Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

И.о. директора Салимов Марат Ильдусович
cn=И.о. директора Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou, email=direkt@sport-ural.ru, c=RU
2026.02.02 11:47:05 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной и научной работе
_____М. И. Салимов

«02» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Направление подготовки – 49.03.01 - Физическая культура

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы – 8 часов

Екатеринбург 2026

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) «***Физиология человека***» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01- Физическая культура.
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ЕНД протокол № 5 от 24 декабря 2026 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «Урал ГУФК» протокол № 5 от 02 февраля 2026 г..

Заведующий кафедрой ЕНД _____ О.С. Рогов
подпись

Согласовано:
Декан ФПК и ППК _____М. В. Светлакова
подпись

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Способен планировать содержание занятий с учетом … анатомо-морфологических … особенностей занимающихся различного пола и возраста Курс2 / Семестр 3,4	**ОПК-1.1** **Знает** **Высокий уровень** - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; **Повышенный уровень** - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восста-	Дополнительная профессиональная программа учитывает квалификационные требования профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 362н, «Тренер-преподаватель» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952н и соотносится с направлением подготовки высшего образования 49.03.01 Физическая культура. Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП A/01.6 6.1 Педагогический контроль и оценка освоения образовательной программы профессионального обучения, СПО и (или) ДПП в процессе промежуточной и итоговой аттестации A/02.6 6.1 Разработка программно-методического обеспечения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП A/03.6 6.2

			новления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; **ОПК-1.2** **Умеет** **Высокий уровень** - учитывать анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - учитывать физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; **Повышенный уровень** - учитывать анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - учитывать физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; − описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; **ОПК-1.3** **Имеет опыт** использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;	Преподавание по программам бакалавриата и ДПП, ориентированным на соответствующий уровень квалификации (Н). Преподавание учебных курсов, дисциплин (модулей) или проведение отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и (или) ДПП Н/01.6 6.2 Организация научно-исследовательской, проектной, учебно-профессиональной и иной деятельности обучающихся по программам бакалавриата и (или) ДПП под руководством специалиста более высокой квалификации Н/02.6 6.2 Разработка под руководством специалиста более высокой квалификации учебно-методического обеспечения реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий программ бакалавриата и (или) ДПП Н/04.7 7.1
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития… занимающихся Курс2 / Семестр 3,4	**ОПК-9.1** **Знает** **Высокий уровень** - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте **Повышенный уровень** - методы оценки функционального состояния раз-	

			личных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; **ОПК-9.2** **Умеет** **Высокий уровень** - использовать методы измерения основных физиологических параметров организма человека - учитывать механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте	

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации	Устный опрос
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	6
Лекции (Лек)	4
Практические занятия (Пр)	2
Самостоятельная работа, в том числе	2

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
	Физиологическая классификация	*Лекции* Моторные функции: скелет, мышечная система, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Регуляторные системы организма. Психофизиология познавательных процессов и поведения. Сенсорные системы. *Практические занятия* Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и формирование двигательных навыков. *Самостоятельная работа студентов* Подготовка к практическим занятиям	***4*** ***2*** ***2***	

3.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий
Заполнение рабочих тетрадей по остеологии и артрологии при прослушивании лекций и просмотра мультимедийного сопровождения лекционных тем	Кейс-задание
Заполнение рабочих тетрадей по миологии лекций и просмотра мультимедийного сопровождения лекционных тем	Кейс-задание
Заполнение рабочих тетрадей по спланхнологии при прослушивании лекций и просмотра мультимедийного сопровождения лекционных тем	Кейс-задание
Заполнение рабочих тетрадей по интегрирующим системам при прослушивании лекций и просмотра мультимедийного сопровождения лекционных тем	Кейс-задание

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Для реализации самостоятельной работы по фундаментальной образовательной дисциплине «Анатомия человека» у учащихся, в библиотеке института, доступны учебники. Кафедрой подготовлены учебные пособия в электронном варианте в редакторе PowerPoint по всем основным разделам дисциплины.

На кафедре для улучшения процесса самостоятельной подготовки созданы «Рабочие тетради» по материалам первого семестра – по опорно-двигательному аппарату и темам второго семестра – внутренние органы и интегрирующие системы. В тетрадях подготовлены рисунки, на которых элементы строения не подписаны. Задачей учащихся при работе с тетрадью является нахождение основных анатомических образований на рисунках органов, их подписание и заучивание. Результат этой самостоятельной работы проверяется ведущим преподавателем на текущих и итоговых занятий. Рабочая тетрадь в Приложении 1.

