



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332

Владелец: Курдюков Александр Владимирович

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ГБОУ ВО СГПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

*Сейфулина* Г.В. Сейфулина

протокол № 8

от 28.04.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Физиология физкультурно-спортивной деятельности

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной образовательной программы**

бакалавриат

**Направление(я) подготовки (специальность)**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Форма обучения** заочная

**Срок освоения** 5 лет 6 месяцев

**Кафедра** естественнонаучных дисциплин

**Год начала  
подготовки** 2023

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.биол.н., доцент, Твердякова Л.В.

Рабочая программа дисциплины "Физиология физкультурно-спортивной деятельности" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного учёным советом вуза от 12.05.2023, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры естественнонаучных дисциплин от 28.04.2023 г., протокол № 8 для исполнения в 2023-2024 учебном году.

Зав. кафедрой  Г.В. Сейфулина

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А. 28.04.2023 г.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2023-2024 учебный год.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели и задачи освоения дисциплины

Целью курса физиологии физического воспитания и спорта является изучение физиологических закономерностей функционирования клеток, органов и систем организма в целом при адаптации к физическим нагрузкам, физиологических особенностей занятий отдельными видами спорта в условиях разнообразных факторов внешней среды.

## 2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

изучить физиологическую характеристику и классификацию физических упражнений.

-изучить физиологическую характеристику состояний организма при спортивной деятельности.

-выяснить особенности механизмов адаптации организма человека к мышечной работе в различных климатогеографических условиях.

-определить возрастные, половые и индивидуальные различия способностей человека для обоснования норм и характера двигательной активности в спортивно-массовой работе.

-изучить физиологические основы утомления и восстановительные процессы при мышечной работе.

-изучить физиологическую характеристику некоторых видов спорта

-освоить навыки и умения использования физиологических знаний в практической деятельности при организации учебных и тренировочных занятий, планировании и проведении физкультурно-оздоровительной работы.

-научиться оценивать результаты профессиональной деятельности, диагностировать и прогнозировать физическое состояние занимающихся физической культурой и спортом.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.О.07.01

**3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Лечебная физическая культура и массаж

Методика оздоровительной физической культуры

Методика спортивной тренировки

Мини-футбол

Настольный теннис

Организационно-методические основы комплекса ГТО

Основы военной подготовки

Природные опасности и защита от них

Производственная (педагогическая) практика 4

Производственная практика (научно-исследовательская работа)

Туризм и спортивное ориентирование с методикой преподавания

Учебная (технологическая (проектно-технологическая)) практика 2

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<b>ОПК-8</b> Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе	ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной
<b>ПК-6</b> Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-	ПК-6.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
- знает основные закономерности развития	- умеет оценивать уровень физического и психического	- владеет методами оценки состояния организма ребенка и

<p>ребенка в онтогенезе,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает физиологическую характеристику некоторых видов спорта</li> <li>- знает значение воздействия физических упражнений на функциональные возможности организма детей.</li> <li>- знает значение комплексов избранных физических упражнений в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</li> <li>- знает возрастные, половые и индивидуальные различия способностей человека для обоснования норм и характера двигательной активности в спортивно-массовой работе</li> <li>- знает меры профилактики детского травматизма</li> <li>- знает особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе</li> </ul>	<p>развития ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет оценивать результаты профессиональной деятельности, диагностировать и прогнозировать физическое состояние занимающихся физической культурой и спортом</li> <li>- умеет формировать нагрузки и комплексы физических упражнений для укрепления здоровья детей</li> <li>- умеет применять комплекс физических упражнений средств избранного вида спорта</li> <li>- умеет использовать физиологических знаний в практической деятельности при организации учебных и тренировочных занятий, планировании и проведении физкультурно-оздоровительной работы.</li> <li>- умеет применять знания по профилактики детского травматизма</li> <li>- умеет применять здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе</li> </ul>	<p>использует в практической деятельности знания основных принципов здорового образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет навыками и умением использования комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</li> <li>- владеет комплексами избранных физических упражнений в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</li> <li>- владеет методами оказания первой доврачебной помощи обучающимся, оценки результатов профессиональной деятельности, диагностировать и прогнозировать физическое состояние занимающихся физической культурой и спортом</li> <li>- владеет методами оказания профилактики детского травматизма</li> <li>- владеет методами применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе</li> </ul>
--	--	---

