

**Частная образовательная организация  
высшего образования  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОО ВО СПИ)**

**КАФЕДРА ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ И СОЦИАЛЬНО-  
ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН**



**АННОТАЦИЯ**

к рабочей программе  
дисциплины «Физиология физического спорта и воспитания»

индекс по ФГОС ВО (учебному плану) – **Б1.В.ОД.9**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

**Год начала подготовки по УП- 2014**

**Дербент 2018**

## **Цель курса:**

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

## **Задачи курса:**

способность определять задачи, планировать учебные занятия по физической культуре, физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия и занятия.

**Область применения:** образование, социальная сфера, культура.

Объекты профессиональной деятельности бакалавров: обучение, воспитание, развитие, просвещение; образовательные системы.

Бакалавр по направлению подготовки **44.03.01 Педагогическое образование** готовится к следующим видам профессиональной деятельности:

-педагогическая;

-культурно-просветительская.

## **Место дисциплины в структуре ОПОП подготовки бакалавра:**

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» является обязательной дисциплиной вариативной части Б1.В по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура». **БЗ.В.ОД.6** Дисциплина реализуется в ЧОО ВО СПИ на кафедре гуманитарных дисциплин.

**Требования к результатам освоения дисциплины:** студент должен

### ***Знать:***

-этапы развития физиологии физического воспитания и спорта и новейшие научные достижения в этой области;

-эстетические, нравственные, духовные ценности данной дисциплины, как одной из ведущих в медико-биологическом цикле;

-анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта, особенности организма детей, подростков и взрослых, соответствие физических нагрузок функциональным возможностям организма, методы профилактики функциональных нарушений и их коррекцию в разные периоды онтогенеза; - особенности формирования двигательных навыков и возрастно-половые закономерности развития двигательных-координационных качеств;

-анатомо-физиологические основы физического воспитания и спорта;

-биологическую природу и целостность организма человека, анатомо-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.

### ***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.

**Владеть:**

- техникой проведения лабораторных исследований, обращения с лабораторным оборудованием (электрокардиограф, реограф, тонометр, спирометр, динамометр и др.);
- основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов занимающихся различными видами мышечных нагрузок, определения уровня функциональной подготовленности, оценки состояния кардиореспираторной системы и т.д.
- применять полученные знания в профессиональной деятельности, чтобы уметь оценивать состояние функциональной подготовленности организма спортсмена и укрепления здоровья средствами физической культуры.

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность **(ОК-8)**

- способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия **(СК-5)**

**Краткое содержание дисциплины:**

Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности.

Предмет и задачи физиологии физического воспитания и спорта.

Методы исследования.

Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.

Условные рефлексы в механизме формирования произвольных упражнений.

Организация и программирования двигательной деятельности.

Качественные стороны двигательной деятельности. .

Общая характеристика двигательно-координационных качеств, их классификация.

Физиологическая характеристика мышечной силы.

Режимы силовой работы.

Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.

Физиологическая природа эмоционального состояния спортсмена.

Предстартовое состояние.

Вегетативное обеспечение мышечной работы.

Физиологические системы, обеспечивающие мышечную деятельность.

Адаптация к мышечной работе.

Ее возрастные особенности.

Физиологическая характеристика урока физической культуры.

Физиологическое обоснование структуры урока.

Значение различных видов разминки.

Фазы работоспособности: вработывание, устойчивое состояние, снижение физической активности.

Физиологическая характеристика спортивной тренировки.

Физиологическое обоснование особенностей спортивной тренировки: задачи, содержание, принципы.

Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы.

Физиологическая характеристика физических упражнений с циклической структурой движений: легкоатлетический бег, бег на лыжах, конькобежный спорт, плавание.

Особенности функционирования физиологических систем, расход энергии.

Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков.

Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами физических упражнений.

Учет наследственности.

**Общая трудоемкость дисциплины:** 180 часов, 5 зачетных единиц.