

## АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Спортивная хронобиология» предназначена для студентов 1 курса по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура .

Дисциплина «Спортивная хронобиология» входит в цикл обязательных дисциплин вариативной части блока «Дисциплины (модули)».

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зач. единицы (108 часов). Учебным планом предусмотрены практические занятия 36 часов, самостоятельная работа студента 72 часа. Дисциплина реализуется на 1 курсе во 2 семестре.

Изучение курса «Спортивная хронобиология» логически связано с предварительным изучением следующих дисциплин: «Мониторинг состояния организма спортсмена», «Биохимическое обеспечение тренировочных нагрузок различной метаболической направленности», «Профессионализм преподавателя высшей физкультурной школы».

Данная область человекознания предстает перед нами как наука, изучающая закономерности осуществления процессов жизнедеятельности организма человека во времени и пространстве при занятиях физической культуры и спортом, т.е. пространственную организацию спортсменов.

Прерогативой хронобиологии является изучение роли времени в организме деятельности живых систем, включая ритмические процессы. Ритмическая организация физиологических функций человек, основой временной организации его жизнедеятельности. Современная спортивная тренировка, со свойственными ей предельными величинами объема и интенсивности физической нагрузки, требует индивидуализации двигательной активности атлета, что невозможно без учета биологических ритмов.

**Целями** освоения дисциплины «Спортивная хронобиология» является расширение знаний студентов в области ритмической организации функций человека и повышение спортивной работоспособности.

### **Задачи дисциплины:**

1. Изучить специфику применения и оценку хронобиологических ритмов в физическом воспитании.
2. Рассмотреть основные аспекты спортивной хронобиологии в учебно-тренировочном процессе спортсменов.
3. Дать представление о закономерностях развития биоритмологии в спортивной теории.
4. Научить студентов самостоятельно работать с научно-методической литературой, привить интерес и необходимость постоянного самообразования.
5. Повторить и закрепить знания по теории и методике физического воспитания и спорта, валеологии, полученные ранее.

Для успешного изучения дисциплины «Спортивная хронобиология» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции (из ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура № 33796 от 25.08.2014):

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1)
- способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5)
- способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10)
- способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни (ПК-6)

• способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10)

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции.

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-15 Способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности	Знает	основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приёмы работы с ними; инновационные образовательные технологии в ФК; современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения в науке и образовании; - систему научного знания о ФКиС, её структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих ФКиС: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных; стратегии разрешения проблем в отрасли
	Умеет	самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях знаний; использовать логические операции классификации и систематизации процессов, систем, явлений, объектов ФКиС, формулировать новые понятия и термины; адаптироваться к изменению профиля деятельности;
	Владеет	теорией планирования, управления и контроля процессов исследования в своей профессиональной деятельности; способами определения приоритетных видов профессиональной деятельности в физкультурном образовании, спорте, двигательной рекреации и туризме, навыками критического мышления
ПК-16 Способность	Знает	принципы и технологии

определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учётом их индивидуальных особенностей		профессиональной деятельности; методику подготовки и отбора спортсменов
	Умеет	критически оценивать достижения спортсменов; интерпретировать полученные результаты; доказывать адекватность принятых решений, приводить доводы в защиту своих убеждений
	Владеет	методиками анализа и контроля продуктивности педагогического труда; методами принятия решения

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Спортивная хронобиология» применяются следующие методы активного обучения: круглый стол, дискуссия.