

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Неспецифические механизмы и методы повышения работоспособности»

Рабочая программа учебной дисциплины «Неспецифические механизмы и методы повышения работоспособности» разработана для студентов 1-го курса, обучающихся по направлению подготовки магистратуры 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), магистерская программа «Физическая реабилитация». Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа), учебным планом предусмотрены лекции (9 часов), практические занятия (27 часов) и самостоятельная работа студентов (108 часов, в том числе 27 часов на подготовку к экзамену).

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока «Дисциплины (модули)» и тесно связана с другими дисциплинами: «Патофизиология физкультурно-оздоровительной деятельности», «Современные проблемы комплексной реабилитации», «Врачебный контроль и оценка эффективности комплексной реабилитации», «Методики лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах». Она относится к дисциплинам по выбору вариативной части общенаучного цикла.

Целью освоения дисциплины «Неспецифические механизмы и методы повышения работоспособности» является углубление знаний в области возрастных морфофункциональных закономерностей развития опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и биохимическому обеспечению тренировочных нагрузок различной метаболической направленности у инвалидов.

Задачи:

- изучить возрастные особенности оссификации метафизарных хрящей костной системы у подростков и юношей и изменения, возникающие в них под влиянием систематических физических нагрузок;
- повысить уровень знания биохимических процессов, протекающих в костной и соединительнотканной системах;

- изучить морфологические особенности скелетной и мышечной системы, механизмы мышечного сокращения и расслабления;
- изучить биохимические процессы, протекающие в саркомерах скелетных мышц при физических нагрузках;
- изучить метаболизм аминокислот и усвоить значение протеинов в процессе восстановления физической работоспособности;
- обучить магистрантов проведению анализа научной и иной литературы, подготовке обзоров научной литературы по современным научным проблемам, участию в проведении дискуссий и семинаров, соблюдению основных требований информационной безопасности;
- научить подбирать и использовать основные критерии диагностики уровня физической работоспособности занимающихся адаптивной физической культурой с использованием тренажеров, модулей различной направленности и современных компьютерных технологий.

Для успешного изучения дисциплины «Неспецифические механизмы и методы повышения работоспособности», у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- готовность к использованию методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья и внесению коррекций в восстановительные воздействия в зависимости от результатов измерений и (или) рекомендаций членов междисциплинарной команды;

- способность производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок.

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

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | |
|---------------------------------------|--------------------------------|--|
| ПК-3: готовность решать нестандартные | Знает | - передовой опыт и предлагаемые инновации в сфере рекреации мышечной |

| | | |
|--|---------|--|
| <p>проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры</p> | | <p>системы, необходимые для восстановления физической работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционные и инновационные методы научного исследования в сфере реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры |
| | Умеет | <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять поиск и проводить анализ эффективности передовых научных методов исследования процесса реабилитации лиц с нарушениями в состоянии здоровья и инвалидов |
| | Владеет | <ul style="list-style-type: none"> - широким спектром как традиционных, так и инновационных научных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса в адаптивной физической культуре; - стратегией и навыками самообучения; - навыками планирования и эффективной организации своей профессиональной деятельности в решении проблем физической реабилитации |
| <p>ПК-14: способность обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации</p> | Знает | <ul style="list-style-type: none"> - современные нормативные документы, касающиеся организации тренировочного процесса в адаптивной физической культуре; - основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приёмы работы с ними; - инновационные образовательные технологии в адаптивной физической культуре; - современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения в науке и образовании; - систему научного знания об адаптивной физической культуре и спорте инвалидов, их структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих адаптивную физическую культуру и спорт инвалидов |
| | Умеет | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно приобретать и |

| | | |
|--|---------|--|
| | | <p>определять новые знания, в том числе в смежных областях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать логические операции классификации и систематизации процессов, систем, явлений, объектов адаптивной физической культуры и спорта инвалидов, формулировать новые понятия и термины; - адаптироваться к изменению профиля профессиональной деятельности |
| | Владеет | <ul style="list-style-type: none"> - теорией планирования, управления и контроля процессов исследования в профессиональной деятельности; - способами определения критических моментов мышечного перенапряжения при тренировочной деятельности в адаптивном спорте |

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Неспецифические механизмы и методы повышения работоспособности» применяются следующие методы активного обучения: собеседование, круглый стол, дискуссия.