

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**  
**«Медико-биологические проблемы адаптации человека к физическим нагрузкам»**  
**(Б1. В.01)**

По направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта

Квалификация (степень) выпускника: магистр

Форма обучения: очная, заочная

**Целью** изучения дисциплины является формирование у магистрантов научно-методической базы, необходимой для овладения углубленных знаний о механизмах адаптации человека к различным видам мышечной деятельности, различной по объему и интенсивности на разных этапах «спортивного» онтогенеза.

**Для достижения цели ставятся задачи:**

- дать представление об особенностях организма в период адаптации к систематическим физическим нагрузкам, о возможных последствиях этой адаптации для различных систем организма;
- обеспечить усвоение навыков медико-биологического анализа положений и движений тела и его частей с позиции взаимодействия внешних и внутренних сил, воздействующих на тело;
- познакомить с позитивным и негативным влиянием специфических спортивных нагрузок на анатомические структуры тела.

**Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Медико-биологические проблемы адаптации человека к физическим нагрузкам» относится к профессиональному циклу дисциплин базовой части.

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате освоения ОПОП магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

<b>Коды компетенции</b>	<b>Результаты освоения ОПОП</b> <b>Содержание компетенций*</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами</b>
<b>УК-6:</b>	способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания. УК-6.2. Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям;	<b>Знать:</b> истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; <b>Уметь:</b> выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной

		УК-6.3. Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.	деятельности и психофизического состояния <b>Владеть:</b> методикой оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий;
<b>ПК-1:</b>	Способен к проектированию, реализации организационно-методического обеспечения программ и мероприятий по развитию физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений	<p>ПК-1.1. Знает принципы разработки и реализации методического обеспечения программ и мероприятий по развитию физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений</p> <p>ПК-1.2. Умеет осуществлять проектирование и реализацию организационно-методического обеспечения программ и мероприятий по развитию физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений</p> <p>ПК-1.3. Владеет навыками проектирования и реализации организационно-методического обеспечения программ и мероприятий по развитию физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений</p>	<p><b>Знать:</b> средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся; возрастные особенности, о психофизических состояниях занимающихся.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся.</p> <p><b>Владеть:</b> создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях.</p>
<b>ПК-2:</b>	Способен реализовывать индивидуальный подход в совершенствовании спортивного мастерства в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий в соответствии с особенностями избранного вида спорта на основе современных знаний в области теории спорта	<p>ПК-2.1. Знает основные принципы индивидуализации обучения и развития спортивного мастерства обучающихся в избранном виде спорта.</p> <p>ПК-2.2. Умеет разрабатывать и реализовывать научно-методическое обеспечение программ спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>ПК-2.3. Владеет навыками и современными и технологиями реализации индивидуального подхода в совершенствовании спортивного мастерства обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий</p>	<p><b>Знать:</b> анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся</p>

**Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетных единиц (108 часов: 72ср+ 12 лек+ 24 пр).

**Разботчик:** доц. кафедры ТОФК и туризма к.п.н. Семенова А.О.