

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:  
Первый проректор  
\_\_\_\_\_ / Т.Р. Змызгова /  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
**«Методы исследования физической работоспособности»**  
образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата  
49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (Адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):  
*Адаптивное физическое воспитание*

Формы обучения: заочная

Курган 2024

Аннотация к рабочей программе дисциплины  
**«Методы исследования физической  
работоспособности»**

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата  
49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (Адаптивная физическая культура)

**Направленность (профиль):**  
Адаптивное физическое воспитание

Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ (108 академических часов)

Семестр: 7

Форма промежуточной аттестации: зачет

**Содержание дисциплины**

Эргометрические и физиологические показатели физической работоспособности. Физическая работоспособность как количественный показатель здоровья. Физиологические основы двигательных тестов. МПК как интегративный показатель аэробных возможностей организма. Границы аэробно-анаэробного перехода (ПАНО). Нагрузочное тестирование. Прямое измерение физической работоспособности. Физическая работоспособность детей и подростков. Нагрузочные тесты в обследовании лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.