

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

**КАФЕДРА ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ И СОЦИАЛЬНО-  
ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН**



**АННОТАЦИЯ**

к рабочей программе

дисциплины **«Физиология физического воспитания и спорта»**

индекс по ФГОС ВО (учебному плану) – **Б1.В.ОД.3**

Направление подготовки

**44.03.01 Педагогическое образование,**

профиль:

**«Физическая культура»**

Год начала подготовки по УП- 2017

Дербент 2018

### **Цели 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.

### **Требования к результатам освоения дисциплины:**

Дисциплина направлена на формирование общекультурных (ОК) и специальных (СК) компетенций выпускника:

- готовность 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);

В результате освоения дисциплины обучающийся 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 двигательно-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.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» является обязательной дисциплиной вариативной части Блока 1 учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура». **Б1.В.ОД.3**  
Дисциплина реализуется в ЧОО ВО СПИ на кафедре ЕСЭд.

### Краткое содержание дисциплины:

<b>Тема:</b> Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности.	1.Предмет и задачи физиологии физического воспитания и спорта. 2.Методы исследования.
<b>Тема:</b> Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.	1.Условные рефлексы в механизме формирования произвольных упражнений. 2. Организация и программирования двигательной деятельности.
<b>Тема:</b> Качественные стороны двигательной деятельности.	1. Общая характеристика двигательно-координационных качеств, их классификация. 2.Физиологическая характеристика мышечной силы. 3.Режимы силовой работы
<b>Тема:</b> Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.	1.Физиологическая природа эмоционального состояния спортсмена. 2.Предстартовое состояние.
<b>Тема:</b> Вегетативное обеспечение мышечной работы.	1.Физиологические системы, обеспечивающие мышечную деятельность. 2.Адаптация к мышечной работе. 3.Ее возрастные особенности.
<b>Тема:</b> Физиологическая характеристика урока физической культуры.	1.Физиологическое обоснование структуры урока. 2.Значение различных видов разминки. 3.Фазы работоспособности: вработывание, устойчивое состояние, снижение физической активности.
<b>Тема:</b> Физиологическая характеристика спортивной тренировки.	1.Физиологическое обоснование особенностей спортивной тренировки: задачи, содержание, принципы.
<b>Тема:</b> Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы.	1.Физиологическая характеристика физических упражнений с циклической структурой движений: легкоатлетический бег, бег на лыжах, конькобежный спорт, плавание. 2.Особенности функционирования физиологических систем, расход энергии.
<b>Тема:</b> Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков.	1.Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами физических упражнений. 2.Учет наследственности.

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часов - 3 з.е.**