

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА»**

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

Дисциплина «Физиология спорта» относится к дисциплинам Блока 1, части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.02.

### **2. Объем дисциплины: 3 зачетные единицы.**

**3. Содержание дисциплины:** Адаптация организма к мышечной деятельности. Определение функциональной готовности (тренированности) спортсмена. Закономерности тренировочных эффектов. Общая характеристика и классификация физических упражнений. Определение расхода энергии в зависимости от степени тренированности по показателям тренировочной ЧСС. Циклические упражнения анаэробной мощности. Исследование физиологических сдвигов при динамической работе максимальной мощности. Циклические упражнения аэробной мощности. Исследование физиологических сдвигов при динамической работе субмаксимальной 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). Определение максимальной анаэробной мощности (тест Маргария). Физиологические основы физических качеств (выносливость). Расчеты потребления кислорода, кислородного запроса, кислородного долга, энерготрат в покое и при мышечной работе. Определение физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту и оценка его результатов. 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 основы спортивной тренировки школьников.

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

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

- способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин (ПК-3);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-4).

### **5. Форма контроля: зачет.**

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