

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.15
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физиология человека

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)/специализация
ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Форма обучения: очная
Год набора: 2019
Общая трудоемкость: 4 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	3	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	8	8
Лабораторные		
Практические	4	4
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация		
Контактная работа	12.35	12.35
Самостоятельная работа	87	87
Контроль	8.65	8.65
Итого	108	108

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.б.н., доцент Хорошева Т.А.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности)

49.03.01 Физическая культура

Срок действия рабочей программы дисциплины до «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № ____ от «__» _____ 20__ г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – изучение теоретических и практических основ проявления жизнедеятельности организма человека и механизмов регуляции функций в условиях действия разнообразных внешних факторов и при выполнении физической деятельности различного вида, мощности, продолжительности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Анатомия человека», «Физиология человека».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Спортивная медицина».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3)	УК-3.1 Определяет стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели	Знать: - стратегию сотрудничества в команде.
		- определять цель и ставить задачи.
		Владеть: - стратегией сотрудничества с другими членами команды.
	УК-3.2 Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задач.	Знать: способы осуществления сотрудничества в команде.
		Уметь: - осуществлять взаимодействие с другими членами команды
		Владеть: - навыками применения способов взаимодействия в команде в своей профессиональной деятельности.
Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации	ОПК-6.1. Организует двигательную активность занимающихся с установкой на ведение и соблюдение здорового образа жизни	Знать: - определение здорового образа жизни; - формы занятий физической культурой; - способы оценки двигательных способностей занимающихся.
		Уметь:

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)		<ul style="list-style-type: none"> - организовать физкультурно-спортивное или физкультурно-оздоровительное занятие; - привлечь к физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям других людей; - определить уровень двигательных способностей занимающихся.
		Владеть: <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий; - способами оценки уровня двигательных способностей занимающихся.
	ОПК-6.2. Использует технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - технологии физкультурно-спортивной деятельности; - гигиенические основы физической культуры и спорта
		Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - применять технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения к здоровому образу жизни; - осуществлять контроль организма при регулярных занятиях физической культурой
		Владеть: <ul style="list-style-type: none"> - навыками применения технологий физкультурно-спортивной деятельности; -навыками осуществления контроля за организмом; - навыками соблюдения личной гигиены.
	ОПК-6.3. Мониторит двигательную активность, работоспособность, особенности психоэмоциональной сферы, питание занимающихся	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - особенности психоэмоциональной сферы занимающихся; - показатели двигательной активности; - правила рационального питания при занятиях физической культурой.
		Уметь:

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<ul style="list-style-type: none"> - проводить мониторинг двигательной активности занимающихся; - определять особенности психоэмоциональной сферы занимающихся Владеть: <ul style="list-style-type: none"> - навыками мониторинга двигательной активности занимающихся; - навыками оценки психоэмоциональной сферы занимающихся; - навыками составления рациона питания при занятиях физической культурой.
Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)	ОПК-Б-7.1.Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных занятиях.
		Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - обеспечить технику безопасности во время физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий.
		Владеть: <ul style="list-style-type: none"> - навыками обеспечения техники безопасности во время занятий.
	ОПК-7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - методы оказания первой доврачебной помощи в случаях травмирования.
		Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - оказать первую доврачебную помощь.
		Владеть: <ul style="list-style-type: none"> - методами оказания первой доврачебной помощи
	ОПК-7.3. Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - правила проведения учебных и дополнительных занятий по физической культуре; - правила проведения физкультурно-спортивных и

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	мероприятий.	оздоровительных мероприятий.
		Уметь: - организовывать и проводить учебные и дополнительные занятия по физической культуре; - организовывать и проводить физкультурно-спортивные и оздоровительные мероприятия

