

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 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

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

Форма обучения: **очная**

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

Факультет: **физической культуры и спорта**

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

Рязань 2020



## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Физиология человека» 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** «Физиология человека» Б1.О.06.09 относится к Предметно-методическому модулю Б1.О.06 обязательной части Блока 1.

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

Анатомия

Общая и возрастная физиология

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

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), общепрофессиональных (ОПК) и 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"> <li>– основные понятия о биологической природе и целостности организма человека;</li> <li>– основные понятия о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;</li> <li>– основные закономерности роста и развития организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать функциональные возможности систем организма с учетом основных возрастных физиологических особенностей;</li> <li>– выделять основные возрастные этапы развития организма;</li> <li>– сопоставлять физиологические функции организма в процессе онтогенеза.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методами оценки состояния функциональных систем организма с учетом возрастных особенностей;</li> <li>– умением выделять главную функцию организма;</li> <li>– методами интегральной оценки показателей физиологических систем организма.</li> </ul>
2.	ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-5.1. Владеет санитарно-гигиеническими правилами и нормами организации учебно-воспитательного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы, формирующие здоровье и способствующие физическому развитию детей и подростков и факторы риска нарушения здоровья;</li> <li>– основные признаки здоровья, принципы оценки состояния здоровья и физического развития</li> <li>– основные гигиенические средства и методы профилактики заболеваний и основы формирования здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить мероприятия по снижению влияния факторов риска в процессе жизнедеятельности лиц разного возраста, пола и состояния здоровья ;</li> <li>– проводить оценку состояния здоровья и физического развития различных категорий населения;</li> <li>– применять на практике меры, направленные на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками применения различных гигиенических требований и норм для формирования среды развития, обучения и воспитания детей и подростков, в частности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья</li> <li>– навыками организации комплексного оздоровления детей в образовательных учреждениях, в частности детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</li> </ul>

			различных групп населения, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний, принципов и норм	– средствами и методами формирования здорового образа жизни различных категорий населения и навыками гигиенического воспитания и обучения в школе
--	--	--	--	---	---

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 4	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		<b>36</b>	36	
В том числе:				
Лекции (Л)		<b>18</b>	18	
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)				
Лабораторные работы (ЛР)		<b>18</b>	18	
Иные виды занятий				
2. Самостоятельная работа студента (всего)		<b>36</b>	36	
3. Курсовая работа	КП			
	КР			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)			
	зачет с оценкой (ЗаО)	<b>ЗаО</b>	ЗаО	
	экзамен (Э)			
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	<b>72</b>	72	
	зач. ед.	<b>2</b>	2	

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
4	1	Физиология системы крови. Физиология системы кровообращения,	Кровь, как внутренняя среда организма, функции. Физико-химический свойства. Анатомо-физиологические особенности сердечнососудистой системы. Сердечный цикл. Электрические явления в сердце. Регуляция сердечной деятельности.
4	2	Физиология системы дыхания, пищеварения. Обмен веществ и энергии. Железы внутренней секреции.	Биомеханика внешнего дыхания. Жизненная емкость легких. Этапы пищеварения. Пищеварения в полости рта, желудке. Регуляция желудочной секреции. Пищеварение в кишечнике. Общая характеристика эндокринных желез. Физиологическая роль гормонов. Понятия об анализаторах, их биологическая роль. Стресс и адаптация. Обмен веществ и энергии. Витамины.

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

#### Семестр №4 Лабораторные работы

1. Физиология системы крови.
2. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы.
3. Физиология системы дыхания
4. Физиология системы пищеварения
5. Обмен веществ и энергии
6. Физиология выделения
7. Физиология желез внутренней секреции

### **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 36 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**

Рейтинговая система оценки знаний обучающихся не предусмотрена

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	<b>Караулова, Лариса Константиновна.</b> Физиология [Текст] : учебное пособие / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - М. : Академия, 2009. - 384 с.
2	<b>Караулова, Лариса Константиновна.</b> Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - Москва : Академия, 2012. - 384 с.
3	<b>Солодков, Алексей Сергеевич.</b> 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: <a href="http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/551">http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/551</a> (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: <a href="http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2863">http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2863</a> (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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232821">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232821</a> (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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274683">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274683</a> (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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429369">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429369</a> (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.com> (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](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-online.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://cyberleninka.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. Prezentacva.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](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 занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое 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 с оценкой	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Название ПО	№ лицензии
<b>Набор ПО в компьютерных классах</b>	
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО
<b>Набор ПО для кафедральных ноутбуков</b>	
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.)

## 9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ

**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 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)  
«ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»**

Направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
Физическая культура

Квалификация  
бакалавр

Форма обучения  
очная

Рязань 2020

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Физиология человека» 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**

Дисциплина «Физиология человека» Б1.О.06.09 относится к Предметно-методическому модулю Б1.О.06 обязательной части Блока 1..

Дисциплина изучается на 2курсе (4 семестр).

**3. Трудоемкость дисциплины:** 5 зачетных единицы, 180 академических часа.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:**

*УК-7.1 знать:* 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.

*уметь:* оценивать функциональные возможности систем организма с учетом основных возрастных физиологических особенностей; выделять основные возрастные этапы развития организма; сопоставлять физиологические функции организма в процессе онтогенеза.

*владеть:* методами оценки состояния функциональных систем организма с учетом возрастных особенностей; умением выделять главную функцию организма; методами интегральной оценки показателей физиологических систем организма.

*ПК-5.1. - знать:* факторы, формирующие здоровье и способствующие 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.

*уметь:* проводить мероприятия по снижению влияния факторов 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

**владеть:** навыками применения различных гигиенических 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

## **5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения**

Зачет с оценкой – 4 семестр.

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.