

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:

- 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 Б.1.ДВ.01, 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.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

а) профессиональными (ПК):

- способностью определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей; (ПК-6)

- 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 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">✓ информационные технологии использования новых знаний и умений по применению способов и методов оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсменов (ПК-6);✓ основные проблемы в области физиологии спорта, при решении которых возникает необходимость в сложных задачах выбора способов сохранения, восстановления и повышения работоспособности спортсменов (ПК-6);✓ главное в подготовке спортсменов и определять временные периоды применения мер по оптимизации их функционального состояния и работоспособности на этапах тренировочно-соревновательного периода (ПК-7);✓ 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);✓ физиологические механизмы формирования и поддержания оптимального состояния тренированности у спортсменов (ПК-27);
Уметь:	<ul style="list-style-type: none">✓ оперировать основными информационные технологии использования новых знаний и умений по применению способов и методов оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсменов (ПК-6);✓ осуществлять подбор способов сохранения, восстановления и повышения работоспособности спортсменов (ПК-6);✓ обрабатывать, проводить анализ и интерпретировать полученные экспериментальные данные по оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсменов на этапах тренировочно-соревновательного периода (ПК-25);✓ 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-7);✓ пользоваться современным оборудованием для проведения физиологических исследований (ПК-7);✓ качественно и количественно определять функциональное состояние и уровень работоспособности спортсмена (ПК-27);✓ формулировать рекомендации по коррекции тренировочного процесса (ПК-27);
Владеть:	<ul style="list-style-type: none">✓ методами организации и проведения эксперимента с использованием физиологических методик исследования успешности проведения восстановительных мероприятий (ПК-6);✓ актуальными средствами коррекции функционального состояния и работоспособности спортсменов (ПК-6);✓ методиками обработки полученных экспериментальных данных (ПК-7);✓ определением специальной и общей работоспособности организма

спортсмена (ПК-25); ✓ методиками диагностики функционального состояния организма и работоспособности спортсмена (ПК-27).

1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		I	II	III	IV
Аудиторные занятия (всего)	28	-	28		-
В том числе:	-	-	-		-
Лекции	8	-	8		-
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-		-
Семинары (С)	20*	-	20		-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-		-
Самостоятельная работа (всего)	80	-	80		-
В том числе:					
Курсовая работа	-	-	-		-
Физиологическое обследование	29	-	29		-
Реферат	15	-	15		-
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>					
<i>Подготовка к сдаче экзамена</i>	18	-	18		-
<i>Написание конспектов</i>	15	-	15		
<i>Подготовка к текущему контролю</i>	5	-	5		
Вид промежуточной аттестации (экзамен)		-			-
Общая трудоемкость часы	108	-	108		-
зачетные единицы	3	-	3		-

Примечание: * из них 10 часов интерактивные занятия.

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		I	II	III	IV
Аудиторные занятия (всего)	18	-	-	18	
В том числе:	-	-	-	-	
Лекции	6	-	-	6	
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	
Семинары (С)	12*	-	-	12	
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	
Самостоятельная работа (всего)	90	-	-	90	
В том числе:					
Курсовая работа	-	-	-	-	
Контрольная работа	-	-	-	-	
Физиологическое обследование	25	-	-	25	
Реферат	25	-	-	25	
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>					
<i>Подготовка к сдаче экзамена</i>	15	-	-	15	
<i>Написание конспектов</i>	20	-	-	20	
<i>Подготовка к текущему контролю</i>	5	-	-	5	
Вид промежуточной аттестации (экзамен)		-	-		

Общая трудоемкость	часы	108	-	-	108	
зачетные единицы		3	-	-	3	

Примечание: * из них 4 часов интерактивные занятия.