

**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: 2015 г.

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

**1. Цель дисциплины:**

формирование систематизированных знаний и умений в области физиологии физического воспитания и спорта.

**2. Место дисциплины в структуре ООП:**

дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» реализуется в рамках вариативной части блока Б 1 «Дисциплины (модули)».

**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;
- методы физического воспитания и самовоспитания, закономерности функционирования организма при адаптации к физическим нагрузкам, возрастные особенности функций основных систем организма, физиологические особенности занятий отдельными видами спорта, характеристику состояний организма при спортивной деятельности.

**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.
- использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов,
- проводить физиологические эксперименты, определять важнейшие физиологические показатели, работать со специальной литературой, проводить статистическую обработку и анализ полученных результатов.

**Владеть:**

- методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе;
- способами планирования и проведения мероприятий по профилактике несчастных случаев на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.
- методами физического воспитания, методами экспериментальных исследований, оценки результатов профессиональной деятельности для повышения адаптационных резервов.

**4. Общая трудоемкость дисциплины:**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетные единицы (216 часов).

**5. Содержание дисциплины:**

Семестр	Трудоемкость											Контроль			
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции		Практ. групп. и семинары		Практ. мал. гр. и лаб. занятия		Индивид. занятия		Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	Курсовые работы
				Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР				
4	6	216	79,2	36				36	6,9		0,3	101		Экз.	

**6. Автор (ы) (ФИО, должность, ученое звание):**

Ширяев Александр Васильевич, профессор кафедры АФКФ и МБД, к.б.н.