

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



(подпись)

(наименование института / факультета)

П.В. Левин

(И.О. Фамилия)

«30» августа 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физиология человека

Уровень основной профессиональной образовательной программы  
бакалавриат

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии

здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль) Адаптивное физическое воспитание

Форма обучения заочная

Сроки освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Факультет (институт) Физической культуры и спорта

Кафедра Медико-биологических и психологических основ физического воспитания

Рязань, 20 20

## 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 адаптивной физической культуры и адаптивного спорта и быть устойчивым на рынке труда.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Физиология человека» Б1.О.12 относится к Обязательной части Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

Анатомия человека

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

Физиология мышечной деятельности

Врачебный контроль в адаптивной физической культуре

Спортивная медицина

Массаж

Производственная практика (преддипломная практика)

## 2.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной 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 (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	ОПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.1. Выбирает средства и методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, функционального состояния различных физиологических систем организма с учетом возраста и пола, уровня подготовленности и нозологических форм заболеваний занимающихся	- психофизиологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся, физиологических систем организма	- оценивать функциональное состояние систем организма	- применением физиологических знаний для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми;
2.		ОПК-4.3. Способен проводить коррекцию процесса подготовки, на основании анализа полученных результатов оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	- психофизиологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся; - физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях	- оценивать функциональное состояние систем организма; - оценивать уровень адекватности физических нагрузок и функциональных возможностей - оценивать физические способности и функциональное	- применением физиологических знаний для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми; - физиологическими основами развития работоспособности и тренированности,

			<p>физической культурой и спортом;</p> <p>- особенности протекания физиологических процессов и функциональные изменения состояния организма при различных видах спортивной деятельности</p>	<p>состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей</p>	<p>восстановительных процессов организма при занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>- средствами и методами физического воспитания людей разного уровня здоровья, возраста и пола,</p>
3.	<p>ОПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>ПК-7.1. Осуществляет подбор физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом особенностей развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп.</p>	<p>- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам применительно к требованиям вида спорта;</p> <p>- механизмы влияния двигательной активности на повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды</p>	<p>- реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, морфофункциональных особенностей занимающихся</p> <p>- разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректирование программ по физическому воспитанию, занятиям физической</p>	<p>- основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов</p> <p>- специальными знаниями о физических способностях, физическом развитии, образовательных возможностях и потребности детей и подростков в сфере физической культуры</p>

				культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья	
4.		ОПК-7.2. Применяет и разрабатывает современные методики развития физических и психических качеств в различных видах АФК с учетом сенситивных периодов развития их функций, особенностей нозологических групп и кризисов психофизического созревания.	- физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом	- выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся	- средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		№3	№4	№5	№6
		часов	Часов	часов	часов
1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	20	10	10	-	-
В том числе:					
Лекции (Л)	4	4	4	-	-
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	6	6	6	-	-
Иные виды занятий	-	-	-	-	-
2. Самостоятельная работа студента (всего)	183	58	125	-	-
3. Курсовая работа (при наличии)	КП	-	-	-	-
	КР	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет (З),	3	3	-	-
	экзамен (Э)	Э	Э	-	-
ИТОГО: общая трудоемкость					
	часов	216	72	144	-
	зач. ед.	6	2	4	-

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
3	1	Организм - сложная саморегулирующаяся система. Физиология ЦНС и периферической нервной системы, ВНД.	Организм - сложная саморегулирующаяся система. Физиология ЦНС и периферической нервной системы, ВНД. Рефлекс как основной акт нервной деятельности. Физиология вегетативной нервной системы. Физиология возбуждения. Физиология двигательного аппарата. Виды и свойства мышечной ткани. Механизмы и режимы мышечного сокращения
3	2	Основные физиологические функции организма. Кровь как внутренняя среда организма.	Основные физиологические функции организма. Кровь как внутренняя среда организма, функции,

		<p>Биомеханика внешнего дыхания. Этапы пищеварения. Общая характеристика эндокринных желез. Характеристика общего адаптационного синдрома.</p>	<p>форменные элементы. Группы крови, резус фактор. Свертывание крови. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Основные физиологические свойства сердечной мышцы. Физиология дыхания. Этапы пищеварения. Пищеварение в полости рта, в желудке, в кишечнике. Механизмы регуляции пищеварения. Роль витаминов. Общая характеристика эндокринных желез Физиологическая роль гормонов. Характеристика общего адаптационного синдрома Понятие об анализаторах, их биологическая роль. Понятие о биологических ритмах, их значение.</p>
4	3	<p>Наследственность и среда. Основные закономерности роста и развития.</p>	<p>Наследственность и среда. Основные закономерности роста и развития. Принципы и схемы возрастной периодизации. Анатомо-физиологические особенности детей школьного возраста.</p>
4	4	<p>Физиологические особенности детей школьного возраста.</p>	<p>Физиологические и психолого- педагогические особенности детей школьного возраста. Двигательная активность и совершенствование координаторных процессов как показатели развития организма подростков. Особенности физического развития детей школьного возраста в системе коррекционно-развивающего образования. Половое созревание и связанные с ним вопросы воспитания учащихся.</p>
4	5	<p>Основные физиологические функции организма.</p>	<p>Возрастные особенности основных физиологических функций организма.</p>

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

Семестр №3. Перечень лабораторных работ:

Занятие 1. Изучение функционального состояния организма.

Занятие 2. Методы оценки физического развития. Анамнез. Соматоскопия. Антропометрия.

Семестр №4. Перечень лабораторных работ:

Занятие 1. Визуальные наблюдения за влиянием занятий физической культурой на занимающихся.

Занятие 2. Определение внимания, объема и скорости переработки зрительной информации у школьников.

Занятие 3. Определение индивидуального уровня здоровья.

Курсовые работы не предусмотрены.

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 183 часов (указать в соответствии с учебным планом). Видами СРС являются:

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

### 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	<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).
7. 9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
8. 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 «Физиология человека»

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. 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. Адаптивная физическая культура [Текст] / изд. : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Институт специальной педагогики и психологии, Специальный олимпийский комитет Санкт-Петербурга. – 2007 - . – Санкт-Петербург, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 1998-149X.
2. Высшее образование сегодня [Текст] : ежемесячный журнал. – 2001 - . – Москва: Логос, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 1726-667X.
3. Педагогика [Текст] : научно-теоретический журнал Российской академии образования / учредители : трудовой коллектив редакции Российской академии образования. – 1937, июль - . – Москва : Педагогика, 2016 - . – 10 раз в год. – ISSN 0869-561X.
4. Спорт в школе [Текст] : методический журнал для учителей физкультуры и тренеров / учредитель : ООО «Издательский дом «Первое сентября». – 1995 - . – Москва : Первое сентября, 2016 - . – Ежемес.
5. Теория и практика физической культуры [Текст] : ежемесячный научно-теоретический журнал / изд. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры». – 1925 - . – Москва, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 0040-3601.
6. Физическая культура в школе [Текст] : научно-методический журнал / [учредитель : Министерство просвещения РСФСР]. – 1958, январь - . – Москва : Школьная Пресса, 2016 - . – 8 раз в год. – ISSN 0130-5581.
7. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] : научно-методический журнал / учредитель : [Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)]. – 1996 - . – Москва, 2016 - . – 6 раз в год. – ISSN 1817-4779.
8. Физкультура и спорт [Текст] : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт». – 1922, май - . – Москва, 2016 - . – Ежемес.
9. Журнал «Физиология человека» – <http://fiziol.org> (25.10.2019)
10. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)
11. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Указываются требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций и лабораторных работ: видеопроектор, экран настенный, ноутбук.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, 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. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) 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 и др.
Практикум/лабораторная работа	Методические указания по выполнению лабораторных работ (можно указать название брошюры и где находится) и др.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение Libre Office	Свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	Свободно распространяемое ПО
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer	Свободно распространяемое ПО
PDF ридер Foxit Reader	Свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	Свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	Свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser 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

*В этом разделе могут быть представлены планы практических и семинарских занятий с указанием основной и дополнительной литературы; методические указания по проведению лабораторных работ и др.*

**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

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль)

**Адаптивное физическое воспитание**

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**заочная**

**1. Цель освоения дисциплины** – 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 адаптивной физической культуры и адаптивного спорта и быть устойчивым на рынке труда.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 2 курсе (3 и 4 семестры).

**3. Трудоемкость дисциплины:** 6 зачетных единиц, 216 академических часов.

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

**ОПК-4.1. Знать:** психофизиологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся, физиологических систем организма. **Уметь:** оценивать функциональное состояние систем организма. **Владеть:** применением физиологических знаний для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми.

**ОПК-4.3. Знать:** психофизиологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся; физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом; особенности протекания физиологических процессов и функциональные изменения состояния организма при различных видах спортивной деятельности. **Уметь:** оценивать функциональное состояние систем организма; оценивать уровень адекватности физических нагрузок и функциональных возможностей; оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей. **Владеть:** применением физиологических знаний для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми; физиологическими основами развития работоспособности и тренированности, восстановительных процессов организма при занятиях физической культурой и спортом; средствами и методами физического воспитания людей разного уровня здоровья, возраста и пола.

**ОПК-7.1.** *Знать:* механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам применительно к требованиям вида спорта; механизмы влияния двигательной активности на повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды. *Уметь:* реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, морфофункциональных, особенностей занимающихся; разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректирование программ по физическому воспитанию, занятиям физической культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья. *Владеть:* основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов; специальными знаниями о физических способностях, физическом развитии, образовательных возможностях и потребности детей и подростков в сфере физической культуры.

**ОПК-7.2.** *Знать:* физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом. *Уметь:* выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся. *Владеть:* средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся.

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения**  
Зачет (2 курс 3 семестр), экзамен и контрольная работа (2 курс 4 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.