

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

**Институт** физического воспитания и спорта  
**Кафедра** адаптивной физической культуры и физической реабилитации

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор Института физического  
воспитания и спорта  
А.А. Губарев  
«15» августа 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физиологические основы физического воспитания**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 2 курс (3 семестр), ЗФО – 3 курс (7, 8 триместры)

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)». Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 02 апреля 2019 года № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 18 июня 2020 года № 352н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере».

#### СОСТАВИТЕЛИ:

профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ», доктор медицинских наук, профессор

**Иванова Лариса Николаевна**


старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

**Мелешко Екатерина Александровна**

Утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

Протокол от «09» сентября 20 25 г., № 9.

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации

 А.В. Ермоленко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» сентября 20 25 г., № 5

Председатель учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

 Т.В. Загной

#### СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

## Структура и содержание учебной дисциплины

### 1. Цели и задачи учебной дисциплины

**Целью изучения дисциплины** – является освоение физиологических основ нормирования и критерий оценок физических нагрузок на уроках физической культуры, физиологическое обоснование дидактичных принципов физического воспитания.

#### **Задачи дисциплины:**

- изучение основных физиологических процессов двигательной активности, как необходимого условия физического и психического развития ребенка;
- изучение развития двигательных функций в процессе занятий физическими упражнениями и влияние этих занятий на основные функциональные системы организма;
- изучение закономерностей повышения функциональных возможностей организма при занятии физическими упражнениями.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Учебная дисциплина «Физиологические основы физического воспитания» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, дисциплин подготовки для студентов.

Дисциплина реализуется кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

*знания:* основ анатомии и физиологии человека,

*умения:* определять частоту сердечных сокращений и артериального давления,

*навыки:* основ исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Анатомия человека с основами спортивной морфологии», «Физиология человека» и служит основой для освоения дисциплин: «Медико-биологический и педагогический контроль в физической культуре», «Педагогический контроль в адаптивной физической культуре».

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ОПК-7 Способен определять закономерности развития	ОПК-7.1 Способен проводить занятия и знает методики подбора	Знает: виды физических качеств и факторы, их определяющие; особенности

<p>физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>ОПК-7.2 Способен учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>ОПК-7.3 Способен планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.</p>	<p>занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп.</p> <p>Умеет: учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций.</p> <p>Владеет навыками: владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением</p>
--	--	--

		в развитии.
--	--	-------------

## 4. Структура и содержание учебной дисциплины

### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зач. ед.	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка</b>	<b>72</b> (2 зач. ед.)	<b>108</b> (3 зач. ед.)
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>	<b>24</b>	<b>8</b>
Лекции	8	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	16	4
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Контроль	4	4
Курсовая работа( курсовой проект)	-	-
Другие формы образовательного процесса ( <i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i> )	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего часов)</b>	<b>44</b>	<b>60</b>
Форма аттестация	зачет	зачет

### 4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

**Тема 1: Двигательная активность и физические упражнения как составная часть здорового образа жизни:** Двигательная активность – необходимое условие физического и психического развития детей. Уровни двигательной активности. Гиподинамия.

**Тема 2: Физическое воспитание как фактор совершенствования и развития функциональных возможностей детского организма:** Функциональные возможности детского организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значение физических упражнений на формирование правильной осанки. Влияние занятий физической культурой на темпы полового созревания.

**Тема 3: Физические упражнения как произвольные движения:** Физиологическая характеристика движений. Физиологические основы обучения произвольным движениям. Управление произвольными движениями. Развитие подвижной функции у детей школьного возраста.

**Тема 4: Физиологическая характеристика работоспособности:** Фазы работоспособности. Особенности фаз работоспособности.

**Тема 5: Физиологическая характеристика физических упражнений:** Физиологическая классификации физических упражнений.

Физиологическая характеристика циклических упражнений. Физиологическая характеристика ациклических упражнений. Статические и динамические упражнения. Силовые, скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость.

**Тема 6: Двигательный навык и физиологические механизмы его формирования:** Понятие о навыке. Фазы формирования двигательного навыка и их физиологическая характеристика. Значение второй сигнальной системы в формировании двигательного навыка. Двигательная память и ее значение в формировании двигательного навыка. Автоматизация двигательного навыка. Особенности формирования двигательного навыка у детей.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		3 семестр	7 триместр
1	Двигательная активность и физические упражнения как составная часть здорового образа жизни	2	-
2	Физическое воспитание как фактор совершенствования и развития функциональных возможностей детского организма	2	2
3	Физические упражнения как произвольные движения.	2	-
4	Физиологическая характеристика физических упражнений	2	2
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>4</b>

