

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ОБЩАЯ И ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:
бакалавриат

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: **заочная**

Срок освоения ОПОП: нормативный – **4 года 6 месяцев**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **Медико-биологических и психологических основ физического воспитания**

Рязань 2019

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Общая и возрастная физиология» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Общая и возрастная физиология» Б1.О.03.01 относится к Модулю здоровья и безопасности жизнедеятельности Б1.О.03 обязательной части Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:

Анатомия
Биохимия

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

Физиология человека
Физиология мышечной деятельности
Спортивная медицина
Массаж
Производственная практика (преддипломная)

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных (УК), профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Осуществляет выбор средств и методов контроля индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"> – основные понятия о биологической природе и целостности организма человека; – основные понятия о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; – основные закономерности роста и развития организма. 	<ul style="list-style-type: none"> – оценивать функциональные возможности систем организма с учетом основных возрастных физиологических особенностей; – выделять основные возрастные этапы развития организма; – сопоставлять физиологические функции организма в процессе онтогенеза. 	<ul style="list-style-type: none"> – методами оценки состояния функциональных систем организма с учетом возрастных особенностей; – умением выделять главную функцию организма; – методами интегральной оценки показателей физиологических систем организма.
2.	ПКО-1. Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности	ПКО-1.1. Объясняет (интерпретирует) содержание, сущность, закономерности, особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области; принципы, определяющие место предмета в общей картине мира	<ul style="list-style-type: none"> – основные подходы к определению, объекту и предмету исследования физиологии; – современные методы исследования основных физиологических систем организма; – основные современные методы оценки показателей функциональных систем организма. 	<ul style="list-style-type: none"> – реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях; – сопоставлять основные физиологические константы в контексте возрастных изменений; – учитывать возрастные особенности макроорганизма. 	<ul style="list-style-type: none"> – основными методами исследования функциональных систем организма; – современными технологиями обучения; – умением сопоставлять основные физиологические константы организма
3.	ПКО-5. Способен к обеспечению	ПКО-5.1. Владеет санитарно-гигиеническими	– факторы, формирующие здоровье и способствующие	– проводить мероприятия по снижению влияния факторов	– навыками применения различных гигиенических

	<p>охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>	<p>правилами и нормами организации учебно-воспитательного процесса</p>	<p>физическому развитию детей и подростков и факторы риска нарушения здоровья; – основные признаки здоровья, принципы оценки состояния здоровья и физического развития – основные гигиенические средства и методы профилактики заболеваний и основы формирования здорового образа жизни различных групп населения, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</p>	<p>риска в процессе жизнедеятельности лиц разного возраста, пола и состояния здоровья ; – проводить оценку состояния здоровья и физического развития различных категорий населения; – применять на практике меры, направленные на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний, принципов и норм</p>	<p>требований и норм для формирования среды развития, обучения и воспитания детей и подростков, в частности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья – навыками организации комплексного оздоровления детей в образовательных учреждениях, в частности детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. – средствами и методами формирования здорового образа жизни различных категорий населения и навыками гигиенического воспитания и обучения в школе</p>
--	---	--	--	---	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 3	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	12	12	
В том числе:			
Лекции (Л)	4	4	
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)	8	8	
Иные виды занятий			
2. Самостоятельная работа студента (всего)	56	56	
3. Курсовая работа	КП		
	КР		
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	4	4
	экзамен (Э)		
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	72	72
	зач. ед.	2	2

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
3	1	Общая физиология. Физиология периферической и ЦНС. Физиология высшей нервной деятельности.	Предмет и метод физиологии. Организм - сложная саморегулирующая система. Система. Строение и свойства нервных волокон. Нервно-мышечная передача возбуждения. Нейрон как основная структурная единица НС. Синапсы ЦНС. Виды и свойства мышечной ткани.
3	2	Физиология детей и подростков.	Возрастная физиология как наука. Основные закономерности роста и развития. Анатомо-физиологические особенности детей школьного возраста. Акселерация роста и развития. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата. Возрастные особенности нервной системы. Развитие движения у детей, развитие двигательных качеств. Возрастные особенности сердечнососудистой системы. Возрастные особенности иммунных реакций и состава крови. Возрастные особенности системы дыхания. Возрастные особенности системы обмена веществ и энергии, особенности пищеварения. Возрастные особенности желез внутренней секреции.

2.2. Перечень лабораторных работ (при наличии), примерная тематика курсовых работ (при наличии)

Семестр №3 Лабораторные работы

1. Предмет и метод физиологии. Организм как саморегулирующаяся система
2. Биоэлектрические явления в тканях
3. Нервно-мышечная передача возбуждения. Механизмы и режимы мышечных сокращений
4. Общее строение ЦНС. Синапсы в ЦНС
5. Рефлекс как основной акт нервной деятельности
6. Физиология вегетативной нервной системы
7. Анатомо-физиологические особенности детей школьного возраста.
8. Возрастные особенности физиологических систем организма

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 38 часов. Видами СРС являются:

- Подготовка к лабораторным занятиям
- Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы
- Работа со справочными материалами
- Выполнение индивидуальных домашних заданий
- Подготовка к зачету

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине (при необходимости)

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Караулова, Лариса Константиновна. Физиология [Текст] : учебное пособие / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - М. : Академия, 2009. - 384 с.
2	Караулова, Лариса Константиновна. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - Москва : Академия, 2012. - 384 с.
3	Солодков, Алексей Сергеевич. Физиология человека [Текст] : общая, спортивная, возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2010. - 620 с. : ил.
4	Физиология в схемах, таблицах, рисунках [Текст] : справочные материалы / [сост. В. М. Ериков, Л. Г. Дагаргулия]; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2009. - 76 с. : ил., табл. - То же [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/551 (дата обращения: 27.02.2018).
5	Анатомо-физиологические особенности организма человека [Текст] : учебное пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Сидоренко ; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2019. - 318 с. - Библиогр.: с. 316. - То же [Электронный ресурс] - URL: http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2863 (дата обращения: 19.06.2019).

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Варич, Л.А. Возрастная анатомия и физиология / Л.А. Варич, Н.Г. Блинова. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 168 с. - ISBN 978-5-8353-1283-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232821 (04.05.2016).
2	Любошенко, Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - Ч. 1. - 200 с. : табл., схем., ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274683 (04.05.2016).
3	Руководство к практическим занятиям по физиологии : учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 151 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429369 (04.05.2016).

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018)).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.coni> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс]: [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018)).
4. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/> (дата обращения: 15.04.2018).
5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).
6. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru>: свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. -

Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

5.5. Периодические издания

1. Журнал «Физиология человека» – <http://fiziol.org> (25.10.2019)

2. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

3. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, ноутбук; для проведения лабораторных работ: ростомер, весы электронные, велоэргометр, секундомеры, динамометры, спирометры.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично фиксировать основные положения, выводы, обобщения; пометить важные мысли, выделять термины. Проверка терминов, понятий с помощью словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности. Пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Лабораторные	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое

занятия	внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, написание конспекта части урока по заданию преподавателя.
Подготовка к зачету	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone Image Viewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