

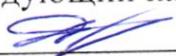
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

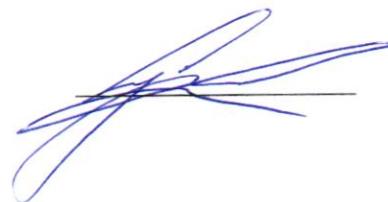
Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик(и):**

Суслов С.И., доцент каф. ФОР, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a horizontal line at the end, positioned to the right of the text.

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является физиологическое обоснование управления факторами, лимитирующими и повышающими работоспособность и организма при выполнении физических нагрузок, разработка физиологических принципов управления спортивной тренировкой для повышения силы, быстроты и выносливости.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование у студентов знаний о закономерностях изменений физиологических функций организма человека при выполнении физических нагрузок, позволяющие принимать оптимальные решения при организации тренировочного процесса и уметь применять полученные знания на практике в современных условиях;
- физиологическое обоснование средств физической подготовки для повышения неспецифической устойчивости организма к воздействию вредных факторов (внешних и внутренних);
- изучение последствий дефицита двигательной активности.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 7 семестре.

## 3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) теорию и методику обучения базовым видам спорта (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 2) программу спортивной подготовки по виду спорта (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 3) комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 4) факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 5) правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 6) актуальные направления научных исследований в области спортивной подготовки (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.1);
- 7) физиологию спорта, ее прикладные аспекты и методы для разных видов спорта (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.1);

8) методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.1).

**Уметь:**

- 1) развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 2) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятий (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 3) демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 4) использовать эффективные для вида спорта методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 5) выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, варьировать величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 6) анализировать достигнутые результаты спортивной подготовки (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.2);
- 7) отбирать рациональные методики управления тренировочным процессом, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.2).

**Владеть навыками:**

- 1) формирования на основе специальных упражнений у занимающихся системы движений, соответствующей особенностям вида спорта (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);
- 2) контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);
- 3) разработки методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся (код компетенции – ПК-7, код индикатора – ПК-7.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **4 Объем и содержание дисциплины (модуля)**

### **4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
7	Э	4	144	28	14	-	-	2	0,25	99,75
<b>Итого</b>	-	4	144	28	14	-	-	2	0,25	99,75
Заочная форма обучения										
7	Э	4	144	2	8	-	-	2	0,25	121,75
<b>Итого</b>	-	4	144	2	8	-	-	2	0,25	121,75

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

## 4.2 Содержание лекционных занятий

### Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>7 семестр</b>	
1	Физиологические системы организма человека во время выполнения физических нагрузок
2	Физиология двигательного аппарата и центральной нервной системы
3	Физиологические принципы управления движениями
4	Работоспособность и утомление
5	Физиологические факторы, лимитирующие работоспособность
6	Физиологические основы силы, быстроты, выносливости
7	Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации
8	Физиологические основы здоровья человека, физиологические особенности занятиями физической культурой с лицами различного пола, возраста и функционального состояния

### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>7 семестр</b>	
1	Физиология двигательного аппарата и центральной нервной системы
2	Физиологические принципы управления движениями
3	Работоспособность и утомление

## 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

### Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>7 семестр</b>	
1	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне максимальной мощности
2	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне большой мощности
3	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне умеренной мощности
4	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении статических усилий
5	Психофизиологическая характеристика изменения физиологических систем организма в спортивных противоборствах
6	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении теста PWC-170
7	Физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости
8	Динамика изменения функционального состояния физиологических систем организма в процессе выполнения комплексной физической нагрузки
9	Физиологические механизмы развития утомления при выполнении физических нагрузок
10	Физиологическое обоснование факторов, повышающих физическую работоспособность
11	Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации в условиях покоя
12	Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации при выполнении стандартных физических нагрузок
13	Физиологическое обоснование особенностей спортивной тренировки женского организма
14	Физиологическое обоснование особенностей занятий физической культурой в условиях дефицита двигательной активности у студентов, не занимающихся спортом

### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>7 семестр</b>	

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
1	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне максимальной мощности
2	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне большой мощности
3	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне умеренной мощности
4	Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении статических усилий
5	Психофизиологическая характеристика изменения физиологических систем организма в спортивных противоборствах
6	Динамика изменения функционального состояния физиологических систем организма в процессе выполнения комплексной физической нагрузки
7	Физиологическое обоснование особенностей спортивной тренировки женского организма
8	Физиологическое обоснование особенностей занятий физической культурой в условиях дефицита двигательной активности у студентов, не занимающихся спортом

#### 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

##### Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>7 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка презентации, доклада
3	Подготовка к тестированию
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

##### Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>7 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
2	Выполнение контрольно-курсовой работы
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

**5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося**

**Очная форма обучения**

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов	
<b>7 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	8
		Работа на практических (семинарских) занятиях	8
		Подготовка доклада, презентации	14
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	8
		Работа на практических (семинарских) занятиях	8
		Тестирование	14
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен	40 (100*)	

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

**Заочная форма обучения**

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
<b>7 семестр</b>		
Текущий контроль успеваемости	Посещение лекционных занятий	10
	Работа на практических (семинарских) занятиях	20
	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
Промежуточная аттестация	Экзамен	40 (100*)

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

## **Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

<b>Система оценивания результатов обучения</b>	<b>Оценки</b>			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

### **6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оснащенная видеопроектором, настенным экраном, мультимедийным оборудованием для проведения лекционных занятий. Для проведения практических занятий требуется учебная аудитория, оснащенная медицинским оборудованием: тонометрами, фонендоскопами, секундомерами, спирометрами, сантиметровыми лентами, ростометрами, весами медицинскими, кистевыми динамометрами.

### **7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **7.1 Основная литература**

1. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — М.: Советский спорт, 2012. — 624 с. — ISBN 978-5-9718-0568-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/9897.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Солодков А.С. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека: учебное пособие / А.С. Солодков. — М.: Советский спорт, 2011. — 200 с. — ISBN 5-9718-0176-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/9898.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Физиология человека: учебное пособие / А.А. Семенович, В.А. Переверзев, В.В. Зинчук, Т.В. Короткевич. — Минск: Вышэйшая школа, 2012. — 544 с. — ISBN 978-985-06-2062-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/20294.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

#### **7.2 Дополнительная литература**

1. Биохимия мышечной деятельности: Учебник для вузов / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун.— Киев: Олимпийская лит., 2000. — 503с.
2. Балбатун О.А. Нормальная физиология. Краткий курс: учебное пособие / О.А. Балбатун, В.В. Зинчук, Ю.М. Емельянич; под редакцией В.В. Зинчук. — Минск: Вышэйшая школа, 2012. — 431 с. — ISBN 978-985-06-2183-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21746.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / В.Н. Прокофьева. — Ростов-н/Д: Феникс, 2008. — 192 с.: ил.

4. Нормальная физиология. Т.1, Общая физиология: учеб. пособие для вузов: в 3т. / В.Н. Яковлев [и др.]; под ред. В.Н. Яковлева. — М.: Академия, 2006.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;

2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: [https://tsutula.bibliotech.ru](https://tsutula.bibliotech.ru;);

3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для прохождения тестирования;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
4. Пакет офисных приложений «МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Справочная правовая система КонсультантПлюс (<http://www.consultant.ru>).