

# **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.05.

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

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

**Содержание лабораторных занятий.** Измерение артериального давления у человека в покое и после мышечной работы. Определение показателя реакции пульса в покое и после физической нагрузки. Исследование реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку и венозного тонуса по данным ортостатической пробы. Определение зависимости между физической нагрузкой и скоростью кровотока в венах большого круга кровообращения. Определение показателей внешнего дыхания. Определение ЖЕЛ с помощью формул. Определение времени максимальной задержки дыхания на глубоком вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи). Определение вегетативного тонуса. Определение вегетативной регуляции сердца. Исследование состояния вегетативной нервной системы. Утомление мышц плеча. Быстрота реакции у человека. Определение физической работоспособности с помощью пробы Руфье-Диксона. Оценка уровня функционального состояния человека. Исследование пропускной способности мозга. Исследование средней температуры кожи в покое и при мышечной работе. 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: доцент Гагиева З.А.**