Физиология физического воспитания и спорта : учебное пособие / И.Х. Вахитов, Р.Х. Равилов, Ч.А. Харисова [и др.]. – Казань : КГАВМ им. Баумана, 2023. – 80 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/330548> (дата обращения: 16.05.2024);

2 Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич. – Москва : Юрайт, 2023. – 159 с. – ISBN 978-5-534-17065-8. – URL: <https://urait.ru/bcode/532314> (дата обращения: 16.05.2024);

3 Физиология физического воспитания и спорта : тестовый контроль знаний : учебно-методическое пособие / сост. Е. В. Волынская ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 68 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576865> (дата обращения: 16.05.2024);

4 Кузнецов, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецов, В. В. Кальсина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 3-е изд., испр. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 112 с. : схем., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690242> (дата обращения: 16.05.2024).

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

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

4 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>;

5 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>;

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

7 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;
- Astra Linux Special Edition;
- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- OnlyOffice;
- Р7-Офис.

**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);
- 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):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна  
(кафедра дошкольного и начального образования).

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:

- формирование у студентов научного мировоззрения о влиянии физической культуры и спорта на организм человека, о механизмах адаптации к физическим нагрузкам, а также о методах оценки функционального состояния организма при занятиях спортом.

Задачами учебной дисциплины являются:

- формирование у студентов системы знаний о физиологических основах физической культуры и спорта, о механизмах адаптации организма к физическим нагрузкам различного характера, о влиянии физических упражнений на организм человека, а также о методах оценки функционального состояния организма при занятиях спортом.

#### **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:

- Физическая культура и спорт;
- Анатомия;
- Теория и методика спортивных игр;
- Теория и методика легкой атлетики;
- Ознакомительная практика;
- Научно-исследовательская работа;
- Производственная педагогическая практика (вожатская практика).

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

- Теория и методика гимнастики;
- Теория и методика плавания;

- Теория и методика лыжного спорта;
- Теория и методика стрелкового спорта;
- Теория и методика спортивного туризма;
- Гигиена физической культуры и спорта;
- Биохимия физической культуры и спорта;
- Теория и методика физической культуры;
- Адаптивная физическая культура;
- Биомеханика;
- Лечебная физическая культура и массаж;
- 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: содержание научных исследований в области физиологии физического воспитания; методы планирования и организации учебно-тренировочного процесса. – уметь: особенности применения научных данных и специальных знаний о физиологии физического воспитания и спорта для организации эффективного образовательного процесса и создания учебных программ.

#### – 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, состав и дидактические единицы предметной

	физической культуры	области физической культуры	области физиологии физического воспитания и спорта для обеспечения эффективного обучения и планирования учебного процесса. – уметь: определять структуру, состав и дидактические единицы в области физиологии физического воспитания и спорта для эффективного планирования и проведения образовательных мероприятий.
	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: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития личности, а также индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, включая методы и приемы диагностики, в контексте дисциплины "Физиология физического воспитания и спорта". – уметь: определять основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, а также индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, применяя приемы их диагностики в контексте дисциплины



			"Физиология физического воспитания и спорта".
--	--	--	---

### – 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: принципы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, а также основные аспекты реагирования на чрезвычайные ситуации. – уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, включая эффективное реагирование на чрезвычайные ситуации, основываясь на знаниях и понимании принципов физиологии физического воспитания и спорта.

### 4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		<b>ИТОГО</b>	<b>5 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации			экзамен
Трудоёмкость	академ. час.	<b>144</b>	144
	зачетных единиц	<b>4</b>	4
Лекции, академ. час.		<b>16</b>	16
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Лабораторные работы, академ. час.		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Практические занятия, академ. час.		<b>32</b>	32
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0

Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	0
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Консультации, <i>академ. час.</i>	<b>0</b>	0
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	<b>42</b>	42
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	<b>54</b>	54
в форме практической подготовки	<b>0</b>	0

## **5 Краткое содержание учебной дисциплины**

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

Раздел 1 Физиология человека как наука (Предмет и задачи физиологии физического воспитания и спорта. Методы исследования. Основные понятия);

