

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).**

**Направленность (профиль) образовательной программы - Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка**

**1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель изучения дисциплины:**

формирование у студентов компетенций, направленных на решение задач профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний в области физкультурно-спортивной деятельности

**Задачи изучения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация которых, направлена на то, что студент должен

Знать:

- физиологию физкультурно-оздоровительной деятельности;
- особенности адаптации к мышечной деятельности и функциональные резервы организма при выполнении физических упражнений из разных видов спорта;
- физиологические закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- физиологию спортивной тренировки;
- физиологические особенности занятий с детьми разного возраста и лицами женского пола;
- физиологическую характеристику урока физической культуры в школе;
- физиологические основы методики физкультурно- спортивных оздоровительных занятий в особых условиях внешней среды и с различными группами населения

Уметь:

- применять на практике знания физиологии физкультурно- оздоровительной деятельности;
- строить учебно- тренировочный процесс с учетом адаптации к мышечной деятельности и функциональных резервов организма при выполнении физических упражнений из разных видов спорта;
- применять в практической деятельности знания о физиологических закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- применять основные физиологические методики исследований функций органов и систем человека в тренировочном процессе;
- проводить занятия с детьми разного возраста и лицами женского пола и другими группами населения с учетом физиологических особенностей, особых условий внешней среды;
- оценивать эффективность занятий физической культурой в школе.

Владеть:

- навыками построения учебно- тренировочного процесса с учетом адаптации к мышечной деятельности и функциональных резервов организма при выполнении физических упражнений из разных видов спорта;
- методиками построения спортивной тренировки с учетом физиологических закономерностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- знаниями о проведении занятий с детьми разного возраста и лицами женского пола и другими группами населения с учетом физиологических особенностей, особых условиях внешней среды;
- способами оценки физиологических характеристик двигательной деятельности.

**2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и индикаторы их достижения**

## 2.1 Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
<p>Научные основы педагогической деятельности</p>	<p>ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>ИД-1 ОПК-8 Знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества; культурно- исторические, нормативно- правовые, аксиологические, этические, медико- биологические, эргономические, психологические основы (включая закономерности, законы, принципы) педагогической деятельности; классические и инновационные педагогические концепции и теории; теории социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях; законы развития личности и проявления личностных свойств</p> <p>ИД-2 ОПК-8 Уметь: осуществлять педагогическое целеполагание и решать задачи профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний; оценивать результативность собственной педагогической деятельности</p> <p>ИД-3 ОПК-8 Владеть: алгоритмами и технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний; приемами педагогической рефлексии; навыками развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности</p>

		к труду и жизни в условиях современного мира, формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни
--	--	--

### **3. Содержание дисциплины**

Физиология физкультурно- спортивной деятельности как учебная и научная дисциплина. Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма. Физиология мышечной деятельности. Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений. Произвольные движения. Управление произвольными движениями. Физиологические основы формирования двигательных навыков. Физиологические механизмы развития физических качеств. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические особенности основных видов спорта (соревновательная и тренировочная деятельности). Физиология спортивной тренировки. Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки. Физиология спортивных упражнений. Физиологические особенности детей, подростков, юношей и взрослых. Физиологические основы физкультурно- спортивной деятельности в особых условиях внешней среды. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе.. Особенности занятий ОФК и спортом лиц женского пола.. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом лиц зрелого возраста..