

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**«Физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности»**  
основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.04.01 «Физическая культура»**

Профиль подготовки:

**Физкультурно-оздоровительная работа**

Квалификация – магистр

Форма обучения – очная, заочная

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

### **1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности» 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, 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.

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

- постоянно повышать свою профессиональную квалификацию;
- обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области оздоровительных технологий;
- разрабатывать индивидуальные рекреационные программы для различного контингента занимающихся;
- анализировать эффективность рекреационных программ и вносить в них соответствующие коррективы.

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

Дисциплина, шифр Б.1.ДВ.02.03 относится к вариативной части дисциплин в структуре ОПОП. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе 3 семестре по очной и заочной формам обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет*.

Для успешного освоения дисциплины требований к входным знаниям, умениям, компетенциям студента, полученным в структуре данной ОПОП не предусмотрено.

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

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

**а) профессиональные (ПК):**

ПК-16: «...способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности».

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

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ способы исследования мышечной работы различной мощности и разного характера (ПК-16);</li> <li>✓ механизмы срочной (экстренной) и долговременной (хронической) адаптации (ПК-16).</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <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-16);</li> <li>✓ пользоваться современным лабораторным оборудованием (ПК-16);</li> <li>✓ качественно и количественно определять функциональное состояние при спортивной деятельности (ПК-16);</li> <li>✓ формулировать рекомендации по коррекции тренировочного процесса (ПК-16).</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ методиками обработки полученных экспериментальных данных (ПК-16);</li> <li>✓ методиками диагностики функционального состояния организма (ПК-16).</li> </ul>

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

***очная форма обучения***

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		I	II	III	IV
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	24	-	-	24	-
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	4	-	-	4	-
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-
Семинары (С)	20	-	-	20	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	84	-	-	84	-
В том числе:					
Курсовая работа	-	-	-	-	-
Физиологическое обследование	40	-	-	40	-
Реферат	20	-	-	20	-
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>					
<i>Подготовка к сдаче зачёта</i>	10	-	-	10	-
<i>Написание конспектов</i>	8	-	-	8	-
<i>Подготовка к текущему контролю</i>	6	-	-	6	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)		-	-		-
Общая трудоемкость часы	108	-	-	108	-
зачетные единицы	3	-	-	3	-

***заочная форма обучения***

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		I	II	III	IV
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	18	-	-	18	-
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	4	-	-	4	-
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-
Семинары (С)	14	-	-	14	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	90	-	-	90	-
В том числе:					
Курсовая работа	-	-	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-	-	-

Физиологическое обследование	40	-	-	40	-
Реферат	20	-	-	20	-
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>					
<i>Подготовка к сдаче зачёта</i>	12	-	-	12	-
<i>Написание конспектов</i>	10	-		10	
<i>Подготовка к текущему контролю</i>	8	-		8	
Вид промежуточной аттестации (зачет)		-	-		-
Общая трудоемкость                      часы	108	-	-	108	-
зачетные единицы	3	-	-	3	-