

**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 начала подготовки 2016

**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:**

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине: «Физиология физического воспитания и спорта»

Коды компетенций	Результаты освоения ООП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	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

		<p>работы с занимающимися.</p> <p>Владеть: - методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе;</p> <p>- способами планирования и проведения мероприятий по профилактике несчастных случаев на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.</p>
ОПК-2	<p>Способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</p>	<p>Знать:</p> <p>- 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.</p> <p>Уметь:</p> <p>- 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.</p> <p>Владеть:</p> <p>- методами физического воспитания, методами экспериментальных исследований, оценки результатов профессиональной деятельности для повышения адаптационных резервов.</p>

**4. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 6 зачетные единиц (216 часов).  
 Контактная работа: 71 ч.: – аудиторная: 64ч.; – КСР: 6,6 ч. Самостоятельная работа: 145ч.

#### 5. Семестры:

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	71	32				32	6,3		0,3	145		Э	

\* 3 – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

#### 6. Основные разделы дисциплины:

1.	Введение. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам.
----	--

	Вегетативное обеспечение мышечной работы
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.	Физиологическая характеристика спортивной тренировки, видов спорта
7.	Физиологическая характеристика урока физической культуры и основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы

**7. Автор(ы)** (ФИО, должность, ученое звание): Волынская Е.В., доцент к.п.н.