

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

49.04.01 - «Физическая культура»

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 49.04.01 – «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 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 49.04.01 – «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;
- выявлять и формулировать актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта;
- 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 2 курсе 3 семестра по очной и 2 курсе 3 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, логики, информационные технологии в науке и образовании, профессионализм в сфере ФКиС, философия спорта, организационно-правовые аспекты деятельности высшей школы, современные проблемы наук о ФКиС, спорт высших достижений как сфера творческой деятельности, теория и методика избранного вида спорта высших достижений.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

а) профессиональными (ПК):

- способностью использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры (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">✓ систему научного знания об адаптации человека к условиям внешней и внутренней среды организма, физиологических механизмах приспособления к выполнению интенсивной физической нагрузки (ПК-25);✓ физиологические механизмы формирования адаптационных сдвигов в организме при выполнении физической нагрузки (ПК-25);✓ способы оценки физиологических, морфологических и биохимических показателей организма при спортивной деятельности (ПК-27);✓ способы исследования мышечной работы различной мощности и разного характера (ПК-27);✓ методики оценки проявления физических качеств и навыков, изменений морфофункциональных и метаболических состояний организма при спортивной деятельности (ПК-27);✓ механизмы срочной (экстренной) и долговременной (хронической) адаптации (ПК-27).
Уметь:	<ul style="list-style-type: none">✓ оперировать основными теоретическими знаниями об адаптации человека к выполнению физической нагрузки (ПК-25);✓ обрабатывать, проводить анализ и интерпретировать полученные экспериментальные данные, отражающие процесс адаптации к выполнению физической нагрузки (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-26);✓ пользоваться современным лабораторным оборудованием (ПК-26);✓ качественно и количественно определять функциональное состояние при спортивной деятельности (ПК-27);✓ интерпретировать полученные экспериментальные данные (ПК-27);✓ оценить интенсивность протекания восстановительных процессов (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 методов исследования успешности адаптации к выполнению физической нагрузки (ПК-25);✓ актуальными средствами коррекции процессов адаптации и ускорения процессов восстановления после выполнения физической нагрузки (ПК-26);✓ методиками обработки полученных экспериментальных данных (ПК-26);✓ определением специальной и общей работоспособности организма спортсмена (ПК-26);✓ методиками диагностики функционального состояния организма (ПК-27).

1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 часов.

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 экзамена</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
Аудиторные занятия (всего)	18	-	-	18*	-
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	4	-	-	4	-
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-
Семинары (С)	14*	-	-	14	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	90	-	-	90	-
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>	10	-	-	10	
<i>Подготовка к текущему контролю</i>	14	-	-	14	
Вид промежуточной аттестации (зачет)		-	-		-
Общая трудоемкость часы	108	-	-	108	-
зачетные единицы	3	-	-	3	-

Примечание: * из них 8 часов интерактивные занятия.