

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Липецкий государственный педагогический университет»**

Основная образовательная программа

Направление: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2016 г.

Год начала подготовки: 2013 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины
ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

1. Цель дисциплины:

формирование систематизированных знаний в области физиологии физического воспитания и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

– Дисциплина «**Физиология физического воспитания и спорта**» относится к вариативной части профессионального цикла.

3. Требования к результатам освоения дисциплины: процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Коды	Содержание компетенций
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- основные функций органов, систем и целостного организма с механизмами их регуляции в покое и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности) у людей разного возраста и пола;
- физиологические закономерности жизнедеятельности организма человека, особенно в процессе его мышечной деятельности и, в частности, в условиях напряженных спортивных нагрузок;
- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физическому воспитанию;

Уметь:

- оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- выполнять основные физиологические методики исследований функций органов и систем человека;

- интерпретировать результаты измерений для правильного построения процесса физического воспитания;
- подбирать и применять адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и организационные приемы работы с занимающимися;

Владеть:

- методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе;
- способами планирования и проведения мероприятий по профилактике несчастных случаев на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

4. Общая трудоемкость дисциплины для профиля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» составляет 5 зачетных единицы, общая трудоемкость 180 часов, аудиторных - 84 часов, самостоятельных - 96 часов, 1 зачет, 1 экзамен.

5. Семестры:

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	ЗЕТ	Часов всего	Аудиторная работа	Лекции	Семинары/практика	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачеты, экзамены*	Курсовые работы
4-5	5	180	84	42		42		96		З Э	

* З – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

6. Основные разделы дисциплины:

1	Введение
2	Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности
3	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков
4	Физиологические основы развития двигательных качеств
5	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности*
6	Вегетативное обеспечение мышечной работы
7	Физиологическая характеристика урока физической культуры
8	Физиологическая характеристика спортивной тренировки, видов спорта
9	Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы
10	Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков

7. Автор(ы) (ФИО, должность, ученое звание):

Ширяев А.В., к.б.н., профессор