

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**«Функциональное состояние и работоспособность спортсменов»**  
основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.04.01 «Физическая культура»**

Профиль подготовки:

**Медико-биологическое сопровождение физической культуры и спорта**

Квалификация – магистр

Форма обучения – очная, заочная

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

### **1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Функциональное состояние и работоспособность спортсменов» составлена в соответствии с учебным планом подготовки магистров по направлению 49.04.01 «Физическая культура» профилю «Медико-биологическое сопровождение физической культуры и спорта» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и утвержденными стандартами, и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины является формирование системных знаний об особенностях пребывания спортсменов и их работоспособности в различных средовых условиях, необходимых будущему специалисту в области физической культуры для рационального планирования и коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок, индивидуализации тренировочного процесса с учетом контроля уровня и особенностей функциональной подготовленности в избранном виде спорта.

### **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 профилем подготовки:

#### **научно-исследовательская деятельность:**

постоянно повышать свою профессиональную компетенцию в области выявления научных проблем и способов их решения;

выявлять и формулировать актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта;

внедрять инновационные и современные компьютерные технологии в практику научных исследований в области физической культуры и спорта;

разрабатывать программы научных исследований и методологию их реализации;

#### **педагогическая деятельность:**

постоянно повышать свою педагогическую квалификацию;

разрабатывать учебную документацию по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту в соответствии со спецификой учебного заведения;

внедрять инновационные технологии в учебную деятельность по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту;

оценивать эффективность учебной деятельности по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту и вносить в него соответствующие коррективы;

разрабатывать методические пособия по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту для конкретного контингента занимающихся;

#### **тренерская деятельность:**

постоянно повышать свою тренерскую квалификацию;

разрабатывать и внедрять тренировочные программы для спортсменов разного уровня квалификации;

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.

### 1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина, шифр Б.1.ДВ.01.02 относится к *вариативной* части дисциплин по выбору в структуре ОПОП. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре очной и заочной форм 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) общекультурные (ОК):**

ОК-3: «...способностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала»;

**б) общепрофессиональные (ОПК):**

ОПК-5: «...способностью применять современные и инновационные научно-исследовательские технологии в ходе решения исследовательских задач, в том числе из смежных областей науки»;

**в) профессиональные (ПК):**

ПК-6: «...способностью определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей»;

ПК-25: «...способностью использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта»;

ПК-27: «...способностью выявлять и анализировать актуальные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности».

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

Знать:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ систему научного знания о функциональном состоянии и работоспособности спортсменов в различных средовых условиях, ОК-3;</li><li>✓ систему научного знания физиологических механизмах приспособления к выполнению интенсивной физической нагрузки в специфических условиях внешней среды; ОПК-5;</li><li>✓ физиологические механизмы формирования адаптационных сдвигов в организме под влиянием различных средовых условий; ПК-6;</li><li>✓ способы оценки физиологических, морфологических и биохимических показателей организма при работе различной мощности и разного характера в различных внешних условиях; ПК-25;</li><li>✓ влияние температуры и влажности воздуха на физическую работоспособность спортсменов; ПК-27;</li><li>✓ особенности физической работоспособности в условиях пониженного атмосферного давления; ПК-27;</li><li>✓ методики оценки проявления физических качеств и навыков, изменений морфофункциональных и метаболических состояний организма при спортивной деятельности в водной среде; ПК-27.</li></ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ оперировать основными теоретическими знаниями о функциональном состоянии и работоспособности спортсменов в различных средовых условиях</li></ul>

	<p>на основе критического осмысления; ОК-3;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ проводить анализ и представлять интегративную информацию по вопросам оценки функционального состояния и работоспособности спортсменов в различных средовых условиях для принятия управленческих решений по совершенствованию тренировочного процесса; ОПК-5;</li> <li>✓ регистрировать физиологические изменения и анализировать показатели, полученные в состоянии покоя в различных средовых условиях, ПК-6;</li> <li>✓ регистрировать и анализировать функциональное состояние организма во время работы и в период восстановления, а также сопоставлять их с литературными данными и делать необходимые заключения; ПК-25;</li> <li>✓ регистрировать и анализировать изменения функционального состояния спортсмена и его работоспособности в различных температурных условиях внешней среды; ПК-27;</li> <li>✓ использовать изменения функционального состояния спортсмена и его работоспособности в условиях пониженного атмосферного давления для повышения эффективности учебно-тренировочных мероприятий; ПК-27;</li> <li>✓ определять особенности физической работоспособности в водной среде; ПК-27.</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ актуальными средствами, методами определения приоритетных видов профессиональной деятельности в физкультурном образовании, спорте, двигательной рекреации и туризме и использования их для задач сохранения и укрепления здоровья, и повышения качества жизни населения; ОК-3;</li> <li>✓ средствами и методами оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсменов; ОПК-5;</li> <li>✓ принципами организации эксперимента с использованием физиологических методов оценки функционального состояния и работоспособности в специфических условиях внешней среды; ПК-6;</li> <li>✓ определением специальной и общей работоспособности организма спортсмена в различных средовых условиях; ПК-25;</li> <li>✓ методиками диагностики функционального состояния организма в условиях пониженного атмосферного давления; ПК-27;</li> <li>✓ методиками оценки функционального состояния организма и его работоспособности в условиях пониженных и повышенных температур; ПК-27;</li> <li>✓ методиками оценки функционального состояния организма и работоспособности спортсменов в условиях водной среды; ПК-27.</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
Аудиторные занятия (всего)	24*	-	-	24	-
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	4	-	-	4	-
Семинары (С)	20	-	-	20	-
Самостоятельная работа (всего)	84	-	-	84	-
В том числе:					
Физиологическое обследование	24	-	-	24	-
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>					
<i>Подготовка к сдаче зачета</i>	20	-	-	20	-
<i>Написание конспектов</i>	20	-	-	20	
<i>Подготовка к текущему контролю</i>	20	-	-	20	
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	-	
Семинары (С)	14	-	-	14	-	
Самостоятельная работа (всего)	90	-	-	90	-	
В том числе:						
Контрольная работа	10	-	-	10	-	
Физиологическое обследование	40	-	-	40	-	
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>						
Подготовка к сдаче зачета	10	-	-	10	-	
Написание конспектов	20	-		20		
Подготовка к текущему контролю	10	-		10		
Вид промежуточной аттестации (зачет)		-	-	-	-	
Общая трудоемкость	часы	108	-	-	108	-
	зачетные единицы	3	-	-	3	-

Примечание: \* из них 8 часов интерактивные занятия.