Для совершенствования процесса самоподготовки на кафедре в электронном варианте в редакторе «MyTest» созданы тестовые контроли по всем темам дисциплины. Эта программа и тесты в печатном варианте не могут быть представлены и размещены в электронном варианте Рабочей программы

4.1. Рекомендуемая тематика самостоятельной работы студентов

Модуль №1
Название раздела 1 физиология опорно-двигательного аппарата
Тема 1.1. Введение в физиологию, терминология. номенклатура *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: Записать в рабочей тетради все основные термины .
Тема 1.2. Функциональная физиология осевого скелета *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: Обозначить в рабочей тетради все элементы строения позвонков и костей черепа
Тема 1.3. Функциональная физиология скелета конечностей *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: В рабочей тетради заполнить соответствующие разделы
Тема 1.4 Функциональная физиология соединения костей позвоночного столба и головы *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: В рабочей тетради заполнить соответствующие разделы
Тема 1.5 Функциональная физиология соединений костей плечевого и тазового пояса и конечностей *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: В рабочей тетради заполнить соответствующие разделы
Название раздела 2 Активная часть опорно-двигательного аппарата
Тема 2.1 Функциональная физиология мышц туловища *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: В рабочей тетради заполнить соответствующие разделы
Тема 2.2 Функциональная физиология мышц шеи и головы *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: В рабочей тетради заполнить соответствующие разделы
Тема 2.3 Функциональная физиология мышц верхней конечности *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: В рабочей тетради заполнить соответствующие разделы
Тема 2.4 Функциональная физиология мышц нижней конечности *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: В рабочей тетради заполнить соответствующие разделы
Название раздела 3 Спланхнология
Тема 3.1 Функциональная физиология сердечно сосудистой системы *Самостоятельная работа студентов* Форма отчёта: В рабочей тетради заполнить соответствующие разделы

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль сформированности компетенций проводится в виде обсуждения результатов рабочих тетрадей, тестирования, а также самостоятельно подготовленных студентами заданий.

Перечень вопросов

1. Значение физиологии человека для физической культуры и спорта.
2. Типологические особенности высшей нервной деятельности и их значение для спорта.
3. Значение физиологических особенностей организма детей и подростков при занятиях физической культурой и спортом.
4. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста.
5. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.
6. Влияние физических нагрузок возрастающей мощности на деятельность систем организма.
7. Методы индивидуальной оценки физического развития и их применение.
8. Показатели оценки физического развития человека.

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Курсовые работы (рефераты) не предусмотрены.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Дробинская А. О. Анатомия и возрастная физиология : учеб. для бакалавров по направлению подготовки 050400 Психол.-пед. образование / А. О. Дробинская. - М. : Юрайт, 2012. - 527 с.
2. Назарова Е. Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. для бакалавров по направлению подгот. "Пед. образование" / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 256 с.
3. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / М. Ф. Иваницкий ; под ред. :
Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. - 14-е изд. - М. : Спорт, 2018. - 624 с.
4. Михайлов С. С. Спортивная биохимия : учеб. пособие по направлению 49.03.01 "Физ. культура" / С. С. Михайлов ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2014.

Дополнительная литература:

1. Бахрах И.И. Врачебный контроль и физическое воспитание детей школьного возраста: учеб.-метод. пособие/ И. И. Бахрах, Н. А. Гамза.- Минск: Адукацыя і выхаванне, 2010.- 176 с.

2. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 184с.

3. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования: монография / В.В. Роженцов, М.М. Полевщиков. – М.: Советский спорт, 2006. – 280с.

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Организация образовательной деятельности по программе.

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в сфере физической культуры и спорта. Образовательная деятельность по программе предполагает очную форму обучения. В случае необходимости возможно применение дистанционного обучения (лекционные и практические занятия), проведение лекций, консультаций по самостоятельной работе и итоговой аттестации в режиме on-line.

Учебно-методическое, информационное обеспечение программы. Учебно-методическое обеспечение программы представлено в электронно-информационной образовательной среде вуза.

Материально-техническое обеспечение программы. Реализация программы предполагает наличие учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий, физкультурно-оздоровительного комплекса, включающего в себя оборудованные спортивные тренажерные залы и прочее.

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

- компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
- рабочие места для слушателей;
- мультимедийный проектор, экран;
- доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
- демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с требованиями ФГОС 3++ по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (тренингов, «case-study»). Практические занятия ориентированы на современные образовательные технологии (программированное обучение, модульное обучение). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 50% аудиторных занятий.