



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D1633212

Владелец: Кулешин Максим Георгиевич

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ГБОУ ВО СГПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физиология физического воспитания и спорта

(наименование учебной дисциплины)

Блок: вариативный (Б1.В)

#### Модуль теоретико-методических основ физической культуры и спорта

##### 1. Цель и задачи дисциплины

Цель: Цели и задачи освоения дисциплины

Целью курса физиологии физического воспитания и спорта является изучение физиологических закономерностей функционирования клеток, органов и систем организма в целом при адаптации к физическим нагрузкам, физиологических особенностей занятий отдельными видами спорта в условиях разнообразных факторов внешней среды.

Задачи дисциплины:

- изучить физиологическую характеристику и классификацию физических упражнений.
- изучить физиологическую характеристику состояний организма при спортивной деятельности.
- выяснить особенности механизмов адаптации организма человека к мышечной работе в различных климатогеографических условиях.
- определить возрастные, половые и индивидуальные различия способностей человека для обоснования норм и характера двигательной активности в спортивно-массовой работе.
- изучить физиологические основы утомления и восстановительные процессы при мышечной работе.
- изучить физиологическую характеристику некоторых видов спорта
- освоить навыки и умения использования физиологических знаний в практической деятельности при организации учебных и тренировочных занятий, планировании и проведении физкультурно-оздоровительной работы.
- научиться оценивать результаты профессиональной деятельности, диагностировать и прогнозировать физическое состояние занимающихся физической культурой и спортом.

##### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина "Физиология физического воспитания и спорта" входит в Модуль теоретико-методических основ физической культуры и спорта, код: Б1.В.01.

##### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины "Физиология физического воспитания и спорта" направлено на формирование у обучающихся индикаторов установленных компетенций:

**ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности**

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

#### **4. Структура дисциплины**

##### **Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные (-ых) единиц (-ы) (72 ч.), включая промежуточную аттестацию.

##### **Формы контроля.**

Зачет

##### **Содержание дисциплины.**

Тема 1. Введение в физиологию спорта. Предмет и задачи физиологии физического воспитания и спорта. Методы изучения. Место физиологии физического воспитания и спорта в цикле медико-биологических дисциплин.

Тема 2. Физиологические состояния организма при спортивной деятельности. Понятие физической работоспособности. Изменения работоспособности в процессе работы. Предстартовое состояние. Разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. «Мертвая точка» «Второе дыхание». Утомление. Восстановление..

Тема 3. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений применительно к требованиям вида спорта. Общая характеристика движений в спорте. Положение тела (позы) спортсмена. Циклические движения. Ациклические движения. Движения качественного значения. Ситуационные (нестандартные) спортивные движения.