



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332

Владелец: кафедра естественнонаучных дисциплин

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

*Гейфулина* Г.В. Сейфулина

протокол № 8

от 28.04.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Физиология физического воспитания и спорта**

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной образовательной программы**

бакалавриат

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

44.03.01 Педагогическое образование

**Форма обучения**

заочная

**Срок освоения**

4 лет 6 месяцев

**Кафедра**

естественнонаучных дисциплин

**Год начала**

**подготовки**

2019

Ставрополь, 2023 г.

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

Рабочая программа дисциплины "Физиология физического воспитания и спорта" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.01 Педагогическое образование, 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.



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.В

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

Атлетическая гимнастика

Бадминтон

Баскетбол

Безопасность жизнедеятельности

Биомеханика

Волейбол

Гимнастика

История физической культуры и спорта

Легкая атлетика

Методика обучения физической культуре

Методика оздоровительной физической культуры

Методика спортивной тренировки

Мини-футбол

Музыкально-ритмическое воспитание

Общая физическая подготовка допризывника

Оздоровительный фитнес

Олимпийское образование

Организационно-методические основы комплекса ГТО

Организация дополнительного образования в области физической культуры

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Основы военной службы

Подвижные игры

Теория и методика плавания

Теория и методика этноспорта

Теория физической культуры и спорта

Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья	
Туризм и спортивное ориентирование	
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
<b>ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-</b>	<b>ПК-5 .1 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся;</b>
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для</b>	<b>УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение</b>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>знать:</b>	<b>уметь:</b>	<b>владеть:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает основные закономерности развития ребенка в онтогенезе,</li> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет оценивать уровень физического и психического развития ребенка.</li> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет методами оценки состояния организма ребенка и использует в практической деятельности знания основных принципов здорового образа жизни</li> <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 2 зачетные (-ых) единицы (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	2	2	2	2
Практические	6	6	6	6
Контактная работа (Эк, Зч, ЗчО)	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,3	8,3	8,3	8,3
Сам. работа	63,7	63,7	63,7	63,7
Итого	72	72	72	72

## 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	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-5 .1 ПК-5 .2 ПК-5 .3		
1.3	/Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-5 .1 ПК-5 .2 ПК-5 .3		
1.4	/Ср/	1	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-5 .1 ПК-5 .2 ПК-5 .3		

1.5	Тема 2. Физиологические состояния организма при спортивной деятельности Понятие физической работоспособности. Изменения работоспособности в процессе работы. Предстартовое состояние. Разминка. Вербатывание. Устойчивое состояние. «Мертвая точка» «Второе дыхание». Утомление. Восстановление.. /Тема/	1	0			
1.6	/Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-5 .1 ПК-5 .2 ПК-5 .3		
1.7	/Ср/	1	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-5 .1 ПК-5 .2 ПК-5 .3		
1.8	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/	1	0			
1.9	/Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-5 .1 ПК-5 .2 ПК-5 .3		

1.10	/Ср/	1	23,7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-5 .1 ПК-5 .2 ПК-5 .3		
1.11	/КПА/	1	0,3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-5 .1 ПК-5 .2 ПК-5 .3		

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			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;

практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	ошибок решать практические задания.	поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	-------------------------------------	---	--

## 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.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 9.1. Рекомендуемая литература

#### 9.1.1. Основная литература

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>

### 10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

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://bookonlime.ru">https://bookonlime.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>

## 10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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.