

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** **«Физиологические основы физического воспитания»**

### **1. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина «Физиологические основы физического воспитания» относится к дисциплинам Блока 1, части формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.08.

### **2. Объем дисциплины: 4 зачетные единицы.**

**3. Содержание дисциплины:** Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Закономерности тренировочных эффектов. Функциональные состояния спортсменов. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Циклические упражнения анаэробной и аэробной мощности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, мертвая точка, второе дыхание). Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (устойчивое состояние, ложное устойчивое состояние, утомление, восстановление). Физиологические основы физических качеств (мышечная сила, быстрота, ловкость, гибкость). Физиологические основы физических качеств (выносливость). Физиологические основы формирования двигательных навыков. Спортивная работоспособность в условиях повышенной и пониженной температуры окружающей среды. Спортивная работоспособность в условиях повышенного и пониженного атмосферного давления внешней среды. Физиологические особенности адаптации школьников разного возраста к физическим нагрузкам. Физиологические особенности урока физической культуры в школе.

### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

- способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса (ПК-2).

### **5. Форма контроля: экзамен.**

### **6. Разработчик: доцент Гагиева З.А.**