

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**«Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках»**  
основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.04.01 «Физическая культура»**

Профиль подготовки:

**Подготовка высококвалифицированных спортсменов в ИВС**

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:**

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 компетенцию в области выявления научных проблем и способов их решения;
- внедрять инновационные и современные компьютерные технологии в практику научных исследований в области физической культуры и спорта;
- разрабатывать программы научных исследований и методологию их реализации.

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

Дисциплина, шифр Б.1.ДВ.01.01, относится к вариативной части дисциплин в структуре ОПОП. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре по очной и заочной формам обучения.

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-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>✓ способы оценки физиологических, морфологических и биохимических показателей организма при спортивной деятельности (ПК-25);</li> <li>✓ способы исследования мышечной работы различной мощности и разного характера (ПК-27);</li> <li>✓ методики оценки проявления физических качеств и навыков, изменений морфофункциональных и метаболических состояний организма при спортивной деятельности (ПК-27);</li> <li>✓ механизмы срочной (экстренной) и долговременной (хронической) адаптации (ПК-26).</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обрабатывать, проводить анализ и интерпретировать полученные экспериментальные данные, отражающие процесс адаптации к выполнению физической нагрузки (ПК-25);</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-27);</li> <li>✓ пользоваться современным лабораторным оборудованием (ПК-27);</li> <li>✓ качественно и количественно определять функциональное состояние при спортивной деятельности (ПК-26);</li> <li>✓ интерпретировать полученные экспериментальные данные (ПК-25, ПК-27);</li> <li>✓ оценить интенсивность протекания восстановительных процессов (ПК-27);</li> <li>✓ формулировать рекомендации по коррекции тренировочного процесса (ПК-26).</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ актуальными средствами коррекции процессов адаптации и ускорения процессов восстановления после выполнения физической нагрузки (ПК-25);</li> <li>✓ методиками обработки полученных экспериментальных данных (ПК-27);</li> <li>✓ определением специальной и общей работоспособности организма спортсмена (ПК-26);</li> <li>✓ методиками диагностики функционального состояния организма (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
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>24*</b>	-	-	<b>24</b>	-
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	4	-	-	4	-
Семинары (С)	20	-	-	20	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>84</b>	-	-	<b>84</b>	-
В том числе:					
Реферат	30	-	-	30	-
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>					

<i>Подготовка к сдаче зачета</i>	14	-	-	14	-
<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 14 часов интерактивные занятия.

#### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		I	II	III	IV
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>18*</b>	-	<b>18</b>	-	-
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	4	-	4	-	-
Семинары (С)	14	-	14	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>90</b>		<b>90</b>	-	-
В том числе:					
Контрольная работа	30	-	30	-	-
Реферат	30	-	30	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>					
<i>Подготовка к сдаче экзамена</i>	10	-	10	-	-
<i>Написание конспектов</i>	10	-	10		
<i>Подготовка к текущему контролю</i>	10	-	10		
Вид промежуточной аттестации (экзамен)		-		-	-
Общая трудоемкость часы	108	-	108	-	-
зачетные единицы	3	-	3	-	-

Примечание: \*из них 14 часов интерактивные занятия.