

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:
a928d5c2e32461dafba5f8f3b648757f22fb4379a19b1a03aa265e0ca8402e49

Аннотация
рабочей программы дисциплины
«Хронобиологические аспекты физической культуры»
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 - Ознакомить магистрантов с основными представлениями о хронобиологических закономерностях функционирования организма человека при занятиях различными видами спорта и физической культуры, а также научить их использовать полученные знания в практической деятельности при разработке конкретных и эффективных программ в сфере спортивной тренировки и физической культуры.

Задачи дисциплины: Ознакомить магистрантов с хронобиологическими особенностями организма человека и их проявлениях при занятиях спортом, привить навыки и умения, необходимые для использования полученных хронобиологических знаний в практике.

Место дисциплины в структуре ОП:

Дисциплина «Хронобиологические аспекты физической культуры» является обязательной дисциплиной вариативной части ОП.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины магистрант должен:

Знать:

- хронобиологические особенности функционирования физиологических систем и всего организма при адаптации к мышечным нагрузкам.
- хронобиологическую методологию использования полученных знаний для обоснования современных технологий спортивной науки подготовки высококвалифицированных спортсменов.
- основные методы исследования, используемые в хронобиологии.

Уметь:

- изучать циркадианные и инфрадианные ритмы организма (произвести регистрацию и рассчитать параметры).
- проанализировать циркадианные ритмы работоспособности спортсмена и дать рекомендации по проведению тренировочных занятий и поведению для оптимальной адаптации при переезде в другой часовой пояс.
- определять индивидуальный хронобиологический тип человека и дать ему рекомендации по организации режима дня.
- определять уровень здоровья человека и выявить десинхроноз.
- исследовать временные свойства человека (точность восприятия и ориентировки во времени, длительность ИМ и индивидуальной единицы времени).

Владеть:

- методикой регистрации циркадианных ритмов.
- методикой определения хронотипа.
- методикой определения уровня здоровья.
- методами исследования восприятия времени.

Краткое содержание разделов дисциплины

- а) *Теоретический раздел.* Предлагает изучение комплекса фундаментальных проблем хронобиологии, базирующихся на современных физиологических научных данных и необходимых для формирования высокого уровня знаний в сфере физической культуре и спорта.
- б) *Методический раздел.* Помимо теоретических знаний магистранты должны изучить основные методы исследования, используемые в хронобиологии.
- в) *Лабораторный практикум:* 1. Изучение циркадианных дневных ритмов физиологических и психологических функций человека. 2. Исследование взаимосвязи циркадианного ритма ЧСС и режима дня спортсмена (времени тренировок). 3. Изучение инфрадианных (недельных) ритмов физиологических и психологических функций человека. 4. Определение хронобиологического типа человека. 5. Определение точности восприятия времени и индивидуальной единицы времени. 6. Определение уровня здоровья человека.
- г) *Самостоятельная работа:* 1. Овладеть методикой регистрации циркадианных ритмов. 2. Овладеть методикой определения хронотипа. 3. Овладеть методикой определения уровня здоровья. 4. Познакомиться с тестовыми методиками определения психофизиологических особенностей. Овладеть методами исследования восприятия времени.

Составитель: И.В. Стрельникова