

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт** туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

**Кафедра** Физиологии

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.В.ДВ.7.4 Возрастная физиология мышечной деятельности»**

Направление подготовки:  
49.03.01 "Физическая культура"

Профиль подготовки:  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная и заочная ускоренная

Год набора 2016 г

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания  
кафедры физиологии  
Протокол № 27 от «13» июня 2017 г

Составители: Сонькин Валентин Дмитриевич, доктор биологических наук, профессор  
кафедры физиологии РГУФКСМиТ  
Меркурьев Владимир Александрович, старший преподаватель кафедры физиологии  
РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины «Возрастная физиология мышечной деятельности»

Ознакомить будущих тренеров с современным пониманием проблем возрастного развития организма человека, становлением важнейших физиологических систем в их неразрывной связи с окружающей человека средой, преломлением наиболее фундаментальных законов природы в тех физиологических процессах, которые определяют сущность жизни и от которых напрямую зависит способность человека приспосабливаться, выживать, продуктивно развиваться и достигать высоких спортивных результатов в сложном и непрерывно меняющемся мире – для студентов по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура".

Для достижения указанной цели программа предусматривает решение следующих основных задач:

- 1) Ознакомление с историей развития и современными концепциями физиологии развития и возрастной физиологии и методологией исследования физиологических механизмов, определяющих возрастные преобразования физической работоспособности.
- 2) Изучение важнейших закономерностей возрастных изменений скелетных мышц, их функционального диапазона, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной деятельности у детей, подростков, юношей, а также в процессе старения. Ознакомление с половыми и конституциональными особенностями роста и развития, мышечной работоспособности и реакции организма на физическую нагрузку разного характера.
- 3) Отработка практических навыков тестирования мышечной работоспособности детей и подростков с применением различных современных средств и методов тестирования.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.7 «Возрастная физиология мышечной деятельности» относится к дисциплинам по выбору вариативной части программы для набора 2016 года очной формы обучения. Знание закономерностей морфофункционального развития ребенка, специфики функционирования физиологических систем на разных этапах онтогенеза и механизмов, эту специфику определяющих, является необходимым условием сохранения физического и психического здоровья подрастающего поколения, основой научного подхода в спортивном отборе, естественно-научной базой для разработки средств восстановления и реабилитации юных спортсменов. Эти знания чрезвычайно важны и для разработки физиологических и психофизиологических основ спортивной тренировки, учитывающих возрастные особенности механизмов адаптации к напряженной мышечной деятельности.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (№ семестра)
------------------	--	--

	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-1</b>	<p><b>Знать:</b> философские основы профессиональной деятельности; основные философские категории и проблемы человеческого бытия</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы; системно анализировать и выбирать социально-психологические концепции</p> <p><b>Владеть:</b> навыками работы с основными философскими категориями; технологиями приобретения, использования и обновления философских знаний для анализа предметно-практической деятельности.</p>	1(7 сем)		1(4 к)
<b>ОПК-1</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека;</li> <li>- анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.</p>	1(7 сем)		1(4 к)
<b>ОПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы научно-методической деятельности;</li> <li>- апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>	1(7 сем)		1(4 к)
<b>ПК-5</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и</li> </ul>	1(7 сем)		1(4 к)

	двигательных умений занимающихся.			
	<b>Уметь:</b> - определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. - применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.	2(7 сем)		2(4 к)
	<b>Владеть:</b> - методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся; - комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.	3(7 сем)		3(4 к)
<b>ПК-4</b>	<b>Знать:</b> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; - анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста; - гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре;	1(7 сем)		1(4 к)
	<b>Уметь:</b> - применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях; - организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.	2(7 сем)		2(4 к)
	<b>Владеть:</b> - комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста; - комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.	3(7 сем)		3(4 к)
<b>ПК-10</b>	<b>Знать:</b> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	1(7 сем)		1(4 к)
	<b>Уметь:</b> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;	2(7 сем)		2(4 к)
	<b>Владеть:</b> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	3(7 сем)		3(4 к)
<b>ПК-12</b>	<b>Знать:</b> - нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки;	1(7 сем)		1(4 к)

- причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний; - средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);			
<b>Уметь:</b> - применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта; - организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;	2(7 сем)		2(4 к)
<b>Владеть:</b> - навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине); - способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;	3(7 сем)		3(4 к)

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Возрастная физиология мышечной деятельности»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 часа.

##### Очная форма обучения – 7 семестр

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обучающуюся в соотв-и с учеб-м пл-м (в				Форма промежуточной атт-и (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел I. Введение в физиологию развития Тема 1.1. Предмет и теоретические основы физиологии развития	7	4	8	24		
Раздел II. Динамика процессов роста и развития. Взаимодействие организма со средой обитания Тема 2.1. Рост и развитие Тема 2.2. Организм и среда его обитания. Экологическая физиология ребенка Тема 2.3. Физические возможности детей школьного возраста	7	4	8	24		
Раздел III. Возрастное развитие скелетных мышц, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной функции Тема 3.1. Развитие опорно-двигательного аппарата. Количественные изменения и тканевые перестройки скелетных мышц в процессе возрастного развития. Тема 3.2. Онтогенез энергетических источников в скелетных мышцах Тема 3.3. Возрастные изменения физиологических механизмов, обеспечивающих энергетическое	7	6	8	24		

снабжение скелетных мышц.						
Раздел IV. Методы измерения и оценки работоспособности у людей разного возраста Тема 4.1. Методы оценки работоспособности детей и подростков Тема 4.2. Половые и конституционально-типологические различия в физиологических реакциях организма на физическую нагрузку.	7	6	10	18		
<b>Итого:</b>		144 часа	20	34	90	Диф.з ачет

### Заочная форма обучения – 8 семестр

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обучающуюся в соотв-и с учеб-м пл-м (в				Форма промежуточной атт-и (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел I. Введение в физиологию развития Тема 1.1. Предмет и теоретические основы физиологии развития	8	2	2	32		
Раздел II. Динамика процессов роста и развития. Взаимодействие организма со средой обитания Тема 2.1. Рост и развитие Тема 2.2. Организм и среда его обитания. Экологическая физиология ребенка Тема 2.3. Физические возможности детей школьного возраста	8		2	32		
Раздел III. Возрастное развитие скелетных мышц, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной функции Тема 3.1. Развитие опорно-двигательного аппарата. Количественные изменения и тканевые перестройки скелетных мышц в процессе возрастного развития. Тема 3.2. Онтогенез энергетических источников в скелетных мышцах Тема 3.3. Возрастные изменения физиологических механизмов, обеспечивающих энергетическое снабжение скелетных мышц.	8	2	2	32		
Раздел IV. Методы измерения и оценки работоспособности у людей разного возраста Тема 4.1. Методы оценки работоспособности детей и подростков Тема 4.2. Половые и конституционально-типологические различия в физиологических реакциях организма на физическую нагрузку.	8		2	32		

<b>Итого:</b>	<b>144 часа</b>	4	8	132	4	Диф.з ачет
---------------	-----------------	---	---	-----	---	---------------

**Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО), 7 семестр**

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обучающуюся в соответствии с учебным планом (в				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел I. Введение в физиологию развития Тема 1.1. Предмет и теоретические основы физиологии развития	7	2		34		
Раздел II. Динамика процессов роста и развития. Взаимодействие организма со средой обитания Тема 2.1. Рост и развитие Тема 2.2. Организм и среда его обитания. Экологическая физиология ребенка Тема 2.3. Физические возможности детей школьного возраста	7		2	32		
Раздел III. Возрастное развитие скелетных мышц, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной функции Тема 3.1. Развитие опорно-двигательного аппарата. Количественные изменения и тканевые перестройки скелетных мышц в процессе возрастного развития. Тема 3.2. Онтогенез энергетических источников в скелетных мышцах Тема 3.3. Возрастные изменения физиологических механизмов, обеспечивающих энергетическое снабжение скелетных мышц.	7		2	32		
Раздел IV. Методы измерения и оценки работоспособности у людей разного возраста Тема 4.1. Методы оценки работоспособности детей и подростков Тема 4.2. Половые и конституционально-типологические различия в физиологических реакциях организма на физическую нагрузку.	7		2	34		
<b>Итого:</b>		2	6	136	4	Диф.з ачет

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).



