

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Физиологические механизмы формирования тренированности»**

49.03.01 «Физическая
культура» бакалавр
«Спортивная тренировка»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Физиологические механизмы формирования тренированности»

дисциплина части, формируемой участниками образовательных
отношений

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	3/108
Цель изучения дисциплины	Углубление знаний о механизмах тренированности человека к различным видам мышечной деятельности, различной по объему и интенсивности с учетом возрастных и гендерных особенностей.
Содержание дисциплины	Общая характеристика механизмов тренированности. Стресс и его механизмы, адаптация к стрессовым ситуациям. Регуляторные механизмы ЦНС и гуморального звена при тренированности. Регуляторные механизмы функциональных систем организма при тренировках различной направленности. Функциональные резервы организма и причины срыва тренированности. Классификация средств и методов восстановления спортивной работоспособности.
Формируемые компетенции (коды)	УК-7, ПК-1
Боды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Профессиональные компетенции, установленные вузом ПК-1.1. Осуществляет отбор занимающихся и комплектует группы. ПК-1.2. Планирует и анализирует результаты спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки ПК-1.3. Координирует работу специалистов задействованных в подготовке спортсменов
Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной	Биомеханика физических упражнений Основы детско-юношеского спорта Теория и методика оздоровительной тренировки Массаж

дисциплины	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий Физиологические механизмы формирования тренированности Педагогика физической культуры и спорта Акмеология Основы менеджмента в физической культуре и спорте Основы экономики и управления в физической культуре и спорте Педагогическая практика Тренерская практика Профессионально-ориентированная практика
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа
Форма промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет с оценкой