

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Родин Олег Федорович
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 23.05.2025 15:41:30
Уникальный идентификатор:
2246bb4b5eca53e35a45d6a91259e790782354e7

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07.04 «ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль	Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура
Форма обучения	Очная

Автор(ы): канд. биол. наук, доцент, Мишина Е.Г.
кафедры БЖФК

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Протокол от 16.02.2025 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 16.02.2025 № 6

Нижний Тагил
2025

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у студентов компетенций, обеспечивающих использование знаний и практических умений в оценке функционального состояния организма обучающихся различных возрастных групп, и в создании оптимальных условий для проведения занятий по физической культуре, отвечающих требованиям безопасности и санитарно-гигиеническим нормам.

Задачи:

- сформировать у студентов знания о физической работоспособности и физиологических основах утомления и восстановления при занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать знания и практические умения об особенностях адаптации организма человека к физическим упражнениям в различные возрастные периоды;
- сформировать знания и практические умения об использовании современных диагностических методов оценки функционального состояния организма, занимающихся физической культурой и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль «Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура». Дисциплина «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» включена в Блок Б.1 и входит в предметно-методический модуль по профилю Физическая культура..

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:
УК-6; УК-9; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни.	Знает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни Умеет оценивать личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни. Владеет способами достижения целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК-6.2. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития.	Знает способы применения временных ресурсов Умеет критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития. Владеет технологиями тайм менеджмента.

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
УК-9. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	УК-9.1. Понимает базовые принципы экономического развития и функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике.	Знает базовые принципы экономического развития и функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике. Умеет понимать базовые принципы экономического развития и функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике. Владеет пониманием базовых принципов экономического развития и функционирования экономики, целями и формами участия государства в экономике
	УК-9.2. Применяет методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей, использует финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски.	Знает методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей. Умеет применять финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски. Владеет основами применения методов личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей, использует финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски.
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	Знает содержание, методы, приемы организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся. Умеет осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся. Владеет умением выбора содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся
	ОПК-5.2. Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности.	Знает теоретические основы контроля и оценки образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности. Умеет осуществлять контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности. Владеет методами контроля и оценки образовательных результатов на основе

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
		принципов объективности и достоверности.
	ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	Знает трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса. Умеет выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса. Владеет умением выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса.
ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.1. Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся.	Знает: возможности отбора психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) Умеет: осуществлять отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся Владеет: способами отбора психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных)
	ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	Знает: специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся Умеет: Применять специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся Владеет: инструментами позволяющими проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся
	ОПК-6.3. Знает психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания.	Знает психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания. Умеет применять психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания. Владеет навыками применения психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания.
ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках	ОПК-7.1. Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом	Знает нормативно-правовые акты в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося Умеет взаимодействовать с родителями

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
реализации образовательных программ	требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося.	(законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося. Владеет основами взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося.
	ОПК-7.2. Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума.	Знает способы взаимодействия со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума Умеет взаимодействовать со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума. Владеет основами успешного взаимодействия со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума.
	ОПК-7.3. Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.	Знает способы взаимодействия с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др. Умеет взаимодействовать с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др. Владеет основами успешного взаимодействия с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 часов).

Вид работы	Форма обучения
	Очная
	А семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	144
Контактная работа , в том числе:	38
Лекции	20
Практические занятия	18
Самостоятельная работа , в том числе:	97
Промежуточная аттестация, экзамен	9

4.2. Учебно-тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самостоятельная работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторная работа			
А семестр							
1. Физиологические основы классификации физических упражнений и видов спорта.	23	4	2	-	17	Обсуждение по вопросам на практическом занятии	
2. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств.	28	4	4	-	20	Проверка преподавателем выполненного задания.	
3. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	28	4	4	2	20	Обсуждение по вопросам на практическом занятии. Проверка выполненного задания	
4. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	28	4	4	-	20	Проверка преподавателем выполненного задания.	
5. Тренированность – специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам	28	4	4	2	20	Обсуждение по вопросам на практическом занятии. Проверка выполненного задания.	
Подготовка и сдача экзамена:	9	-	-	-	9		
Всего по дисциплине	144	20	18	4	97		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

4.3. Содержание курса

Тема 1: Физиологические основы классификации физических упражнений и видов спорта

Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Критерии классификации упражнений. Современная классификация физических упражнений. Физиологическая характеристика поз и статических нагрузок. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений. Физиологическая характеристика не стандартных движений.

Тема 2: Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств

Двигательные умения и навыки. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Роль функциональной системы в формировании двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков. Формы проявления и механизмы развития мышечной силы. Функциональные резервы силы мышц. Возрастные особенности развития силы мышц. Формы проявления и физиологические механизмы развития быстроты. Физиологические резервы быстроты. Возрастные особенности развития скоростных качеств. Формы проявления и физиологические механизмы развития выносливости. Физиологические резервы выносливости. Возрастные особенности выносливости. Понятие о ловкости и гибкости. Механизмы и закономерности их развития.

Тема 3. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности

Роль эмоций при спортивной деятельности. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний. Регуляция предстартовых состояний. Особенности формирования предстартовых реакций у детей и подростков. Разминка и вбрасывание. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций и ускорения вбрасывания функций. Виды разминки. Вбрасывание. Устойчивое состояние при циклических упражнениях. Виды устойчивого состояния. Физиологические особенности устойчивого состояния при циклических упражнениях. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности. Определение и физиологические механизмы развития утомления. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физиологические механизмы и закономерности восстановительных процессов. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления организма. Активный отдых.

Тема 4. Адаптации к физическим нагрузкам.

Понятие об общем адаптационном синдроме (Г. Селье). Динамика функций организма при адаптации, ее стадии. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Виды адаптации: срочная и долговременная. Функциональная система адаптации. Индивидуальные типы адаптации. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация

Тема 5. Тренированность – специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам

Физиологические основы развития тренированности. Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности. Генетические основы тренированности - тренируемость. Тренированность и спортивная форма. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов в покое. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных предельных нагрузках.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Пожарова, Г. В. Физиология физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Г. В. Пожарова, Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 171 с. — ISBN 978-5-8156-1077-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/163549>

2. 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. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/330548>

Дополнительная литература:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб.пособие для вузов по спец. 033100 – Физическая культура] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2003. - 233 с.

2. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб.пособие — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12968>.

3. Безруких М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /М. М. Безруких, В. Д. Сонькина, Д. А. Фарбер. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«Деловая пресса»

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).

2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).

3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).

4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Спортивный зал.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки. спортивный инвентарь.

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.