

АННОТАЦИЯ
рабочей программы по дисциплине
АДАПТАЦИЯ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ У
СПОРТСМЕНОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ НАГРУЗКАХ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы магистратуры по направлению подготовки
49.04.03- СПОРТ

Квалификация - магистр
Форма обучения – очная/заочная

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках» составлена в соответствии с учебным планом подготовки магистров по направлению 49.04.03 – «Спорт» 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 адаптации к физическим нагрузкам у лиц различного пола и возраста 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 49.04.03 – «Спорта» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

- изучать достижения российской и зарубежной науки в сфере физической культуры и спорта, и смежных областей знаний;
- выявлять наиболее актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта, и находить пути их решения с использованием достижений современной науки;
- определять цели и задачи исследований, применять научные методы и современные методики их решения;
- осуществлять сбор, обработку, систематизацию и анализ данных научных исследований.

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина, шифр Б.1.ДВ.04, относится к Блоку 1 Дисциплины и курсы по выбору студента, устанавливаемые вузом.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе 2 семестра по очной и 3 курсе 5 семестра заочной формам обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: истории и методологии науки, профессионализм в сфере ФКиС.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

а) профессиональными (ПК):

- способностью и готовностью применять индивидуальный подход в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (ПК-26);
- способностью и готовностью использовать эффективные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности (ПК-27).

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ систему научного знания об адаптации человека к условиям внешней и внутренней среды организма, физиологических механизмах приспособления к выполнению интенсивной физической нагрузки (ПК-27); ✓ физиологические механизмы срочной (экстренной) и долговременной (хронической) адаптации (ПК-26);
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ оперировать основными теоретическими знаниями об адаптации человека к выполнению физической нагрузки (ПК-26); ✓ обрабатывать, проводить анализ и интерпретировать полученные экспериментальные данные, отражающие процесс адаптации к выполнению физической нагрузки (ПК-26); ✓ 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-27).
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ методами организации и проведения эксперимента с использованием физиологических методов исследования функционального состояния организма и успешности адаптации к выполнению физической нагрузки (ПК-26); ✓ актуальными средствами коррекции процессов адаптации и ускорения процессов восстановления после выполнения физической нагрузки (ПК-27).

1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		I	II	III	IV
Аудиторные занятия (всего)	28	-	28*	-	-
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	4	-	4	-	-
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-
Семинары (С)	24*	-	24	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	80	-	80	-	-
В том числе:					
Курсовая работа	-	-	-	-	-
Физиологическое обследование	30	-	30	-	-
Реферат	20	-	20	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>					
<i>Подготовка к сдаче зачета</i>	16	-	16	-	-
<i>Написание конспектов</i>	10	-	10		
<i>Подготовка к текущему контролю</i>	4	-	4		
Вид промежуточной аттестации (зачет)		-		-	-
Общая трудоемкость часы	108	-	108	-	-
зачетные единицы	3	-	3	-	-

Примечание: * из них 12 часов интерактивные занятия.

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	12	-	-	-	-	12*
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Лекции	4	-	-	-	-	4
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-	-
Семинары (С)	8*	-	-	-	-	8
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	96	-	-	-	-	96
В том числе:						
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-	-	-	-
Физиологическое обследование	30	-	-	-	-	30
Реферат	20	-	-	-	-	20
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>						
<i>Подготовка к сдаче экзамена</i>	16	-	-	-	-	16
<i>Написание конспектов</i>	16	-	-			16
<i>Подготовка к текущему контролю</i>	14	-	-			14
Вид промежуточной аттестации (зачет)		-	-	-	-	
Общая трудоемкость часы	108	-	-	-	-	108
зачетные единицы	3	-	-	-	-	3

Примечание: * из них 4 часа интерактивные занятия.