5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «**Возрастная физиология мышечной деятельности**»

**Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всей дисциплине для студентов бакалавриата.**

1. Что изучает **Возрастная физиология мышечной деятельности**? Как она связана с другими науками о человеке?
2. Перечислите основные теоретические и прикладные задачи физиологии развития
3. Что такое возрастная периодизация и зачем она нужна?
4. Что такое «сенситивный период развития»? Приведите пример.
5. Назовите основные физиологические принципы онтогенеза.
6. В чем различие понятий «рост» и «развитие»? Поясните на примерах.
7. Как в организме осуществляются процессы роста и развития?
8. Что такое «дифференцировка клеток»?
9. Приведите примеры количественных изменений в деятельности физиологических систем растущего организма
10. Приведите примеры качественных изменений в деятельности физиологических систем растущего организма
11. Что такое «скачок роста»? Какие скачки роста вы знаете?
12. Что такое физическое развитие и как его оценить?
13. Как размеры тела влияют на физиологические функции? Приведите пример.
14. Какие бывают типы роста тканей организма?
15. Что испытывает новорожденный? Почему момент рождения считается критическим периодом?
16. Какие социальные факторы оказывают сильное влияние на ребенка?
17. Какова динамика показателей энергетического обмена в онтогенезе? В чем причины этих изменений?
18. Как с возрастом меняется абсолютная и относительная величина МПК? Почему?
19. Опишите возрастные изменения любого двигательного качества.
20. Как меняется объем работы, которую способен выполнить школьник в упражнении «подтягивание на высокой перекладине», от 7 до 17 лет?
21. В чем состоят наиболее частые ошибки при проведении возрастных сопоставлений физических возможностей детей и подростков?
22. Структура. Как происходит окостенение костной ткани?
23. Как развивается мышечное волокно в эмбриональном периоде?

24. Какие изменения мышечные волокна претерпевают в постнатальный период?
25. Какова динамика волоконного состава смешанных мышц человека в постнатальном онтогенезе?
26. Какая дифференцировка мышц происходит в период полового созревания?
27. Опишите роль половых гормонов в развитии и росте скелетных мышц.
28. Перечислите основные этапы возрастного развития скелетных мышц
29. Какова динамика роста скелетных мышц от рождения до зрелости?
30. Каковы различия в росте мышц между мужчинами и женщинами?
31. Как изменяется с возрастом мощность митохондриального окисления в мышцах?
32. В чем проявляется «расцвет аэробики» у детей 10-11 лет?
33. Как с возрастом меняется активность ферментов, управляющих анаэробным гликолизом?
34. Что такое «медленная фракция кислородного долга»? Как она изменяется с возрастом? Чем обусловлены такие изменения?
35. Что такое «быстрая фракция кислородного долга»? Как она изменяется с возрастом? Чем обусловлены такие изменения?
36. Перечислите основные этапы созревания энергетики скелетных мышц в онтогенезе
37. Перечислите зоны мощности по В.С.Фарфелю. Объясните, как они изменяются с возрастом.
38. В чем состоят возрастные изменения субстратного обеспечения мышечной работы?
39. В чем проявляется экономизация вегетативных функций в онтогенезе? Приведите конкретные примеры.
40. Каковы важнейшие закономерности возрастных изменений мышечной работоспособности?
41. Опишите типичную процедуру измерения МПК. Прокомментируйте возрастные изменения показателя.
42. Опишите типичную процедуру измерения PWC170. Как меняется результат в этом тесте с возрастом?
43. Как проводится тест Купера? Как меняются его результаты с возрастом?
44. Опишите Вингейтский анаэробный тест и укажите, как изменяются с возрастом его результаты.
45. Перечислите показатели, которые позволяют рассчитывать уравнение Мюллера по результатам двухнагрузочного эргометрического тестирования. Опишите физиологический смысл этих показателей и их возрастные изменения.
46. Опишите процедуру проведения Гарвардского степ-теста и расчета Индекса Гарвардского степ-теста

47. Сопоставьте Гарвардский степ-тест с тестом PWC170. Какую информацию дает каждый из этих тестов?
48. Опишите способ измерения интенсивности накопления пульсового долга и поясните, как результаты меняются в зависимости от мощности нагрузки и возраста
49. Опишите возрастную динамику роста мышц у мужчин и женщин
50. С какого возраста и почему МПК у женщин становится меньше, чем у мужчин?
51. Приведите пример различий в мышечной работоспособности между мальчиками и девочками школьного возраста, выявляемых эргометрическими методами
52. В каком тесте будет больше разница между мальчиками и девочками: в тесте Купера или в Гарвардском степ-тесте? Объясните, почему.
53. Для чего в детском и юношеском спорте необходимо учитывать тип конституции юного спортсмена?
54. Как отличаются представители разных типов конституции по возрастной динамике аэробной мощности?
55. Как отличаются представители разных типов конституции по возрастной динамике анаэробной мощности?
56. Как отличаются представители разных типов конституции по возрастной динамике интегральной емкости энергетических систем?
57. Что такое весо-ростовой индекс и как с его помощью можно ориентировочно определить тип телосложения взрослого и ребенка?

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### а) основная литература:

1. **Безруких М.М., В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер.** Возрастная физиология (физиология развития). Учебное пособие для студентов педагогических и психолого-педагогических ВУЗов. 4-е издание - М.: АКАДЕМИЯ, 2009.
2. **Физиология человека.** В 3-х т. / Под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса. - 3-е изд., доп. и перераб. - М.: Мир, 2004. - ил.
3. **Сонькин В.Д., Тамбовцева Р.В.** Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе. – М.: Книжный дом ЛИБРОКОМ, 2011. – 368 с.

### б) дополнительная литература:

1. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ. культуры: Доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР / общ. ред. Коц Я.М. - М.: ФиС, 1986. - 240 с.
2. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. Я.М.Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 347 с.
3. **Волков Н.И. и др.** Биохимия мышечной деятельности // - Киев: Олимп. лит., 2000. - 504 с.
4. **Зайцева В.В., Сонькин В.Д.** Такие разные дети. Шаги физического развития. –

- Екатеринбург: У-фактория, 2006. – 288с.
5. **Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А.** Тестирование в спортивной медицине.- М.:Физкультура и спорт, 1988.- 207 с.
  6. **Фарфель В.С.** Физиологические основы классификации физических упражнений // Физиология мышечной деятельности труда и спорта.- Л.: НАУКА,1969. С. 425-439.
  7. **Уилмор Д., Костилл Д.** Физиология спорта: пер. с англ. /. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 503 с.
  8. **Физиологическое тестирование** спортсменов высокого класса: пер. с англ. /. - Киев: Олимп. лит., 1998. - 432 с.
  9. **Физиология трудовой деятельности:** Основы современной физиологии – СПб.:НАУКА, 1993. – 528 с.
  10. **Физиология человека** : учеб. для вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов / РГАФК; ред. Тхоревский В.И. - М.: ФОН, 2001. - 491 с.: ил.
  11. **Тэннер Дж.** Рост и конституция человека // Биология человека / Дж.Харрисон, Дж.Уайнер, Дж.Тэннер и др.- М.,1979.-С.366-471.
  12. **Фарбер Д.А., И.А.Корниенко, В.Д.Сонькин.** Физиология школьника. – М.: Педагогика, 1990.
  13. **Фарфель В.С.** Развитие движений у детей школьного возраста.- М.: Изд-во АПН РСФСР, 1959.- 67 с.
  14. **Шмидт-Нильсен К.** Размеры животных: почему они так важны? - М.: Мир, 1987.- 259 с.
  15. **Astrand P-O. et.al.** Textbook of work physiology. Physiological Bases of Exercise.– 4th edition. Human Kinetics. Champaign, IL, 2003

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Рекомендуемые ресурсы Интернет для изучения курса:

<http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке.

