

## **АННОТАЦИЯ**

рабочей программы по дисциплине

### **Оптимизация функционального состояния и работоспособности спортсменов**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования - программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре  
по направлению подготовки кадров высшей квалификации

#### **06.06.01 – «Биологические науки»**

направленность (профиль) Физиология

Квалификация - Исследователь. Преподаватель-исследователь

Форма обучения – очная/заочная

### **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

#### **1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Оптимизация функционального состояния и работоспособности спортсменов» составлена в соответствии с учебным планом подготовки аспирантов по направлению 06.06.01 – «Биологические науки» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и локальными нормативными актами Университета.

Целью освоения дисциплины является освоение аспирантами 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:**

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

Аспирант по направлению подготовки 06.06.01 – «Биологические науки» должен быть готов решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и направленностью (профилем) образовательной программы:

- 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 факультативной части дисциплин (ФТД.1.). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной форме обучения и на 4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: история и философия науки, иностранный язык, физиология, спортивная физиология, информационное сопровождение педагогической и научно-исследовательской деятельности, методологический дискурс исследователя, статистическая обработка, педагогика высшей школы.

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

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:  
ПК-3; ПК-5.

*б) профессиональные (ПК):*

ПК-3: «...готовностью использовать информационные технологии, новые знания и умения по применению способов и методов оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсменов»;

ПК-5: «...обладать высоким уровнем знаний о выполняемых научных исследованиях в области физической культуры и спорта (новейшими теориями, интерпретациями, методами и технологиями».

#### 1.4.2. В результате изучения дисциплины аспирант 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 (ПК-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 (ПК-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-5);</li> <li>✓ физиологические механизмы формирования и поддержания оптимального состояния тренированности у спортсменов (ПК-3);</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ оперировать основными информационные технологии использования новых знаний и умений по применению способов и методов оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсменов (ПК-3);</li> <li>✓ осуществлять подбор способов сохранения, восстановления и повышения работоспособности спортсменов (ПК-5);</li> <li>✓ обрабатывать, проводить анализ и интерпретировать полученные экспериментальные данные по оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсменов на этапах тренировочно-соревновательного периода (ПК-5);</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-3);</li> <li>✓ формулировать рекомендации по коррекции тренировочного процесса (ПК-3);</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ методами организации и проведения эксперимента с использованием физиологических методик исследования успешности проведения восстановительных мероприятий (ПК-3);</li> <li>✓ актуальными средствами коррекции функционального состояния и работоспособности спортсменов (ПК-5);</li> <li>✓ методиками диагностики функционального состояния организма и работоспособности спортсмена (ПК-5).</li> </ul>

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

##### *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		V	VI	III	IV
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>22*</b>	<b>22</b>			
В том числе:					
Лекции	10	10			
Семинары (С)	12	12			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, Лабораторные работы</b>					

(ЛР)						
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>50</b>	<b>50</b>			
Физиологическое обследование		20	20			
Реферат		10	10			
Подготовка к текущему контролю		20	20			
Вид промежуточной аттестации (зачет)			зачет			
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			

Примечание: \* из них 4 часов интерактивные занятия.

### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	годы				
		1	2	3	4	5
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>8</b>				<b>8*</b>	
В том числе:						
Лекции	2				2	
Семинары (С)	6				6	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, Лабораторные работы (ЛР)						
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>64</b>				<b>64</b>	
В том числе:						
Физиологическое обследование	26				26	
Реферат	20				20	
Подготовка к текущему контролю	18				18	
Вид промежуточной аттестации (зачет)					зачет	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>			<b>72</b>	
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	

Примечание: \* из них 4 часа интерактивные занятия.