## 5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные (-ых) единицы (-ы) (144), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Лекции	2	2	2	2	4	4
Практические	4	4	4	4	8	8
Консультации			2	2	2	2
Контактная работа (Эж, Зч, ЗчО)	0,3	0,3	0,5	0,5	0,8	0,8
Итого ауд.	6	6	6	6	12	12
Контактная работа	6,3	6,3	8,5	8,5	14,8	14,8
Сам. работа	65,7	65,7	55	55	120,7	120,7
Часы на контроль			8,5	8,5	8,5	8,5
Итого	72	72	72	72	144	144

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1.					
1.1	Тема 1.Введение в физиологию спорта. Предмет и задачи физиологии физического воспитания и спорта. Методы изучения. Место физиологии физического воспитания и спорта в цикле медико-биологических дисциплин. /Тема/	1	0			
1.2	/Лек/	1	1	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-6.1		
1.3	/Пр/	1	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-6.1		
1.4	/Ср/	1	30	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-6.1		
1.5	Тема 2.Физиологические состояния организма при спортивной деятельности Понятие физической работоспособности. Изменения работоспособности в процессе работы. Предстартовое состояние. Разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. «Мертвая точка» «Второе дыхание». Утомление. Восстановление.. /Тема/	1	0			
1.6	/Пр/	1	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-6.1		
1.7	/Ср/	1	35,7	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-6.1		
1.8	/Лек/	1	1	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-6.1		
1.9	/КПА/	1	0,3	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-6.1		

1.10	Тема 3. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений применительно к требованиям вида спорта. Общая характеристика движений в спорте. Положение тела (позы) спортсмена. Циклические движения. Ациклические движения. Движения качественного значения. Ситуационные (нестандартные) спортивные движения. /Тема/	2	0			
1.11	/Пр/	2	4	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-6.1		
1.12	/Ср/	2	55	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-6.1		
1.13	/Экзамен/	2	8,5	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-6.1		
1.14	/Лек/	2	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-6.1		
1.15	/Конс/	2	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-6.1		
1.16	/КПА/	2	0,5	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-6.1		

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2).

## 7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			

<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала.</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> </ul> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</li> </ul>
--	--	--	--

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму,

собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	
<b>9.1. Рекомендуемая литература</b>	
<b>9.1.1. Основная литература</b>	
Л.1.1	Вдовина Н. В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция [Электронный ресурс]: монография. - Москва: Юрайт, 2020. - 391 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/455951">https://urait.ru/bcode/455951</a>
Л.1.2	Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 141 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/451329">https://urait.ru/bcode/451329</a>
<b>10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)</b>	
ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>
ЭБС «Юрайт»	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	<a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a>
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	<a href="http://biblio.imli.ru">http://biblio.imli.ru</a>
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	<a href="http://lib.pushkinskijdom.ru">http://lib.pushkinskijdom.ru</a>
Научный архив	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
ЭБС «Педагогическая библиотека»	<a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>
ЭБС «Айбукс.ру»	<a href="https://www.ibooks.ru">https://www.ibooks.ru</a>
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
ЭБС Буконлайн	<a href="https://bookonline.ru">https://bookonline.ru</a>
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html">http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html</a>
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php">http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php</a>
<b>10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>	
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru/catalog">http://window.edu.ru/catalog</a>
Словари и энциклопедии	<a href="https://dic.academic.ru">https://dic.academic.ru</a>
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	<a href="https://fond.1sept.ru">https://fond.1sept.ru</a>
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Национальная платформа «Открытое образование»	<a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Российское образование. Федеральный портал	<a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	<a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>



Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	<a href="https://online.edu.ru">https://online.edu.ru</a>

#### **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).

2. Adobe Acrobat Reader.

3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).

4. Программа тестирования Айрен.