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

<http://www.edu.ru> – Российское образование – Федеральный портал

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

<http://www.krugosvet.ru> - сетевая энциклопедия «Кругосвет»

<http://ru.wikipedia.org> - сетевая энциклопедия «Википедия»

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - **Dr.Web**.
4. **Программа отображения и обработки** файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «**Возрастная физиология мышечной деятельности**» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*По дисциплине «Возрастная физиология мышечной деятельности» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса, направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной формы обучения.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физиология.

Сроки изучения дисциплины «Возрастная физиология мышечной деятельности»: 7 семестр очной формы обучения, 4 курс заочной.

Форма промежуточной аттестации:  
для очной формы обучения – дифференцированный зачет

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Макс. кол-во баллов
1	Доклады на семинаре по Разделу I. Введение в физиологию развития	3 неделя	10
2	Доклады на семинаре по Разделу II. Динамика процессов роста и развития. Взаимодействие организма со средой обитания	6 неделя	10
3	Выступление на семинаре. Возрастное развитие скелетных мышц, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной функции	8 неделя	15
4	Выступление на семинаре «Энергетическое и вегетативное обеспечение мышечной деятельности у детей и подростков»	10 неделя	10
5	Решение задач по физиологии мышечной деятельности	12 неделя	10
6	Итоговое тестирование по всем разделам курса	15 неделя	20
7	Подготовка реферата	12-15 неделя	15
8	Посещение занятий	в течение семестра	10
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Макс. кол-во баллов
1	Рукописный реферат по Разделу I. Введение в физиологию развития	в течение семестра	10
2	Рукописный реферат по Разделу II. Динамика процессов роста и развития. Взаимодействие организма со средой обитания	в течение семестра	10
3	Рукописный реферат по Разделу III. Возрастное развитие скелетных мышц, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной функции	в течение семестра	15
4	Рукописный реферат по теме «Энергетическое и вегетативное обеспечение мышечной деятельности у детей и подростков»	в течение семестра	10

5	Рукописный реферат на тему физиологии работоспособности	в течение семестра	10
6	<i>Итоговое тестирование по всем разделам курса</i>	в течение семестра	20
8	Конспект лекций по пропущенной теме	в течение семестра	10
7	Подготовка реферата	12-15 неделя	15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

– Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

– По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся дифференцированным зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

В процессе изучения курса предусмотрена подготовка кратких научных сообщений по актуальным проблемам физиологии адаптации к мышечной деятельности, которые заслушиваются и обсуждаются на занятиях и являются одной из форм контроля самостоятельной работы студентов. Итоговая форма контроля – дифф зачет.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Физиология**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.6.4 Возрастная физиология мышечной  
деятельности»**

Направление подготовки:  
49.03.01 "Физическая культура"

Профиль подготовки:  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная и заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Год набора 2016 г

Москва – 2017 г.



**1.Общая трудоемкость дисциплины:** составляет 4 зачетные единицы.

**2.Семестр освоения дисциплины:** 7 семестр на очной и 4 курс на заочной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины «Возрастная физиология мышечной деятельности»**

Ознакомить будущих тренеров с современным пониманием проблем возрастного развития организма человека, становлением важнейших физиологических систем в их неразрывной связи с окружающей человека средой, преломлением наиболее фундаментальных законов природы в тех физиологических процессах, которые определяют сущность жизни и от которых напрямую зависит способность человека приспособливаться, выживать, продуктивно развиваться и достигать высоких спортивных результатов в сложном и непрерывно меняющемся мире – для студентов по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура".

Для достижения указанной цели программа предусматривает решение следующих основных задач:

- 1) Ознакомление с историей развития и современными концепциями физиологии развития и возрастной физиологии и методологией исследования физиологических механизмов, определяющих возрастные преобразования физической работоспособности.
- 2) Изучение важнейших закономерностей возрастных изменений скелетных мышц, их функционального диапазона, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной деятельности у детей, подростков, юношей, а также в процессе старения. Ознакомление с половыми и конституциональными особенностями роста и развития, мышечной работоспособности и реакции организма на физическую нагрузку разного характера.
- 3) Отработка практических навыков тестирования мышечной работоспособности детей и подростков с применением различных современных средств и методов тестирования.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физиология развития человека»:**

**ОК-1** - Способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции;

**ОПК-1** - 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-11** – Способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик

**ПК-5**– Способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей

**ПК-4**– Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу

**ПК-10**– Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся

**ПК-12**– Способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа

**5.Краткое содержание дисциплины  
Очная форма обучения – 7 семестр**

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обучающуюся в соответствии с учебным планом (в)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел I. Введение в физиологию развития Тема 1.1. Предмет и теоретические основы физиологии развития	7	4	8	24		
Раздел II. Динамика процессов роста и развития. Взаимодействие организма со средой обитания Тема 2.1. Рост и развитие Тема 2.2. Организм и среда его обитания. Экологическая физиология ребенка Тема 2.3. Физические возможности детей школьного возраста	7	4	8	24		
Раздел III. Возрастное развитие скелетных мышц, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной функции Тема 3.1. Развитие опорно-двигательного аппарата. Количественные изменения и тканевые перестройки скелетных мышц в процессе возрастного развития. Тема 3.2. Онтогенез энергетических источников в скелетных мышцах Тема 3.3. Возрастные изменения физиологических механизмов, обеспечивающих энергетическое снабжение скелетных мышц.	7	6	8	24		
Раздел IV. Методы измерения и оценки работоспособности у людей разного возраста Тема 4.1. Методы оценки работоспособности детей и подростков Тема 4.2. Половые и конституционально-типологические различия в физиологических реакциях организма на физическую нагрузку.	7	6	10	18		
<b>Итого:</b> 144 часа		20	34	90		Диф.зачет

**Заочная форма обучения – 8 семестр**

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обучающуюся в соответствии с учебным планом (в)				Форма промежуточной

		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	ной атт-и (по семестрам)
Раздел I. Введение в физиологию развития Тема 1.1. Предмет и теоретические основы физиологии развития	8	2	2	32		
Раздел II. Динамика процессов роста и развития. Взаимодействие организма со средой обитания Тема 2.1. Рост и развитие Тема 2.2. Организм и среда его обитания. Экологическая физиология ребенка Тема 2.3. Физические возможности детей школьного возраста	8		2	32		
Раздел III. Возрастное развитие скелетных мышц, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной функции Тема 3.1. Развитие опорно-двигательного аппарата. Количественные изменения и тканевые перестройки скелетных мышц в процессе возрастного развития. Тема 3.2. Онтогенез энергетических источников в скелетных мышцах Тема 3.3. Возрастные изменения физиологических механизмов, обеспечивающих энергетическое снабжение скелетных мышц.	8	2	2	32		
Раздел IV. Методы измерения и оценки работоспособности у людей разного возраста Тема 4.1. Методы оценки работоспособности детей и подростков Тема 4.2. Половые и конституционально-типологические различия в физиологических реакциях организма на физическую нагрузку.	8		2	32		
<b>Итого:</b>		4	8	132	4	Диф.з ачет

#### Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО), 7 семестр

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в				Форма промежуточной атт-и (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел I. Введение в физиологию развития Тема 1.1. Предмет и теоретические основы физиологии развития	7	2		34		

Раздел II. Динамика процессов роста и развития. Взаимодействие организма со средой обитания Тема 2.1. Рост и развитие Тема 2.2. Организм и среда его обитания. Экологическая физиология ребенка Тема 2.3. Физические возможности детей школьного возраста	7		2	32		
Раздел III. Возрастное развитие скелетных мышц, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной функции Тема 3.1. Развитие опорно-двигательного аппарата. Количественные изменения и тканевые перестройки скелетных мышц в процессе возрастного развития. Тема 3.2. Онтогенез энергетических источников в скелетных мышцах Тема 3.3. Возрастные изменения физиологических механизмов, обеспечивающих энергетическое снабжение скелетных мышц.	7		2	32		
Раздел IV. Методы измерения и оценки работоспособности у людей разного возраста Тема 4.1. Методы оценки работоспособности детей и подростков Тема 4.2. Половые и конституционально-типологические различия в физиологических реакциях организма на физическую нагрузку.	7		2	34		
<b>Итого:</b>	<b>144 часа</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>	<b>4</b>	<b>Диф.з ачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



Гуманитарный институт  
Кафедра педагогики

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.7.5«Акмеология»**

Направление подготовки/специальность: **49.03.01 "Физическая культура"**

Направленность (профиль): **"Спортивная подготовка в избранном виде спорта"**

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная, заочная,  
заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 57 от «27» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры педагогики  
Протокол № 19 от «10» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры педагогики  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры педагогики  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры педагогики  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Аронова Татьяна Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Акмеология» является формирование представлений о развитии профессионализма, качествах личности, обуславливающих становление в профессии, усвоение студентами теоретических знаний в сфере профессионального становления; формирование студента как субъекта творческой учебно-познавательной и профессиональной деятельности. Дисциплина (модуль) реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Акмеология» относится к дисциплинам по выбору Вариативной части (Б1.В.ДВ.7.5). Данный курс рассчитан на выработку специальных знаний, практически значимых умений и навыков в процессе развития и становления профессионализма, развития специальной профессиональной компетентности. Курс включает междисциплинарные знания по педагогике, психологии, социологии, философии.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)
1	3	5	6	7
ОК-6	Знать: приемы педагогического общения при работе в коллективе	7	8	7
	Уметь: осуществлять сотрудничество с коллективом	7	8	7
				7
ОК-7	Знать: способы профессиональной самоорганизации и самообразования	7	8	7
	Уметь: определять стратегии профессиональной самоорганизации и самообразования	7	8	7

	Владеть: навыками профессиональной самоорганизации и самообразования	7	8	7
<b>ПК-1</b>	Знать: актуальные акмеологические технологии	7	8	7
	Уметь: системно анализировать, выбирать и применять актуальные акмеологические технологии	7	8	7
	Владеть: навыками применения актуальных акмеологических технологий	7	8	7

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единицы, 144 академических часа.**

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в акмеологию	7	4	4	10		
2	Раздел 2. Профессионализм в деятельности тренера	7	6	6	20		
3	Раздел 3. Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства	7	10	10	30		
4	Раздел 4. Акмеологические технологии профессионального роста	7	10	14	30		
<b>Итого часов:</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>зачет с оценкой</b>

#### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	



			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в акмеологию	8			30		
2	Раздел 2. Профессионализм в деятельности тренера	8		2	30		
3	Раздел 3. Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства	8	2	2	36		
4	Раздел 4. Акмеологические технологии профессионального роста	8	2	2	36		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>132</b>		<b>зачет с оценкой</b>

### Заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в акмеологию	7			30		
2	Раздел 2. Профессионализм в деятельности тренера	7		2	30		
3	Раздел 3. Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства	7	2	2	36		
4	Раздел 4. Акмеологические технологии профессионального роста	7	2	2	36		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>132</b>		<b>зачет с оценкой</b>

### 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой**

1. Акмеология как наука и учебная дисциплина. Цели и задачи акмеологии.
2. Становление акмеологии как науки: ее объект, предмет и методы исследования.
3. Основные категории акмеологии.
4. Связь акмеологии с другими науками о человеке
5. Акмеологические методы исследования.
6. Объективные и субъективные факторы достижения вершин профессионализма.
7. Способности. Структура и виды способностей.
8. Профессионализм личности. Уровни развития профессионализма.
9. Профессионализм личности и деятельности тренера по виду спорта.
10. Профессиональная направленность и способности - факторы движения к вершинам мастерства.
11. Уровни профессионализма в сфере физической культуры и спорта.
12. Сущность и содержание педагогического мастерства.
13. Уровни формирования педагогического мастерства.
14. Значение педагогического мастерства для тренера.
15. Педагогический опыт как одна из основ педагогического мастерства тренера.
16. Виды педагогической компетентности.
17. Саморазвитие личности тренера в процессе профессиональной деятельности
18. Характеристика понятия «самовоспитание».
19. Роль и значение самовоспитания в профессиональной деятельности.
20. Содержание и методы самовоспитания и их направленность на формирование личности.

21. Диагностика уровня педагогической культуры тренера.
22. Особенности профессионального общения.
23. Коммуникативная компетентность тренера
24. Педагогическая техника и технология педагогического общения.
25. Технология организации и осуществления педагогического общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

1. Анисимов О.С. Креативная акмеология : учеб.-метод. пособие / О.С. Анисимов ; под общ. ред. А.А. Деркача ; Рос. акад. гос. службы при президенте РФ. - Стер.изд. - М.: Из-во Рос. акад. гос. службы, 2008. - 274 с.
2. Анисимов, О.С. Рефлексивная акмеология : учеб.-метод. пособие / О.С. Анисимов, под общ. ред. А.А. Деркача ; Рос. акад. гос. службы при президенте РФ. - М.: Изд-во Рос.акад. гос. службы, 2008. - 216 с.: ил.
3. Акмеологический словарь / под общ.ред. А.А. Деркача ; Рос. акад. гос. службы при президенте РФ. - 2-е изд., стер. - М.: Изд-во Рос.акад. гос. службы, 2009. - 160 с.
4. Костихина Н.М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту : учеб.пособие / Н.М. Костихина, О.Р. Кривошеева, О.М. Чусовитина ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [СибГУФК], 2010. - 275 с.: ил.
5. Прохорова М.В. Основы акмеологии : учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / М.В. Прохорова, А.Г. Семенов, Т.Е. Баева ; С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: [Изд-во СПбГАФК], 2004. - 109 с.: ил.
6. Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта : учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 022300 : рек. УМО по

образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.И. Хозяинов, Н.В.Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2007. - 204 с.: табл.

