

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт физической культуры, спорта и восстановительной медицины



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Минзарипов Р.Г.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**

Физиология физических упражнений ЕН.Р.2

Специальность: 050104.65 - Безопасность жизнедеятельности

Специализация:

Квалификация выпускника: учитель безопасности жизнедеятельности и педагог по физической культуре

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Вахитов И.Х.

**Рецензент(ы):**

-

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой:

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No

Казань  
2013

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) заведующий кафедрой, д.н. (профессор) Вахитов И.Х. кафедра медико-биологических основ физической культуры Институт физической культуры, спорта и восстановительной медицины, lldar.Vahitov@kpfu.ru

### **1. Цели освоения дисциплины**

Сформировать у студентов знания и выработать умения в области физиологии физических упражнений для применения их в профессиональной деятельности преподавателя по физической культуре.

### **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования**

Данная учебная дисциплина включена в раздел " ЕН.Р.2 Общие математические и естественно-научные дисциплины" основной образовательной программы 050104.65 Безопасность жизнедеятельности и относится к национально-региональному (вузовскому) компоненту. Осваивается на 4 курсе, 7 семестр.

Дана учебная дисциплина включена в раздел ЕН.Р. 02 - национально-региональный (вузовский) компонент. Осваиваемая на 4 курсе (8 семестр)

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля**

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

В результате освоения дисциплины студент:

#### **1. должен знать:**

анатомио-физиологические основы физического воспитания и спорта;  
биологическую природу и целостность организма человека, анатомио-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых;  
физиологические закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;  
физиологические основы методики физкультурно-спортивных оздоровительных занятий с различными группами населения.

#### **2. должен уметь:**

применять физиологические знания для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми;  
применять физиологические знания, исследовательские умения и практические навыки в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;  
использовать знания общей и школьной физиологии в процессе проведения научно-исследовательской работы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки;  
применять физиологические знания при оказании первой помощи при травмах в процессе выполнения физических упражнений.

#### **3. должен владеть:**

навыками творческого обобщения полученных знаний, конкретно и объективного изложения своих знаний в умственных и письменных формах, оформления результатов работы, средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия используя систему гигиенической подготовки спортсменов.

применять при прохождении педагогических практик на 4-5 курсах. использовать при выполнении курсовых работ по специальности и ВКР.

#### **4. Структура и содержание дисциплины/ модуля**

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 70 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины экзамен в 7 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### **4.2 Содержание дисциплины**

#### **5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения**

Освоение дисциплины "Физиологические основы физических упражнений" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

#### **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Примерные вопросы к экзамену:

Перечень вопросов к зачету.

1. Закономерности восстановительных процессов.
2. Восстановление кислорода и энергетических ресурсов.
3. Средства восстановления в спорте.
4. Физиологические критерии классификации физических упражнений.
5. Режимы деятельности скелетных мышц.
6. Классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю.
7. Физиологическая характеристика мышечной силы и ее возрастные особенности.

8. Физиологическая характеристика позно-тонической деятельности.
9. Физиологическая характеристика быстроты и ее возрастные особенности.

### **7.1. Основная литература:**

1. Ванюшин Ю.С. Физиология физических упражнений и спорта: Учеб. пос. - Казань: КГПУ, 2004. - 134 с.
2. Вахитов И.Х. Основы спортивной тренировки детей и подростков. Учебное пособие ТГГПУ, Казань 2007 105 с.
3. Ванюшин Ю.С. Физиология спортивных упражнений: Учеб. пос. - Казань: ТГГПУ, 2007. - 180 с.
4. Абзалов Р.А., Ф.Г. Ситдииков. Развивающееся сердце и двигательный режим. - Казань: КГПУ, 1998. - 96 с.

### **7.2. Дополнительная литература:**

1. Ванюшин Ю.С. Толковый словарь основных понятий физиологии физических упражнений и спорта: Учеб. пос. - Казань: ТГГПУ, 2006. - 62 с.
2. Ванюшин Ю.С., Ситдииков Ф.Г. Компенсаторно-адаптационные реакции кардиореспираторной системы при различных видах мышечной деятельности. - Казань: Таглитат, 2003. - 128 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 520 с.

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану**

Освоение дисциплины "Физиология физических упражнений" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по специальности: 050104.65 "Безопасность жизнедеятельности" .

Автор(ы):

Вахитов И.Х. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.