Раздел 2 Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности;

Тема 2.1 Разнообразие мышечной деятельности. Классификация физических упражнений и их физиологическая характеристика;

Тема 2.2 Особенности циклических движений и их влияние на организм детей и подростков;

Тема 2.3 Ациклические движения (Значение и роль в физическом воспитании школьников и в спортивной тренировке);

Раздел 3 Физиологические механизмы формирования двигательных навыков;

Тема 3.1 Закономерности формирования двигательных навыков;

Тема 3.2 Роль условных рефлексов в формировании произвольных движений (Условные рефлексы в механизме формирования произвольных упражнений. Роль второй сигнальной системы);

Тема 3.3 Физиологические основы формирования двигательного навыка (Сенсорные и эффекторные компоненты двигательного навыка. Афферентный синтез. Значение мотивации, памяти, обстановочной и пусковой информации при формировании навыка);

Раздел 4 Качественные стороны двигательной деятельности;

Тема 4.1 Физиологическая характеристика двигательных координационных качеств (Общая характеристика двигательных координационных качеств, их классификация. Физиологическая характеристика мышечной силы);

Тема 4.2 Физиологические основы развития выносливости (Выносливость ее виды. Физиологические механизмы совершенствования общих и специальных видов выносливости);

Тема 4.3 Физиологические особенности физических упражнений для развития двигательных-координационных качеств (Физиологическая характеристика физических упражнений для развития двигательных-координационных качеств, представленных в школьной программе по физической культуре и в спортивной тренировке);

Раздел 5 Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности;

Тема 5.1 Физиологическая природа эмоционального состояния спортсмена;

Тема 5.2 Физиология предстартового состояния и вработываемости (Предстартовое состояние. Разминка возраста и подготовленности спортсмена. Физиологический механизм вработывания. Состояние устойчивой работоспособности. Истинное и «кажущееся» устойчивое состояние. Понятия «мертвая точка» и «второе дыхание». Физиологические механизмы их возникновения и преодоления);

Тема 5.3 Физиологические аспекты утомления и восстановления (Утомление. Причины и способы преодоления. Особенности утомления при различных видах мышечной деятельности. Чувство усталости. Особенности развития утомления у детей школьного возраста. Переутомление. Способы его предупреждения. Восстановительный период как конструктивный период. Фазы восстановления и сверхвосстановления);

Раздел 6 Вегетативное обеспечение мышечной работы (Физиологические системы, обеспечивающие мышечную деятельность. Нервно-гуморальная регуляция вегетативного обеспечения мышечной работы. Механизмы повышения эффективности дыхательной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Аэробная и анаэробная производительность организма);

Раздел 7 Физиологическая характеристика урока физической культуры;

Тема 7.1 Физиологические основы организации урока физической культуры (Физиологическое обновление структуры урока. Значение различных видов разминки. Фазы работоспособности: вработывание, устойчивое состояние, снижение физической активности);

Тема 7.2 Физиологический анализ интенсивности нагрузки на уроке физической культуры (Физиологический анализ интенсивности нагрузки в различных частях урока. Управление физической нагрузкой по показателям дыхательной и сердечно-сосудистой систем. «Физиологическая кривая» урока);

Тема 7.3 Физиологический анализ средств восстановления на уроках физической культуры (Физиологический анализ средств

восстановления, представленных в школьной программе по физической культуре. Особенности урока в младших, средних и старших классах);

Раздел 8 Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы;

Тема 8.1 Физиологическая характеристика физических упражнений с циклической структурой движений (Физиологическая характеристика физических упражнений с циклической структурой движений: легкоатлетический бег, бег на лыжах, конькобежный спорт, плавание. Особенности функционирования физиологических систем, расход энергии. Возрастные особенности занятий);

Тема 8.2 Физиологическая характеристика физических упражнений с ациклической структурой движений;

Тема 8.3 Физиологическая характеристика гимнастики как основы всех двигательных действий (школа движений).

## **6 Составитель(и):**

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна  
(кафедра дошкольного и начального образования).