б) Дополнительная литература:

1. Деркач А.А. Акмеология: Учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии: Рек. Сов.по психологии УМО по клас. унив. образованию / Деркач Анатолий Алексеевич, Зазыкин Владимир Георгиевич. - СПб.: Питер, 2002. - 253 с.: ил.
2. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А.А., Исаев А.А. - М.: ФиС, 1981. - 375 с.
3. Деркач, А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М.: ФиС, 1982. - 239 с.
4. Костихина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта : [учеб.пособие] / Н.М. Костихина ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [СибГУФК], 2005. - 179 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Минобрнауки России - <http://минобрнауки.рф>
2. Российская Академия образования - <http://rao.edu.ru>
3. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования - <http://ripc.redline.ru>
4. Российская государственная библиотека – [http:// www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
5. Основной ресурс: <http://www.acmeology.com/>
6. Ученые акмеологии: <http://www.acmeology.com/uchenye.shtml>
7. Научная литература: <http://www.acmeology.com/knigi-acmeologia.shtml>
8. Видео-лекции: <http://www.acmeology.com/arc/30.shtml>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – MicrosoftOfficeStandard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа скомплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Акмеология для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" профиль "Спортивная подготовка в избранном виде спорта"

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Педагогики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр (ы) очная форма обучения, 8 семестр заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> «Введение в акмеологию»	11 неделя	4
2.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> «Введение в акмеологию»	12 неделя	5
3.	Эссе на тему «Введение в акмеологию»	13 неделя	3
4.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> «Введение в акмеологию»	14 неделя	3
5.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> «Профессионализм в деятельности тренера»	15 неделя	4
6.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> «Профессионализм в деятельности тренера»	16 неделя	5
7.	Эссе на тему «Профессионализм в деятельности тренера»	17 неделя	3
8.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> «Профессионализм в деятельности тренера»	18 неделя	3
9.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»	19 неделя	4
10.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»	20 неделя	5
11.	Эссе на тему «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»	21 неделя	3

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

12.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»	22 неделя	3
13.	Деловая игра <i>по разделу (модулю)</i> «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»	23 неделя	5
14.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> Акмеологические технологии профессионального роста	24 неделя	4
15.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> «Акмеологические технологии профессионального роста»	25 неделя	5
16.	Эссе на тему «Акмеологические технологии профессионального роста»	26 неделя	3
17.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> «Акмеологические технологии профессионального роста»	27 неделя	3
18.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
19.	<b>Зачёт</b>		<b>25</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### Заочная форма

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
20.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> «Введение в акмеологию»		4
21.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> «Введение в акмеологию»		5
22.	Эссе на тему «Введение в акмеологию»		3
23.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> «Введение в акмеологию»		3
24.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> «Профессионализм в деятельности тренера»		4
25.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> «Профессионализм в деятельности тренера»		5
26.	Эссе на тему «Профессионализм в деятельности тренера»		3
27.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> «Профессионализм в деятельности тренера»		3
28.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»		4
29.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»		5
30.	Эссе на тему «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»		3
31.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»		3

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

32.	Деловая игра <i>по разделу (модулю)</i> «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»		5
33.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> Акмеологические технологии профессионального роста		4
34.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> «Акмеологические технологии профессионального роста»		5
35.	Эссе на тему «Акмеологические технологии профессионального роста»		3
36.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> «Акмеологические технологии профессионального роста»		3
37.	<i>Посещение занятий</i>		10
38.	<b>Зачёт</b>		<b>25</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### Заочная форма (ускоренная)

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
39.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> «Введение в акмеологию»		4
40.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> «Введение в акмеологию»		5
41.	Эссе на тему «Введение в акмеологию»		3
42.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> «Введение в акмеологию»		3
43.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> «Профессионализм в деятельности тренера»		4
44.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> «Профессионализм в деятельности тренера»		5
45.	Эссе на тему «Профессионализм в деятельности тренера»		3
46.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> «Профессионализм в деятельности тренера»		3
47.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»		4
48.	Творческое задание <i>по разделу (модулю)</i> «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»		5
49.	Эссе на тему «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»		3
50.	Дискуссия <i>по разделу (модулю)</i> «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»		3
51.	Деловая игра <i>по разделу (модулю)</i> «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»		5
52.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю)</i> Акмеологические технологии профессионального роста		4

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.



53.	Творческое задание <i>по разделу (модулю) «Акмеологические технологии профессионального роста»</i>		5
54.	Эссе на тему «Акмеологические технологии профессионального роста»		3
55.	Дискуссия <i>по разделу (модулю) «Акмеологические технологии профессионального роста»</i>		3
56.	<i>Посещение занятий</i>		10
57.	<i>Зачёт</i>		25
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Реферат по разделу(модулю) «Введение в акмеологию»</i>	9
2	<i>Реферат по разделу(модулю) «Профессионализм в деятельности тренера»</i>	9
3	<i>Реферат по разделу(модулю)«Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»</i>	9
4	<i>Реферат по разделу (модулю)«Акмеологические технологии профессионального роста»</i>	9

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



Гуманитарный институт  
Кафедра педагогики

## **АННОТАЦИЯ**

### **К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **Б1.В.ДВ.7.5 «Акмеология»**

Направление подготовки/специальность: **49.03.01 "Физическая культура"**

Направленность (профиль): **"Спортивная подготовка в избранном виде спорта"**

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная, заочная,  
заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4зачетных единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 7 семестр (ы) очная форма обучения, 8 семестр заочная форма обучения.

3. **Целью освоения дисциплины «Акмеология»** является формирование представлений о развитии профессионализма, качествах личности, обуславливающих становление в профессии, усвоение студентами теоретических знаний в сфере профессионального становления; формирование студента как субъекта творческой учебно-познавательной и профессиональной деятельности. Дисциплина (модуль) реализуется на русском языке.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)
1	3	5	6	7
<b>ОК-6</b>	Знать: приемы педагогического общения при работе в коллективе	7	8	7
	Уметь: осуществлять сотрудничество с коллективом	7	8	7
				7
<b>ОК-7</b>	Знать: способы профессиональной самоорганизации и самообразования	7	8	7
	Уметь: определять стратегии профессиональной самоорганизации и самообразования	7	8	7
	Владеть: навыками профессиональной самоорганизации и самообразования	7	8	7
<b>ПК-1</b>	Знать: актуальные акмеологические технологии	7	8	7
	Уметь: системно анализировать, выбирать и применять актуальные акмеологические технологии	7	8	7
	Владеть: навыками применения актуальных акмеологических технологий	7	8	7

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

## Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в акмеологию	7	4	4	10		
2	Раздел 2. Профессионализм в деятельности тренера	7	6	6	20		
3	Раздел 3. Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства	7	10	10	30		
4	Раздел 4. Акмеологические технологии профессионального роста	7	10	14	30		
<b>Итого часов:</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>зачет с оценкой</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в акмеологию	8			30		
2	Раздел 2. Профессионализм в деятельности тренера	8		2	30		
2	Раздел 3. Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства	8	2	2	36		
4	Раздел 4. Акмеологические технологии профессионального роста	8	2	2	36		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>132</b>		<b>зачет с оценкой</b>

## Заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в акмеологию	7			30		
2	Раздел 2. Профессионализм в деятельности тренера	7		2	30		
3	Раздел 3. Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства	7	2	2	36		
4	Раздел 4. Акмеологические технологии профессионального роста	7	2	2	36		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>132</b>		<b>зачет с оценкой</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра физиологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.8.1 Биологические механизмы адаптации к физическим  
нагрузкам»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **Спортивная подготовка  
в избранном виде спорта**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная, заочная (ускоренное обучение на базе  
ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2016 г

Составитель: Богданова Татьяна Борисовна, к.б.н., доцент, доцент кафедры  
физиологии

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» является:

- сформировать научно-методические основы теории адаптации к физическим нагрузкам, заложить необходимые для этого знания, научить эффективно пользоваться ими.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» относится к дисциплинам по выбору вариативной части базового цикла физической культуре рабочей учебной программы Б1. В. ДВ. 8.1, формирующую естественно - научное мировоззрение и основы медико-биологического мышления бакалавров и призван способствовать повышению их профессиональной компетентности. Изучение данного курса, тесно связанное с такими ранее изученными дисциплинами как «Биология», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биологическая антропология», «Биомеханика двигательной деятельности», «Педагогика», «Психология», исключительно важно для подготовки бакалавров высокого профессионального уровня, готовых к педагогической и научной деятельности на современном уровне в сфере физической культуры и спорта. Учебный процесс проводится в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов с программным материалом

