

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смирнов Сергей Николаевич

Должность: врио ректора

Дата подписания: 09.04.2022

Уникальный программный ключ:

69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП

Зиновьев А.В. 

«9/» апр 20 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Адаптация к физическим нагрузкам**

Направление подготовки / Специальность

*49.04.01 Физическая культура*

Направленность (профиль)

**Профессиональное образование в области физической культуры и спорта**

Для студентов 2 курса очной и заочной формы обучения

Составитель: *Морозов Г. И.*

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины: Адаптация к физическим нагрузкам**

Цель - интеграция профессионально значимой информации в процессе подготовки магистранта факультета физической культуры.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

1. Научные объяснение содержания и проблем, которые возникают в современной науке о физической культуре и спорте.
2. Освоение методов исследования и выработке умений применять различные методы исследований для решения задач в области физической культуры и спорта.

### **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «адаптация к физическим нагрузкам» как базовая дисциплина логически увязывается с спортивно-педагогическими дисциплинами и дисциплинами педагогического физкультурно-спортивного совершенствования. В интегрированном виде реализуется в период научно-педагогической практики и НИР. Как учебная дисциплина представляет собой профилирующий предмет изучения, обеспечивающий широкую теоретическую и практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности. Дисциплина базируется на знаниях естественнонаучных дисциплин.

**3. Объем дисциплины: \_5 зачетных единиц, \_180\_\_ академических часов,**

**в том числе:**

**контактная аудиторная работа:** лекции \_12\_\_ часов, практические занятия \_12\_ часов, **самостоятельная работа:** \_\_129\_\_ часов, контроль - 27часов.

*Для заочной формы обучения*

**контактная аудиторная работа:** лекции \_\_4\_\_ часа практические занятия \_\_6\_\_ часов,

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_\_\_\_\_, в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** \_\_161\_\_ часов, в том числе контроль \_9\_\_.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**ОПК-7.1; ОПК-7.2; ОПК-7.3; ОПК-8.1; ОПК-8.2**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p><i>ОПК-7 Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта</i></p>	<p><i>Анализирует передовой опыт научно-практической деятельности в области физической культуры и спорта</i></p> <p><i>Использует в составлении программ учебно-тренировочного процесса научно-практические рекомендации</i></p> <p><i>Выполняет поиск информации, необходимой для решения проблемы осуществления тренировочного и соревновательного процесса</i></p>
<p><i>ОПК-8 Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний</i></p>	<p><i>Отбирает адекватные поставленным задачам современные методы исследования</i></p> <p><i>Обеспечивает научно-методическое и информационно-аналитическое сопровождением учебно-тренировочного процесса</i></p>

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения** \_\_ экзамен

3 семестр \_\_\_\_\_

**6. Язык преподавания русский.**