

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

1. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Физиологические основы физического воспитания» относится к дисциплинам Блока 1, Б1.В.05, части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

2. Объем дисциплины: 3 зачетные единицы.

3. Содержание дисциплины: Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Измерение артериального давления у человека в покое и после мышечной работы. Определение показателя реакции пульса в покое и после физической нагрузки. Закономерности тренировочных эффектов. Исследование реакций сердечнососудистой системы на нагрузку и венозного тонуса по данным ортостатической пробы. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Определение зависимости между физической нагрузкой и скоростью кровотока в венах большого круга кровообращения. Циклические упражнения анаэробной и аэробной мощности. Определение показателей внешнего дыхания. Определение ЖЕЛ с помощью формул. Определение времени максимальной задержки дыхания на глубоком вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи). Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, мертвая точка, второе дыхание). Определение вегетативного тонуса. Определение вегетативной регуляции сердца. Исследование состояния вегетативной нервной системы. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (устойчивое состояние, ложное устойчивое состояние, утомление, восстановление). Утомление мышц плеча. Физиологические основы физических качеств. Быстрота реакции у человека. Определение физической работоспособности с помощью пробы Руфье-Диксона. Физиологические основы формирования двигательных навыков. Оценка уровня функционального состояния человека. Исследование пропускной способности мозга. Спортивная работоспособность в условиях повышенной и пониженной температуры окружающей среды, повышенного и пониженного атмосферного давления внешней среды. Исследование средней температуры кожи в покое и при мышечной работе. Физиологические особенности адаптации школьников разного возраста к физическим нагрузкам. Определение координации движений.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

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

- способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-4);

- способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам **(ПК-9)**.

5. Форма контроля: экзамен.

6. Разработчик: зав. кафедрой теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр, к.б.н., доцент Гагиева З.А.