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП**

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>	<b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b>
-------------------------	---	---



	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы научно-методической деятельности;</li> <li>- апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы научного анализа результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>	8 сем		4
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul>			
	<p><b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>			
<b>ПК-7</b>	<p><b>ЗНАТЬ:</b> - характеристики различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- процессы и механизмы акклиматизации - адаптации организма человека к новым климатическим условиям;</li> <li>- средства и методы выживания в природной среде в условиях воздействия на человека различных риск-геофакторов.</li> </ul>			
	<p><b>УМЕТЬ:</b> применять средства и методы акклиматизации при решении задач профессиональной</p>			

	<p>деятельности в новых климатических условиях;  - применять стандартные технологии акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата.</p>			
	<p><b>ВЛАДЕТЬ:</b> комплексом средств и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях</p>			
<b>ПК-8</b>	<p><b>ЗНАТЬ:</b> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;  - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;  - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p>			
	<p><b>УМЕТЬ:</b> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;  - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</p>			
	<p><b>ВЛАДЕТЬ:</b> умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;  - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;  - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности</p>			

### 3. Структура и содержание дисциплины «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам»

Общая трудоемкость дисциплины «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часа.

**очная форма обучения - 8 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---	----------------------------	---------	---	---

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмов адаптации к физическим нагрузкам</b>	8	2		6		
2	<b>Тема 1.1. Общие представления о резервах организма и теоретические и методологические подходы к проблеме адаптации</b>	8		4	6		
3	<b>Тема 1.2. Общие закономерности индивидуальной адаптации</b>	8	2		6		
4	<b>Тема 1.3. Системный структурный след – основа адаптации</b>	8	2		6		
5.	<b>Раздел 2. Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях</b>	8		4			
6	<b>Тема 2.1. Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности</b>	8	2		6		
7.	<b>Тема 2.2. Гормональные механизмы адаптации и спортивные тренировки</b>	8		4			
8	<b>Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности</b>	8	2		6		
9.	<b>Тема 3.1. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку</b>	8		4	6		
10.	<b>Тема 3.2. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статическую физическую нагрузку</b>	8	2		6		
11.	<b>Тема 3.3. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статодинамическую физическую нагрузку</b>	8		4	6		
12.	<b>Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств</b>	8	2		6		
13.	<b>Тема 4.1. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с</b>	8	2		6		

	позиции полового диморфизма						
14.	<b>Тема 4.2.</b> Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие силы на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	8	2		6		
15	<b>Тема 4.3.</b> Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие: аэробной выносливости; анаэробной выносливости	8	2		6		
16.	<b>Тема 4.4.</b> Адаптация целостного организма к различным координационным (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма	8		4	6		
17.	<b>Раздел 5. Социальная адаптация с позиций полового диморфизма</b>	8		4	6		
18.	<b>Тема 5.1.</b> Роль социальной среды. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации	8		6			
	<b>Итоговая форма контроля</b>						<b>Диффер.зачет</b>
	<b>Итого часов:144 час.</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		

### Заочная форма обучения – 5 курс

№	Раздел дисциплины	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	СРС	Контроль	
1	Раздел 1 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмов адаптации к физическим нагрузкам	5	1	2	34		
2	Раздел 2. Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях	5	1	2	34		
3	Раздел 3. Физиологические	5		2	34		

	эффекты мышечной деятельности						
4	Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств	5		2	32		
	Итоговая форма контроля	5					Дифференцированный зачет
	Всего за семестр:144 час		2	8	134		

**заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)– 4 курс**

№	Раздел дисциплины	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	СРС	Контроль	
1	Раздел 1 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмов адаптации к физическим нагрузкам	4	1	1	34		
2	Раздел 2. Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях	4	1	1	34		
3	Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности	4		2	34		
4	Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств	4		2	32		
	Итоговая форма контроля	4					Дифференцированный зачет
	Всего за семестр:144 час		2	8	134		

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам».

**Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всей дисциплине для студентов очной формы обучения в 8 семестр, к зачету по всей дисциплине для студентов заочной формы обучения на 5 курсе, заочно ускоренная формы обучения на 4 курсе**

1. Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды.
2. Виды адаптации (срочная и долговременная).
3. Стадии развития (фазы) адаптации и стресс-реакции.
4. Физиологическая характеристика срочной адаптации.
5. Долговременная адаптация к физическим нагрузкам.
6. Основные функциональные эффекты адаптации.
7. Физиологическая «цена» процессов адаптации.
8. Срыв адаптации: причины, механизмы, формы проявления, способы предотвращения.
9. Непрерывность адаптации. Деадаптация в условиях прекращения действия фактора: завершение спортивной карьеры; гипокинезия; гипогравитация.
10. Характеристика основных физиологических изменений, возникающих при тренировочных нагрузках.
11. Физиологическое значение процесса утомления. Фазы и возможные механизмы утомления.
12. Особенности аэробной и анаэробной работоспособности, генетические и средовые (тренируемые) компоненты.
13. Особенности состояния организма при спортивной деятельности: предстартовые реакции, вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление.
14. Срочная адаптация организма на циклическую физическую нагрузку.
15. Срочная адаптация организма на статическую физическую нагрузку.

16. Срочная адаптация организма на ациклическую динамическую физическую нагрузку.
17. Долговременная адаптация организма к упражнениям, требующим проявления выносливости.
18. Характеристика изменений силовых качеств у спортсменов при долговременной адаптации к физическим нагрузкам.
19. Долговременная адаптация организма к систематическим скоростным физическим нагрузкам.
20. Характеристика изменений скоростно- силовых качеств у спортсменов при долговременной адаптации к физическим нагрузкам.
21. Характеристика непосредственных и опосредованных физиологических эффектов, возникающих в организме при срочной адаптации к физическим нагрузкам.
22. Характеристика физиологических закономерностей процесса адаптации.
23. Симпато-адреналовая система и ее роль в процессе срочной адаптации организма к мышечной работе и психоэмоциональным напряжениям.
24. Роль желез внутренней секреции в формировании срочных и долговременных адаптивных реакций.
25. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация. Основные функциональные эффекты тренировочной адаптации.
26. Мышечная композиция. Функциональные особенности разных типов мышечных волокон (медленные и быстрые). Их роль в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.
27. Максимальная произвольная сила и механизмы ее повышения в процессе тренировки. Дефицит силы и его изменения под влиянием тренировки..
28. Функциональные особенности ДЕ быстрого и медленного типа. Роль мышечной композиции в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости. Использование данных о мышечной композиции при отборе спортсменов.
29. Адаптация мышечного аппарата к нагрузкам различной мощности. Рабочая гипертрофия, ее функциональное значение и способы оценки..
30. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества. Физиологические механизмы тренировки скоростно-силовых качеств.
31. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе разной мощности. Влияние на ЧСС положения тела в пространстве. Нервная и гуморальная регуляция работы сердца в покое и при мышечной работе.
32. Выносливость. Виды выносливости. Физиологические механизмы развития выносливости. Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие выносливость спортсмена. Особенности проявления выносливости в Вашем виде спорта.
33. Изменения в системах крови и кровообращения при тренировке аэробной выносливости спортсмена. Нагрузки, используемые для повышения аэробной выносливости.

