

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ОПТИМИЗАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы магистратуры по направлению подготовки  
**49.04.01 - «Физическая культура»**

Квалификация - магистр

Форма обучения – очная/заочная

**1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «оптимизация функционального состояния и работоспособности спортсмена» составлена в соответствии с учебным планом подготовки магистров по направлению 49.04.01 – «Физическая культура» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами, и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физиологии оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсмена с учетом контроля уровня и особенностей функциональной подготовленности в избранном виде спорта, и реализация их в своей профессиональной деятельности.

**1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Магистр по направлению подготовки 49.04.01 – «физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

- внедрять инновационные технологии в учебный процесс по физической культуре;
- обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области подготовки спортсменов различной квалификации;
- анализировать эффективность тренировочного процесса и вносить в него соответствующие коррективы;
- постоянно повышать свою профессиональную компетенцию в области выявления научных проблем и способов их решения;
- разрабатывать программы научных исследований и методологию их реализации.

**1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:**

Дисциплина, относится к Блоку 1 дисциплина по выбору.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе 2 семестра очной и 2 курсе 3 семестра заочной форм обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: истории и методологии науки, логики, профессионализм в сфере физической культуры и спорт, физиологические проблемы адаптации к физическим нагрузкам.

**1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

**а) общепрофессиональными (ОПК)**

- способностью творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления (ОПК-3);

- способностью применять современные и инновационные научно-исследовательские технологии в ходе решения исследовательских задач, в том числе из смежных областей науки (ОПК-5).

**б) профессиональными (ПК):**

- способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности процесса спортивной подготовки; (ПК-7)

- способностью использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта (ПК-25)

- способностью разрабатывать и реализовывать проекты (программы и методологию) научных исследований в сфере физической культуры и спорта, с учетом текущего состояния и тенденций развития отрасли на основе междисциплинарных подходов (ПК-26)

- способностью выявлять и анализировать актуальные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности (ПК-27).

**1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:**

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ информационные технологии использования новых знаний и умений по применению способов и методов оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсменов (ОПК-5);</li> <li>✓ основные проблемы в области физиологии спорта, при решении которых возникает необходимость в сложных задачах выбора способов сохранения, восстановления и повышения работоспособности спортсменов (ОПК-3);</li> <li>✓ главное в подготовке спортсменов и определять временные периоды применения мер по оптимизации их функционального состояния и работоспособности на этапах тренировочно-соревновательного периода (ПК-7);</li> <li>✓ методики оценки проявления физических качеств и навыков, изменений морфофункциональных и метаболических состояний организма при спортивной деятельности и использовать их результаты в целях повышения эффективности тренировочного процесса (ПК-25);</li> <li>✓ физиологические механизмы формирования и поддержания оптимального состояния тренированности у спортсменов (ПК-26);</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ оперировать основными информационными технологиями использования новых знаний и умений по применению способов и методов оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсменов (ОПК-5);</li> <li>✓ осуществлять подбор способов сохранения, восстановления и повышения работоспособности спортсменов (ОПК-3);</li> <li>✓ обрабатывать, проводить анализ и интерпретировать полученные экспериментальные данные по оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсменов на этапах тренировочно-соревновательного периода (ПК-7);</li> <li>✓ регистрировать физиологические изменения и анализировать показатели, полученные в состоянии покоя, во время работы и в период восстановления, а также сопоставлять их с литературными данными и делать необходимые заключения (ПК-25);</li> <li>✓ пользоваться современным оборудованием для проведения физиологических исследований (ПК-25);</li> <li>✓ качественно и количественно определять функциональное состояние и уровень работоспособности спортсмена (ПК-26);</li> <li>✓ формулировать рекомендации по коррекции тренировочного процесса (ПК-27);</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ методами организации и проведения эксперимента с использованием физиологических методик исследования успешности проведения восстановительных мероприятий (ОПК-5);</li> <li>✓ актуальными средствами коррекции функционального состояния и работоспособности спортсменов (ПК-7);</li> <li>✓ методиками обработки полученных экспериментальных данных (ПК-25);</li> <li>✓ определением специальной и общей работоспособности организма спортсмена (ПК-26);</li> <li>✓ методиками диагностики функционального состояния организма и</li> </ul>

работоспособности спортсмена (ПК-27).
---------------------------------------

### 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единицы, 216 часов.

#### *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		I	II	III	IV
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	52*	-	-	52*	-
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	8	-	-	8	-
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-
Семинары (С)	44	-	-	44	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	164	-	-	164	-
В том числе:					
Курсовая работа	-	-	-	-	-
Физиологическое обследование	58	-	-	58	-
Реферат	30	-	-	30	-
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>					
<i>Подготовка к сдаче экзамена</i>	36	-	-	36	-
<i>Написание конспектов</i>	30	-	-	30	-
<i>Подготовка к текущему контролю</i>	10	-	-	10	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)		-	-		-
Общая трудоемкость часы	216	-	-	216	-
зачетные единицы	6	-	-	6	-

Примечание: \* из них 22 часов интерактивные занятия.

#### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		I	II	III	IV
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	36*	-	-	-	36*
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	6	-	-	-	6
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-
Семинары (С)	30	-	-	-	30
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	180	-	-	-	180
В том числе:					
Курсовая работа	-	-	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-	-	-
Физиологическое обследование	50	-	-	-	50
Реферат	50	-	-	-	50
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>					
<i>Подготовка к сдаче экзамена</i>	30	-	-	-	30
<i>Написание конспектов</i>	40	-	-	-	40
<i>Подготовка к текущему контролю</i>	10	-	-	-	10
Вид промежуточной аттестации (зачет)		-	-	-	
Общая трудоемкость часы	216	-	-	-	216
зачетные единицы	6	-	-	-	6

Примечание: \* из них 8 часов интерактивные занятия.