

## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы дисциплины «Биоритмология»

#### 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленность (профиль) подготовки - «Рекреационно-оздоровительная деятельность»

Цель и задачи изучения дисциплины	<p><b>Целью освоения дисциплины «Биоритмология»</b> формирование устойчивого представления о принципах сохранения и формирования здоровья, о необходимости учёта биоритмов организма человека при организации общеоздоровительных мероприятий в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.</p> <p><b>Для достижения цели ставятся задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформировать у студентов современные представления о важнейших биоритмах, генерируемых организмом человека и животных;</li> <li>– важнейших биоритмологических механизмах, реализующихся на различных уровнях (от субклеточного до организменного) в условиях нормы и при патологических состояниях;</li> <li>– об основных научных проблемах и дискуссионных вопросах в современной биоритмологии;</li> <li>– подготовить студентов к применению полученных знаний при осуществлении конкретного биоритмологического исследования.</li> </ul>	
Место дисциплины в учебном плане	Б1.В.ДВ.04.02	
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	11/396	
Семестр	2	
Формируемые компетенции	<p>ПК-1. Способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью</p>	<p>ПК-1.1. Способностью самостоятельно определять цели и задачи спортивной, рекреационно-оздоровительной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности.</p> <p>ПК-1.2. Способен использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность их выполнения.</p>
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные теории о принципах функционирования биологических часов;</li> <li>- современные экспериментальные подходы к изучению биоритмов на разных уровнях организации (от уровня циркадианных генов до организменного);</li> <li>- особенности важнейших современных концепций ведущих отечественных и зарубежных физиологов и научных школ в области биоритмологии;</li> <li>- основные закономерности генерации физиологических и поведенческих биоритмов у млекопитающих и человека;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать индивидуальную структуру биоритмов организма при планировании и контроле педагогического процесса.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p>	

	- современными представлениями о природе биологических ритмов; механизмами регуляции биологических ритмов; средствами самостоятельного достижения должного уровня работоспособности.
Содержание дисциплины	Введение в биоритмологию. Объекты и методы биоритмологических исследований. Общая характеристика биологических ритмов. Двигательная активность человека и биоритмы. История развития и основные концепции биоритмологии. Механизмы организации биологических ритмов. Инфраниантные ритмы функций организма человека. Хронотип человека и занятия рекреационно-оздоровительной и туристской деятельностью. Хронобиология климатогеографических перемещений человека. Биологическое время и представления о его восприятии человеком. Хроно-биологические особенности здоровья человека. Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение. Биоритмологическая организация функций организма человека. Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Понятие о хронотипе. Утренний, вечерний и недифференцированный типы. Учет хронотипа при организации режима труда и отдыха. Двигательная активность в разное время суток. Понятие о стрессе. Стадии стресса. Влияние стрессовых факторов на биологические ритмы. Профилактика стресса. Влияние светового режима на процесс старения. Влияние повышенной и сниженной двигательной активности на биологические ритмы. Сезонные биоритмы. Окологодовые и многолетние биоритмы. Понятие о десинхронозе. Формы десинхроноза
Виды учебной работы	Лекции, практические, самостоятельная работа.
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
<b>а) основная литература</b>	
<p>1. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1934006">https://znanium.com/catalog/product/1934006</a> – Режим доступа: по подписке.</p> <p>2. Айзман, Р. И. Физиологические основы психической деятельности: учебное пособие / Р.И. Айзман, С.Г. Кривошеков. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 192 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-006165-8. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1914156">https://znanium.com/catalog/product/1914156</a> – Режим доступа: по подписке.</p> <p>3. Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / отв. ред. Р. И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 351 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-009280-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1850673">https://znanium.com/catalog/product/1850673</a></p> <p>4. Загускин, С. Л. Ритмы клетки и здоровье человека: Монография / С.Л. Загускин.- Ростов н/Д: Издательство ЮФУ, 2010. - 292 с. ISBN 978-5-9275-0777-1. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/550616">https://znanium.com/catalog/product/550616</a></p> <p>5. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б., - 5-е изд., испр. и доп. - Москва :Спорт, 2015. - 620 с. ISBN 978-5-9906734-0-3. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/918462">https://znanium.com/catalog/product/918462</a></p>	
<b>Дополнительная литература:</b>	
<p>1. Ковальзон, В. М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодрствование–сон» [Электронный ресурс] / В. М. Ковальзон. - М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2012. - 242 с. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=93761">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=93761</a> ЭБС УБ</p> <p>2. Зинчук, В. В. Нормальная физиология. Краткий курс [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.</p>	

В. Зинчук, О. А. Балбатун, Ю. М. Емельянчик. - Минск: Вышэйшая школа, 2010. - 432 с.  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=109925> ЭБС УБ

Форма  
промежуточной  
аттестации

2 семестр – зачет