34. Легочная вентиляция и газообмен при работе разной мощности. Механизмы регуляции внешнего дыхания при работе.
35. МПК и факторы, его определяющие. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций, значение величины МПК в Вашем виде спорта.
36. Мышечные факторы, определяющие выносливость спортсмена, и их изменения под влиянием тренировки.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам).**

### **а) Основная литература:**

1. **Физиология человека** : учеб. для вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов / РГАФК; ред. Тхоревский В.И. - М.: ФОН, 2001,- 491с.: ил.
2. **Физиология мышечной деятельности:** Учебник для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. Я.М.Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 347 с.
3. **Спортивная физиология:** Учебник для ин-тов физ. культуры: Доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР / общ. ред. Коц Я.М. - М.: ФиС, 1986. - 240 с.
4. **Уилмор Д., Костилл Д.** Физиология спорта: пер. с англ. /. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 503 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. **Физиология человека.** В 3-х т. / Под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса. - 3-е изд., доп. и перераб. - М.: Мир, 2004. - ил.
2. **Волков Н.И. и др.** Биохимия мышечной деятельности // - Киев: Олимп. лит., 2000. - 504 с.
3. **Зациорский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А.** Биомеханические основы выносливости.- М.,1982.- 207 с.
4. **Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А.** Тестирование в спортивной медицине.- М.:Физкультура и спорт, 1988.- 207 с.
5. **Медведев В.И.** Адаптация человека. – СПб.: Институт мозга человека РАН. – 2003. – 584 с.
6. **Меерсон Ф.З.** Адаптация, стресс и профилактика. – М.: НАУКА, 1981. – 280с.
7. **Сонькин В.Д., Тамбовцева Р.В.** Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе. – М.: Книжный дом ЛИБРОКОМ, 2011. – 368 с.

### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Рекомендуемые ресурсы Интернет для изучения курса:

<http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке.

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

<http://www.edu.ru> – Российское образование – Федеральный портал

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по



естественнонаучным дисциплинам

<http://www.krugosvet.ru> - сетевая энциклопедия «Кругосвет»

<http://ru.wikipedia.org> - сетевая энциклопедия «Википедия»

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- 1.Операционная система – Microsoft Windows.
- 2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- 3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- 4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- 5.Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

□ современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- 2.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- 3.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам).**

Освоение дисциплины «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

- 1.Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.
- 2.Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курс (8 семестр), направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения и 5 курса заочной формы обучения, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)-4 курс

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физиологии

Сроки изучения дисциплины (Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам): 8 семестр для очной формы обучения. 5 курс заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения дифференцированный зачет, заочной - дифференцированный зачет.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Рукописный реферат по теме одной из лекций Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды.</i>	<i>В течение семестра</i>	10
2	<b>Семинар Тема 2.2.</b> Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности. Доклады (2 часа)	<i>В течение семестра</i>	10
3	<i>Выполнение заданий на практических занятиях 1. Оценивание состояния организма студентов, их адаптация к физическим нагрузкам по индексу Руфье 2. Исследование физиологических показателей организма при выполнении статических усилий 3. Исследование физиологических показателей организма при выполнении динамической нагрузки максимальной мощности. 4. Восстановление после нагрузок до отказа, выполняемых с различными по длительности интервалами отдыха 5. Исследование силовых способностей человека</i>	<i>В течение семестра</i>	10

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

4	<i>Семинар по теме Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности Тема 3.1. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку (Устные выступления)</i>	<i>В течение семестра</i>	5
5	<i>Семинар по теме Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств Тема 4.1. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма</i>	<i>В течение семестра</i>	5
6	<b>Тест по теме 3.2</b> : Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности ).	<i>В течение семестра</i>	<i>За все правильные ответы 10балл.</i>
7	<i>1.Написание реферата по теме «Характеристика аэробных возможностей (выносливости) организма спортсменов в избранном виде спорта».</i>	<i>В течение семестра</i>	10
8	<i>2.Презентация по теме «Максимальные алактатные возможности спортсменов в соревновательном периоде в избранном виде спорта»</i>	<i>В течение семестра</i>	10
9	<i>Контрольный тест по теме: «физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам Тест № 6 по теме: «Понятие о ловкости</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>За все правильные ответы 10 балл</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>дифференцированный зачет</b>		<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### **Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Рукописный реферат по теме одной из лекций Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. 2. Виды адаптации (срочная и долговременная). 3. Стадии развития (фазы) адаптации и стресс-реакции. 4. Физиологическая характеристика срочной адаптации. 5. Долговременная адаптация к физическим нагрузкам. 6. Основные функциональные эффекты адаптации. 7. Физиологическая «цена» процессов адаптации</i>	<i>1 балл за 1 реферат (10 баллов за рефераты</i>
3	<i>Выполнение заданий на практических занятиях</i>	<i>10балл</i>
4	<i>Тест по теме 3.2 : Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности</i>	<i>10 балл</i>
5	<i>Дополнительное тестирование (Тест по теме : Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности ).)</i>	<i>5балл</i>

6	<i>Написание реферата по теме «Характеристика аэробных возможностей (выносливости) организма спортсменов в избранном виде спорта».</i>	15балл
7	<i>Презентация по теме «Психофизиологическое тестирование у спортсменов различного уровня тренированности».</i>	10балл
8	<b>Дифференцированный зачет</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	100 балл

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся диф.зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра физиологии

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.8.1 «Биологические механизмы адаптации к физическим  
нагрузкам»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01. Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная, заочная (ускоренное обучение на базе  
ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

1. Общая трудоемкость дисциплины «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» составляет [4] зачетных единиц.
2. Семестр освоения дисциплины: 8 семестр на очной, 5 курс на заочной форме обучения, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)-4 курс
3. **Цель освоения дисциплины (Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам):** - сформировать научно-методические основы теории адаптации к физическим нагрузкам, заложить необходимые для этого знания, научить эффективно пользоваться ими.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам):**  
 (ОПК - 11); способность самостоятельно осуществлять научно-исследовательскую деятельность в соответствующей профессиональной области с использованием современных методов исследования и информационно-коммуникационных технологий (ПК-7); «Способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов» (ПК-8); «Способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта»

**5. Краткое содержание дисциплины (Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам):**

**Очная форма обучения - 8 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмах	8	2		6		

	<b>адаптации к физическим нагрузкам</b>						
2	<b>Тема 1.1.</b> Общие представления о резервах организма и теоретические и методологические подходы к проблеме адаптации	8		4	6		
3	<b>Тема 1.2.</b> Общие закономерности индивидуальной адаптации	8	2		6		
4	<b>Тема 1.3.</b> Системный структурный след – основа адаптации	8	2		6		
5.	<b>Раздел 2. Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях</b>	8		4			
6	<b>Тема 2.1.</b> Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности	8	2		6		
7.	<b>Тема 2.2.</b> Гормональные механизмы адаптации и спортивные тренировки	8		4			
8	<b>Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности</b>	8	2		6		
9.	<b>Тема 3.1.</b> Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку	8		4	6		
10.	<b>Тема 3.2.</b> Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статическую физическую нагрузку	8	2		6		
11.	<b>Тема 3.3.</b> Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статодинамическую физическую нагрузку	8		4	6		
12.	<b>Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств</b>	8	2		6		
13.	<b>Тема 4.1.</b> Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстрейшего действия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	8	2		6		
14.	<b>Тема 4.2.</b> Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие силы на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	8	2		6		
15	<b>Тема 4.3.</b> Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие:	8	2		6		

	аэробной выносливости; анаэробной выносливости						
16.	Тема 4.4. Адаптация целостного организма к различным координационным (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма	8		4	6		
17.	Раздел 5. Социальная адаптация с позиций полового диморфизма	8		4	6		
18.	Тема 5.1. Роль социальной среды. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации	8		6			
	<b>Итоговая форма контроля</b>						<b>Диффер.зачет</b>
	<b>Итого часов:144 час.</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		

