

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**«Оптимизация функционального состояния и работоспособности спортсмена в различных средовых условиях»**  
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 «Оптимизация функционального состояния и работоспособности спортсмена в различных средовых условиях» 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:**

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:

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

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-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 (ПК-6);</li><li>✓ главное в подготовке спортсменов и определять временные периоды применения мер по оптимизации их функционального состояния и работоспособности на этапах тренировочно-соревновательного периода (ПК-6);</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 (ПК-6);</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 (ПК-6);</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-7);</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>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ методами организации и проведения эксперимента с использованием физиологических методик исследования успешности проведения восстановительных мероприятий (ПК-6);</li><li>✓ актуальными средствами коррекции функционального состояния и работоспособности спортсменов (ПК-6);</li><li>✓ методиками обработки полученных экспериментальных данных (ПК-7);</li><li>✓ определением специальной и общей работоспособности организма спортсмена (ПК-25);</li><li>✓ методиками диагностики функционального состояния организма и работоспособности спортсмена (ПК-27).</li></ul>

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 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	-
Семинары (С)	20	-	-	20	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	84	-	-	<b>84</b>	-
В том числе:					
Физиологическое обследование	24	-	-	24	-
Реферат	30	-	-	30	-
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>					
<i>Подготовка к сдаче зачета</i>	10	-	-	10	-
<i>Написание конспектов</i>	10	-	-	10	-
<i>Подготовка к текущему контролю</i>	10	-	-	10	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)		-	-		-
Общая трудоемкость часы	108	-	-	108	-
зачетные единицы	3	-	-	3	-

Примечание: \* из них 22 часов интерактивные занятия.

**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	20	-	-	20	-
Реферат	30	-	-	30	-
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>					
<i>Подготовка к сдаче зачета</i>	10	-	-	10	-
<i>Написание конспектов</i>	20	-	-	20	-
<i>Подготовка к текущему контролю</i>	10	-	-	10	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)		-	-		-
Общая трудоемкость часы	108	-	-	108	-
зачетные единицы	3	-	-	3	-

Примечание: \* из них 8 часов интерактивные занятия.