

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Сейранов Сергей Германович

Должность: Ректор

Дата подписания: 15.02.2021 18:20:20

Уникальный программный ключ:

a928d5c2e32461dafba5f8f3b648757f22fb43f9a19b1a03aa2b5e0ca8402e49

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### «Физиологические основы дифференцированного подхода в физической культуре»

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Общая трудоемкость дисциплины: 2 з.е.

Форма контроля: зачет

Семестр: 4

#### Цели и задачи освоения дисциплины

**Цели дисциплины** – формирование углубленных теоретико-методологических знаний и практических умений и навыков в обеспечении оптимального режима занятий физической культурой и спортом на основе учёта потенциальных возможностей организма.

#### Задачи дисциплины

- раскрыть значимость дифференцированного подхода в организации процесса физического воспитания и спорта;
- расширить представления об индивидуальных особенностях организма, требующих учёта в тренировочном процессе;
- сформировать навыки построения тренировочных программ с учётом различных индивидуальных особенностей организма занимающихся.

#### Место дисциплины в структуре ОП:

Дисциплина «Физиологические основы дифференцированного подхода в физической культуре» входит в состав дисциплин по выбору вариативной части ОП.

#### Требования к результатам освоения дисциплины

**В результате изучения дисциплины магистрант должен:**

##### Знать:

- сущность дифференцированного подхода в спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- комплекс индивидуальных физиологических и психофизиологических особенностей, значимых для успешности тренировочной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- методики определения индивидуальных особенностей для их дальнейшего учёта в построении занятий.

##### Уметь:

- использовать знания об индивидуальных особенностях занимающихся для построения адекватного тренировочного процесса.

##### Владеть:

- доступными методами определения индивидуальных особенностей занимающихся,
- приёмами создания соответствующих условий, способствующих максимальной реализации возможностей человека при полном сохранении его здоровья и психического благополучия, на основе использования дифференцированного подхода в спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### Краткое содержание разделов дисциплины

Теоретико-методологические предпосылки дифференцированного подхода в практике физической культуры и спорта.

Задатки и способности. Генетическая обусловленность задатков. Влияние задатков на

- функциональные особенности, специфику адаптаций, преимущественную склонность к совершенствованию анаэробного, аэробного, анаболического метаболизма при мышечной деятельности,

- развитие координационных возможностей, способности центрально-нервных механизмов управлять работой мышц, отдельных звеньев тела, взаимодействием функций,
- формирование психофизиологических свойств индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности как качественной специфики личности.

Признаки, лежащие в основе дифференциации тренировочных воздействий: пол, возраст, свойства нервной системы, тип телосложения, уровень физического развития, состояние здоровья, особенности высшей нервной деятельности, интересы и способности.

Методы педагогической и физиологической диагностики индивидуальных особенностей, значимых для дифференцирования тренировочного процесса.

Дифференцированный подход к тренировочному процессу как основа целенаправленного развития наиболее важных для командно-игровой деятельности компонентов физической подготовленности игроков различного амплуа. Реализация дифференцированного подхода к командно-игровой деятельности на основе выявления рациональной структуры тренировочных нагрузок различной направленности, с учетом особенностей соревновательной деятельности игроков различного амплуа.