

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА**  
основной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.03.01 Физическая культура**

**Профиль СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Квалификация (степень) – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

**1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины **физиология спорта** составлена в соответствии с учебным планом подготовки академических *бакалавров* по направлению **49.03.01-физическая культура** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины (модуля) физиология спорта является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физиологии спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

**1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

*Академический бакалавр* по направлению подготовки **49.03.01- физическая культура** должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и образовательной программы:

- Подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида на достижение спортивного результата.
- Осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесение соответствующих корректив в тренировочный процесс.
- Привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни.
- Обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся.
- Способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.
- Выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.
- Проводить научные исследования по определению эффективности видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик.
- Осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований

В том числе конкретизация указанных задач осуществляется в рамках учебных задач дисциплины «физиология спорта»:

- Ознакомить студентов с функциями органов и систем организма человека механизмами их регуляции в процессе жизнедеятельности, особенно при мышечной работе.
- Содействовать формированию у студентов естественно-научного мировоззрения, целостного представления о морфо-функциональных особенностях организма человека.

\* Прививать навыки исследования деятельности моторных вегетативных систем организма в покое и при мышечной работе необходимые для использования в практической деятельности.

\*Ознакомить с физиологическими основами управления движениями

### 1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина относится к вариативной части В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе(5семестр) по очной форме обучения, на 4 курсе (7 семестр) по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации:

**очная форма обучения-5 семестр-экзамен**

**заочная форма обучения - 7 семестр – экзамен**

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: анатомия человека, биохимия человека, биомеханика двигательной деятельности, физиология человека, спортивная морфология, спортивная биохимия, психология физической культуры

### 1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

**а) общепрофессиональными (ОПК):**

- способен определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1)

**б) профессиональные (ПК):**

**ПК-13** - Способен использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта (ОПК-1).</li> <li>✓ Методы исследования возрастных особенностей, особенности индивидуального развития человека (ПК-13)</li> <li>✓ особенности строения, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом (ПК –13);</li> <li>✓ Индивидуально-типологические особенности занимающихся, возрастные и физические особенности занимающихся (ПК-13).</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Использовать знания в области биологии при решении задач физического воспитания, образования, спортивно-тренировочной</li> </ul>

	деятельности, укрепления здоровья различных групп населения (ПК-13) ✓ Определять и применять медико-биологические факторы, определяющие эффективность деятельности в ИВС (ПК-13); ✓ Подобрать методический аппарат при организации занятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся, анализировать особенности контингента (ПК-13).
Владеть:	✓ Основными понятиями и законами в биологии (ПК-13), ✓ опытом определения медико-биологических, психологических и санитарно-гигиенических факторов, влияющих на эффективность деятельности в ИВС (ПК-13); ✓ Технологией использования средств физической культуры для сохранения здоровья занимающихся (ПК-13) ✓ методами диагностики индивидуальных особенностей занимающихся (ПК-13).

### 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часов , 3 зачетные единицы*

#### *Очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры			
		5	6		
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>108</b>	<b>54</b>			
В том числе:	-	-			
Лекция	20	20			
Практические занятия	34	34			
Интерактивные занятия *	16	16			
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>54</b>	<b>54</b>			
Подготовка к текущему контролю	18	18			
Вид промежуточной аттестации: <b>экзамен</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			
<b>Общая трудоемкость</b> <b>часы</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			
<b>Зачетные единицы</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			

Примечание: \* из них 16 часов интерактивные занятия

### **ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ**

*Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часов, 3 зачетные единицы*

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры			
		7			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>108</b>	<b>14</b>			
В том числе:					
Лекция	6	6			
Практические занятия (ПЗ)	8	8			
Интерактивные занятия *	2	2			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>94</b>	<b>94</b>			
Контрольная работа	20	20			
Изучение теоретического материала	7	7			
Оформление отчета по лабораторной работе( реферат)	10	10			
Работа с литературой	6	6			
Подготовка к текущему контролю	15	15			

Вид промежуточной аттестации экзамен	36	36			
<b>Общая трудоемкость</b> <b>часы</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			
<b>Зачетные единицы</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			

Примечание: \* из них 2 часа интерактивных занятий