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1. Физиология вегетативных систем	лекция	Цель, задачи физиологии. Методы исследования. Физиология ССС и дыхательной системы	3	2	0		ИДЗ
	лекция	Физиология нервной системы	3	2	0		ИДЗ
	лекция	Физиология пищеварительной системы	3	2	0		ИДЗ
	лекция	Физиология эндокринной системы	3	2	0		ИДЗ
	Практическое занятие	Комплексная оценка состояния ССС	3	2	0		ИДЗ
	лекция	Физиология ЦНС. Учение о ВНД	3	2	0		ИДЗ

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Практическое занятие	Определение сухожильных рефлексов	3	2	0		ИДЗ
Итого:				12	0		

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Традиционная лекция. Методы: объяснительно-иллюстративные.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных домашних заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с учебной и учебно-методической литературой.

Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и учебно-методическую литературу; выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции, практические и лабораторные занятия. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение практических и лабораторных занятий и указания на самостоятельную работу.

При выполнении практических и лабораторных занятий студенты должны руководствоваться материалами из учебно-методической литературы по дисциплине, а также знаниями, полученными после изучения учебной литературы.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	<p>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3)</p> <p>Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)</p> <p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)</p>	ИДЗ

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. ИДЗ

1. Составить реферат и презентацию на одну из предложенных тем:

- оценка функциональных показателей пищеварительной системы
- оценка функциональных показателей анализаторов
- оценка функциональных показателей дыхательной системы
- оценка функциональных показателей нервной системы
- оценка функциональных показателей сердечно-сосудистой системы

- оценка функциональных показателей других систем на выбор

Критерии оценки: объем реферата - не меньше 10 страниц, список литературных источников. Презентация - не менее 7 слайдов, обязательно наличие цели, задач и описание хода работы.

7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Вопросы к экзамену

1. Предмет и задачи физиологии. Методы исследования.
2. Современные представления о гомеостазе.
3. Современные представления о биоэлектрической активности тканей.
4. Потенциал покоя и потенциал действия.
5. Значение и общее строение нервной системы.
6. Рефлекс и рефлекторная дуга.
7. Синапс. Механизм проведения возбуждения через синапс.
8. Свойства нервных центров.
9. Координация нервной деятельности.
10. Торможение в нервной системе.
11. Доминанта (А.А. Ухтомский). Значение учения о доминанте для практики обучения физическим упражнениям.
12. Структура и функции нейрона.
13. Строение нервного волокна.
14. Механизм передачи возбуждения по нервному волокну.
15. Физиология спинного мозга.
16. Функции продолговатого мозга и варолиева моста.
17. Функции среднего мозга.
18. Функции ретикулярной формации.
19. Функции мозжечка.
20. Функции промежуточного мозга.
21. Кора больших полушарий и ее функции.
22. Функции вегетативной нервной системы.
23. Функции крови.
24. Состав и физико-химические свойства крови.
25. Эритроциты, их роль в переносе кислорода и углекислого газа.
26. Лейкоциты, их виды, значение.
27. Тромбоциты. Роль тромбоцитов в свертывании крови.
28. Механизм свертывания крови.
29. Группы крови. Резус-фактор.
30. Движение крови по сосудам.

31. Свойства сердечной мышцы.
32. Физиологические основы гемодинамики.
33. Влияние мышечной деятельности на систему крови.
34. Сущность дыхания. Фазы дыхания.
35. Показатели внешнего дыхания.
36. Механизм вдоха и выдоха.
37. Цикл сердечной деятельности. ЭКГ.
38. Нервно-гуморальная регуляция сердечной деятельности.
39. Влияние мышечной нагрузки на сердечную деятельность.
40. Обмен и транспорт газов.
41. Регуляция функции дыхания.
42. Особенности дыхания при мышечной работе.
43. Показатели внешнего дыхания.
44. Роль И.П. Павлова в развитии учения о физиологии пищеварения.
45. Пищеварение в ротовой полости.
46. Пищеварение в желудке. Основные ферменты.
47. Пищеварение в тонком кишечнике. Основные ферменты.
48. Пищеварение в толстом кишечнике.
49. Роль печени и поджелудочной железы в пищеварении.
50. Обмен веществ в организме.
51. Понятие об анализаторах. Общая схема строения.
52. Строение и функции зрительного анализатора.
53. Строение и функции слухового анализатора.
54. Вестибулярный анализатор. Его функции и роль в произвольной двигательной активности.
55. Двигательный анализатор (проприорецепция). Физиологические основы совершенствования двигательного анализатора под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.
56. Строение мышечного волокна.
57. Механизм мышечного сокращения.
58. Работа мышц (динамическая и статическая).
59. Режим работы (изометрический, изотонический, ауксометрический).
60. Двигательные рефлексy и их классификация.
61. Иерархический принцип регуляции работы мышц.
62. Железы внутренней секреции. Общая характеристика.
63. Обмен белков и его регуляция.

64. Обмен жиров и его регуляция.
65. Обмен энергии и его регуляция. Методы определения.
66. Обмен углеводов и его регуляция.
67. Понятие о высшей нервной деятельности. Роль И.М. Сеченова и И.П. Павлова в развитии учения о ВНД.
68. Условные и безусловные рефлексы, их характеристика.
69. Классификация условных рефлексов.
70. Первая и вторая сигнальные системы.
71. Условия и механизм образования условных рефлексов.
72. Торможение условных рефлексов. Внешнее и внутреннее.
73. Динамический стереотип.
74. Типы ВНД.
75. Физиология выделения. Механизм мочеобразования.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	экзамен	«отлично»	студент владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивал при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			материал, выделять в нем главное; устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, свободно читает результаты анализов и других исследований; хорошо знаком с основной литературой и методами исследования в объеме, необходимом для практической деятельности; увязывает теоретические аспекты предмета с практическими задачами
		«хорошо»	студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет трактовать лабораторные и инструментальные исследования в объеме,

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			превышающем обязательный минимум
		«удовлетворительно»	студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие задачи, владеет только обязательным минимумом методов исследований.
		«неудовлетворительно»	студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Солодков А. С.	Физиология человека [Электронный ресурс] : Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 8-е изд. - Москва : Спорт, 2018. - 619 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0568-7.	Электронный учебник	2018	ЭБС «IPRbooks»
	Фомина Е. В.	Физиология [Электронный ресурс] : избранные лекции : учеб. пособие для бакалавриата / Е. В. Фомина, А. Д. Ноздрачев ; Моск. пед. гос. ун-т. - Москва : МПГУ, 2017. - 172 с. - ISBN 978-5-4263-0481-9.	Электронное учебное пособие	2017	ЭБС «IPRbooks»

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Грибанова О. В.	Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Грибанова, Е. И. Новикова, Т. Г. Щербакова ; Волгоградский гос. социально-	Электронное учебное пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
		педагогический ун-т. - Волгоград : ВГСПУ, 2016. - 77 с.			
	Караулова Л. К.	Физиология физкультурно- оздоровительной деятельности [Электронный ресурс] : учебник / Л. К. Караулова. - Москва : ИНФРА-М, 2017. - 336 с. - (Высшее образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-012250-2.	Электронный учебник	2017	ЭБС «ZNANIUM.COM»
	Чинкин А. С.	Физиология спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. - Москва : Спорт, 2016. - 120 с. - ISBN 978-5-9907239-2-4.	Электронное учебное пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znanium.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	1398	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	Office Standart	1398	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	У-125 Лекционная аудитория Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Парты (монблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.
2	У-213 Помещение для самостоятельной работы студентов	Столы ученические двухместные, стол преподавательский , стулья, доска аудиторная (меловая) , компьютеры с

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	<p>Компьютерный класс.</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа.</p> <p>Учебная аудитория для проведения лабораторных работ.</p> <p>Учебная аудитория для практических занятий.</p> <p>Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ.</p> <p>Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы.</p>	<p>выходом в сеть Интернет</p>