

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине  
**«Оптимизация работоспособности спортсменов»**  
основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.04.01 «Физическая культура»**

Профиль подготовки:

**Комплексное научное обеспечение спортивной подготовки**

Квалификация – магистр

Форма обучения – очная, заочная

### 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

#### 1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины «Оптимизация работоспособности спортсменов» 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:

##### **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;

##### **тренерская деятельность (задачи в контексте профиля выделены курсивом):**

- 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.02.03 относится к Блоку 1 вариативной части дисциплин по выбору в структуре ОПОП. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе в 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) общепрофессиональные (ОПК)**

ОПК-3: «...способностью творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуре и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления»;

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

**б) профессиональные (ПК):**

ПК-7: «...способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности процесса спортивной подготовки»;

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

ПК-26: «... 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-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>✓ информационные технологии использования новых знаний и умений по применению способов и методов оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсменов (ОПК-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 (ОПК-5);</li><li>✓ 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-7);</li><li>✓ физиологические механизмы формирования и поддержания оптимального состояния тренированности у спортсменов (ПК-25);</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 (ОПК-3);</li><li>✓ осуществлять подбор способов сохранения, восстановления и повышения работоспособности спортсменов (ПК-7);</li><li>✓ обрабатывать, проводить анализ и интерпретировать полученные экспериментальные данные по оптимизации функционального состояния и работоспособности спортсменов на этапах тренировочно-соревновательного периода (ОПК-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-7);</li><li>✓ пользоваться современным оборудованием для проведения физиологических исследований (ПК-26);</li><li>✓ качественно и количественно определять функциональное состояние и уровень работоспособности спортсмена (ПК-25);</li><li>✓ формулировать рекомендации по коррекции тренировочного процесса (ПК-27);</li></ul>



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

Примечание: \*из них 8 часов интерактивные занятия.