### Заочная форма обучения – 5 курс

№	Раздел дисциплины	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	СРС	Контроль	
1	Раздел 1 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмах адаптации к физическим нагрузкам	5	2	2	34		
2	Раздел 2. Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях	5		2	34		
3	Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности	5		2	34		
4	Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств	5		2	32		
	<b>Итоговая форма</b>	<b>5</b>					<b>Дифференцированн</b>



	контроля						ый зачет
	Всего за семестр:144 час		2	8	134		

*Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) –4 курс*

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	СРС	Контроль	
1	Раздел 1 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмах адаптации к физическим нагрузкам	7	1	1	34		
2	Раздел 2. Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях	7	1	1	34		
3	Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности	7		2	34		
4	Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств	7		2	32		
	Итоговая форма контроля	7					Дифференцированный зачет
	Всего за семестр:144 час		2	6	136		

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **«Б1.В.ДВ.8.2 Биоэнергетика спорта»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль):  
Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом

Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Протокол № 66 от «25» мая 2016г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

Протокол № 16 от «17» мая 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители: Тамбовцева Ритта Викторовна - доктор биологических наук,  
профессор, заведующая кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.  
Волкова ;

Черемисинов Виталий Николаевич- кандидат биологических наук,  
профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта.

Рецензент: Панасюк Татьяна Владимировна, доктор биологических наук,  
профессор кафедры анатомии и биологической антропологии.

1. **Цель освоения** «Биоэнергетика спорта» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры – ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных упражнений.

Дисциплина «Б.1.В.ДВ.8.2. Биоэнергетика спорта» реаклизуется на русском языке

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Б.1.В.ДВ.7.2. Дисциплина по выбору. Курс «Биоэнергетика спорта» основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся в физкультурных ВУЗах получили при освоении базовых дисциплин: биохимии и физиологии спорта, и она является завершающей на заключительном этапе внедрения научных знаний в практику спорта и физического воспитания.

В результате освоения курса студент должен:

**знать** биоэнергетические факторы, лимитирующие уровень физической работоспособности и здоровья человека;

особенности протекания биоэнергетических процессов в организме человека при выполнении физических нагрузок различного характера;

закономерности развития процесса адаптации в сфере энергетического обмена под влиянием различных средств и методов тренировки;

**уметь** оценивать уровень развития биоэнергетических процессов, определяющих физическую работоспособность при занятиях различными видами спорта;

- планировать направленное воздействие на показатели физической работоспособности путём избирательного применения эргогенических средств;

- подбирать средства и методы для ускорения восстановительных процессов после физических нагрузок и стимуляции долговременной адаптации организма спортсмена к тренировочным нагрузкам;

**владеть** адекватными методами контроля за ходом тренировочного процесса.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

<b>Шифр компе тении</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>	
---------------------------------	---	--

	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-5	Знать: - общие принципы обеспечения энергией организма человека; -энерготраты в покое и при мышечной работе; -источники энергии для организма человека и их вклад в энергетический баланс;	8	10
	Знать: аэробный и анаэробные механизмы обеспечения энергией мышечной работы, их химическую природу; -кинетические характеристики этих процессов; -их роль при мышечной работе	8	10
	Уметь: оценивать энерготраты при разных видах деятельности включая различные виды мышечной работы; -формулировать требования к калорийности питания, с целью компенсации энерготрат	8	10
ПК-5	Знать: факторы, определяющие возможности аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения; -средства и методы тренировки аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	8	10
	Уметь: оценивать характер энергообеспечения избранного вида физкультурно-спортивной деятельности	8	10
	Уметь: подбирать средства и методы тренировки значимых для избранного вида физкультурно-спортивной деятельности механизмов энергообеспечения	8	10
	Владеть: навыками оценки преимущественной направленности используемых в избранном виде спорта средств и методов тренировки на совершенствование различных механизмов энергообеспечения	8	10

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Энергетические процессы при напряжённой мышечной деятельности человека.	8	2	2	8		
2	Аэробные энергетические процессы	8	2	4	10		
3	Анаэробные энергетические процессы	8	2	4	8		
4	Динамика метаболических состояний при напряжённой мышечной деятельности	8	2	2	8		
5	Биоэнергетические изменения в организме спортсмена при утомлении под влиянием напряжённой мышечной деятельности	8	2	4	8		
6	Биоэнергетическая характеристика восстановительных процессов	8	2	4	8		
7	Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов.	8	2	2	8		
8	Биоэнергетические основы выносливости	8	2	4	8		
9	Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности	8		2	8		
10	Закономерности развития биоэнергетических процессов в ходе адаптации к нагрузкам под влиянием	8	2	2	8		

	систематической тренировки						
11	Биоэнергетические основы рационального питания спортсменов	8	2	4	8		
			20	34	90		Дифференцированный зачет
Итого часов: 144							

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционных	занятия семинарско	Самостояте льная	Контроль	
1	Энергетические процессы при напряжённой мышечной деятельности человека.	10	1		12		
2	Аэробные энергетические процессы	10	1		12		
3	Анаэробные энергетические процессы	10	1		12		
4	Динамика метаболических состояний при напряжённой мышечной деятельности	10	1		12		
5	Биоэнергетические изменения в организме спортсмена при утомлении под влиянием напряжённой мышечной деятельности	10		1	12		
6	Биоэнергетическая характеристика восстановительных процессов	10		1	12		
7	Биоэнергетические основы средств и методов	10		2	12		

	скоростно-силовой подготовки спортсменов.						
8	Биоэнергетические основы выносливости	10		2	12		
9	Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности	10		1	12		
10	Закономерности развития биоэнергетических процессов в ходе адаптации к нагрузкам под влиянием систематической тренировки	10		1	12		
11	Биоэнергетические основы рационального питания спортсменов	10			12		
							Дифференцированный зачет
Итого часов: 144			4	8	132		

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Промежуточный контроль и оценка результатов обучения по дисциплине «Биоэнергетика спорта» осуществляется путем ответа на контрольные теоретические вопросы к зачету.

### **Перечень вопросов к дифференцированному зачету.**



1. Источники энергии для жизнедеятельности человека. Их сравнительная характеристика.
2. Биохимические процессы, обеспечивающие энергией мышечную работу.
3. Количественные характеристики процессов энергообразования: максимальная мощность, метаболическая ёмкость, эффективность. Факторы, их определяющие.
4. Креатинфосфокиназная реакция ресинтеза АТФ, её количественные характеристики и метаболические факторы, их определяющие.
5. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ. Максимальная мощность, ёмкость и эффективность этого процесса и метаболические особенности, определяющие эти параметры.
6. Аэробный процесс как путь ресинтеза АТФ, его количественные характеристики. Лимитирующие факторы развития аэробного энергообразования.
4. Понятие о метаболических состояниях организма человека. Биоэнергетические показатели метаболических состояний.
5. Критические режимы мышечной деятельности, при которых происходит смена метаболических состояний.
6. Классификация физических упражнений по преимущественной направленности на совершенствование различных процессов энергообразования.
7. Классификация упражнений по зонам относительной мощности. Биоэнергетическая характеристика упражнений, выполняемых в разных зонах относительной мощности.
8. Биоэнергетические характеристики утомления. Центральные и периферические факторы в развитии утомления.
9. Последовательность процессов, приводящих к развитию утомления при выполнении нагрузок в различных зонах относительной мощности.
10. Направленность восстановительных процессов после мышечной работы. Срочное и отставленное восстановление. Энергетическое обеспечение восстановительных процессов.
11. Гетерохронность восстановления. Временные параметры различных восстановительных процессов.
12. Анаболическая фаза восстановления. Суперкомпенсация. Причины её возникновения.
13. Использование явления суперкомпенсации при построении тренировки, направленной на повышение работоспособности спортсменов.
14. