

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Щёкина Вера Витальевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.12.2024 09:06:11  
Уникальный программный ключ:  
a2232a55157e576551a8999b1190897af569894104203560015750454e57789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Декан факультета физической культуры и спорта**

**ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**Р.В. Федоров**

**«30» сентября 2024 год**

**Рабочая программа дисциплины**

**ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Направление подготовки**

**49.03.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ  
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура)**

**Профиль**

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

**Уровень высшего образования**

**БАКАЛАВРИАТ**

**Принята**

**на заседании кафедры теории  
и методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности и здоровья  
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2019**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>6</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>
<b>6. ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>17</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>28</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....</b>	<b>28</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>29</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....</b>	<b>29</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование систематизированных знаний в области физиологии человека (физиологические, физико-химические процессы, происходящие в организме, системах и органах в состоянии покоя и при физических нагрузках, механизмы их регуляции).

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Физиология человека» относится к блоку Б1 дисциплин Б1.О.10. Для ее освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Биология», «Химия», «Физическая культура» на предыдущем уровне образования, а также по ходу изучения студентами дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика».

### 1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-4, ОПК-7:

**-ОПК-4.** Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся, индикаторами достижения которой является:

- ОПК- 4.1 Оценивает состояние занимающихся и обеспечивает контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся;
- ОПК- 4.2 Владеет методами измерения психофизического состояния занимающихся с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся;
- ОПК- 4.3 Использует методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья и способен к внесению коррекций в восстановительные воздействия в зависимости от результатов измерений и (или) рекомендаций членов междисциплинарной команды.

**-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, индикаторами достижений которого является:

- ОПК -7.1 Знает этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- ОПК - 7.2 Понимает и объясняет потребности человека, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, эмоции и чувства, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций;
- ОПК – 7.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, дающих возможность формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле;
- ОПК- 7.4 Демонстрирует способность к развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения дисциплине в результате изучения студент должен:**

**-знать:**

- основные функций органов, систем и целостного организма с механизмами их регуляции в покое и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности) у людей разного возраста и пола;
- эффекты адаптации к физическим нагрузкам;
- физиологические закономерности жизнедеятельности организма человека в процессе его мышечной деятельности и, в частности, в условиях напряженных спортивных нагрузок.

**-уметь:**

- оценивать эффективность занятий физической культурой и спортом
- применять основные физиологические методики исследований функций органов и систем человека в тренировочном процессе
- интерпретировать результаты физиологических измерений для правильного построения процесса физического воспитания

**-владеть:**

- методами оценки величины физической нагрузки;
- способами, оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

**1.5 Общая трудоемкость** дисциплины «Физиология человека» составляет 6 зачетные единицы (далее- ЗЕ) (216 часа):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Физиология человека	3	4-5	216	6

**Общая трудоемкость дисциплины** «Физиология человека» составляет 6 зачетных единиц.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

### 1.6 Объем и виды учебной деятельности

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 3	Семестр 4
Общая трудоемкость	216	56	124
Аудиторные занятия	90	20	70
Лекции	36	14	22
Лабораторные занятия	54	22	32
Самостоятельная работа	90	36	54
Вид итогового контроля	36	зачет	экзамен