

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

Основная образовательная программа

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 года (лет)

Год утверждения: 2015г.

**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 относится к вариативной части профессионального цикла.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

- готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5);
- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);
- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-7).

В результате изучения 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.

Физиология физического воспитания и спорта входит в вариативную часть профессионального цикла дисциплин предметной подготовки в объеме 180 часов (5-зачетных единиц)

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 часов).

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 | 16 | 6 | 2 | 8 | | 164 | | Э | |

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

6. Основные разделы дисциплины: Введение. Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические основы развития двигательных качеств. Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности. Вегетативное обеспечение мышечной работы. Физиологическая характеристика урока физической культуры. Физиологическая характеристика спортивной тренировки, видов спорта. Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей

7. Автор(ы) (ФИО, должность, ученое звание): к.б.н., профессор А.В. Ширяев