#### 4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		3 семестр	8 триместр
1	Тема 1. Двигательная активность и физические упражнения как составная часть здорового образа жизни.	4	-
2	Тема 2. Физическое воспитание как фактор совершенствования и развития функциональных возможностей детского организма.	2	-
3	Тема 3. Физические упражнения как произвольные движения.	4	2
4	Тема 4. Физиологическая характеристика работоспособности.	2	-
5	Тема 5. Физиологическая характеристика физических упражнений.	2	2
6	Тема 6. Двигательный навык и физиологические механизмы его формирования.	2	-

<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>4</b>
---------------	-----------	----------

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
			<b>3 семестр</b>	<b>7 триместр</b>
1	Тема 1. Двигательная активность и физические упражнения как составная часть здорового образа жизни.	Оформление отчета о проделанной работе	8	16
2	Тема 2. Физическое воспитание как фактор совершенствования и развития функциональных возможностей детского организма.	Оформление отчета о проделанной работе	8	16
<b>Итог за семестр/ триместр:</b>			<b>-</b>	<b>32</b>
				<b>8 триместр</b>
3	Тема 3. Физические упражнения как произвольные движения.	Оформление отчета о проделанной работе	8	7
4	Тема 4. Физиологическая характеристика работоспособности.	Оформление отчета о проделанной работе	4	7
5	Тема 5. Физиологическая характеристика физических упражнений.	Оформление отчета о проделанной работе	8	7
6	Тема 6. Двигательный навык и физиологические механизмы его формирования.	Написание реферата	8	7
<b>Итог за семестр/ триместр:</b>			<b>44</b>	<b>28</b>
<b>Итого:</b>			<b>44</b>	<b>60</b>

#### 4.7. Курсовые работы (учебным планом не предусмотрены).

#### 5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к практическим занятиям;
- технологии объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии);
- проектная технология (метод подготовки и защиты проекта);



- технологии проблемного обучения (метод проблемных заданий, метод беседы);
- технологии развивающего обучения (метод творческих заданий);
- игровая технология (метод игрового обучения);
- работа в группе (совместная работа студентов в группе при выполнении творческих заданий).

## **6. Формы контроля освоения учебной дисциплины**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия, по дисциплине в различных формах: выступление на практических занятиях; выполнение практических заданий; участие в дискуссиях; самостоятельное конспектирование научной литературы и ее анализ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение самостоятельной работы.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета.

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Сухинина, К. В. Основные физиологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта : учебное пособие / К. В. Сухинина, А. Н. Павлов, О. А. Ницина. – Иркутск : ИГУ, 2019. – 83 с. – ISBN 978-5-907095-76-2. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/155042>

2. Фёдорова, Т. Ю. Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания / Т. Ю. Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. – Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. – 80 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/122063.html>

3. . Физическое воспитание в специальных медицинских группах с основами психологии : учебное пособие / — Астрахань : Астраханский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 140 с. — ISBN 978-5-93026-184-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/135159.html>

4. Чинкин А.С. Физиология спорта: учебное пособие : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. – М. : Спорт, 2016. – 120 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Зайцева Г.А. Физическая культура: оптимальная двигательная активность : учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева. – М. : МИСиС, 2017. – 56 с.

2. Каменская В.Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. для бакалавров / В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова. – СПб. : Питер, 2017. – 272 с.



3. Караулова Л. К. Физиология : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М. : Академия, 2009. – 384 с.

4. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: ФиС, 1986. – 240 с.

5. Ландырь А.П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине : учебное пособие / А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов, И.Б. Медведев. – М. : Спорт, 2019. – 256 с.

6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – С. 268-515 – ISBN 978-5-9500183-3-6

7. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В.Н. Прокофьева. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 190 с.

8. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков. – М. : Спорт, 2018. – 620 с. – ISBN 978-5-9500179-3-3

в) Интернет-ресурсы.

<http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

<http://www.edu.ru/> Российское образование. Федеральный портал

<http://www.elibrary.ru/> eLIBRARY.RU

<http://lib.ltsu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»

<https://www.iprbookshop.ru/> IPR Smart // IPR Books

<https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Лань»

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Практические занятия: секундомер, тонометр, сантиметровая лента, ростометр, медицинские весы, становой динамометр, штанга.

1. Лекционная аудитория, спортивный класс для проведения практических занятий.

2. Канцелярское оснащение учебного процесса.

3. Персональный компьютер (ноутбук) с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Обучающиеся из числа лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Кабинет для подготовки лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья оснащена современным оборудованием:

- для студентов с нарушением слуха и зрения (оборудование для слабослышащих – система Star Sound;

- для студентов с нарушением зрения – стационарные увеличители Toraz, сканирующая и читающая машина Sara CE, принтер для печати шрифтом Брайля). Студенты могут воспользоваться портативным компьютером с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBraille W40JG1».

## 9. Лист дополнений и изменений

[illegible]