

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТЕ»**

### **1. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина «Технологии восстановления и повышения работоспособности в спорте» относится к дисциплинам Блока 1, части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.08.

### **2. Объем дисциплины: 3 зачетные единицы**

**3. Содержание дисциплины:** Понятие о функциональном состоянии и механизмах адаптации организма к физическим нагрузкам. Физиологические технологии и их место в процессе занятий физической культурой и спортом. Биохимические компоненты спортивной работоспособности. Биохимические особенности утомления и восстановления при мышечной работе. Общая характеристика и классификация средств повышения физической работоспособности. Фармакологические и иммунологические средства повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом. Фармакологические и иммунологические средства повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом. Биохимические основы питания и его значение в повышении работоспособности спортсменов. Теоретические и методические основы повышения физической работоспособности физиотерапевтическими средствами в процессе занятий физической культурой и спортом. Вспомогательные гигиенические средства восстановления. Классификация растений, применяемых для восстановления и повышения работоспособности.

### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

- способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (ПК-2);
- способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин (ПК-3).

### **5. Форма контроля: зачет.**

### **6. Разработчик: доцент Гагиева З.А.**