

ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1. Цель освоения дисциплины

Формирование системы знаний в области физиологии физического воспитания и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физиология физической культуры и спорта» относится к базовой части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Физиология физической культуры и спорта» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Основы национальной безопасности».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Система управления безопасностью жизнедеятельности в РФ», прохождения практик «Производственная (педагогическая) практика по безопасности жизнедеятельности», «Производственная (педагогическая) практика по физической культуре», «Производственная (ранняя педагогическая) практика по безопасности жизнедеятельности», «Производственная (ранняя педагогическая) практика по физической культуре».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций (ПК-12).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- физиологические механизмы осуществления мышечной деятельности;
- физиологические требования к организации урока и спортивной тренировки;

уметь

- выполнять основные физиологические методики исследований функций органов и систем человека, обеспечивающих мышечную работу;
- на основе физиологических показателей делать выводы о характере влияния того или иного вида спорта на физическое развитие ребенка в различные возрастные периоды;

владеть

- навыками интерпретации результатов физиологических измерений для правильного построения занятий физической культурой;
- навыками адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 3,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 108 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 14 ч., СРС – 85 ч.),

распределение по семестрам – 2 курс, лето, 2 курс, зима,
форма и место отчётности – экзамен (2 курс, лето).

5. Краткое содержание дисциплины

Физиология мышечной деятельности.

Введение в предмет «Физиология физической культуры и спорта». Общий обзор организма человека. Физиология возбудимых тканей. Физиология мышечной деятельности.

Вегетативные системы обеспечения мышечной деятельности. Энергообеспечение мышечной работы

Физиологические основы занятий физической культурой и спортом.

Физиология спортивной тренировки. Физиологические основы урока физической культуры.

Физиологические особенности занятий различными видами спорта детьми и подростками

6. Разработчик

Грибанова Ольга Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры эколого-биологического образования и медико-педагогических дисциплин ФГБОУ ВО "ВГСПУ".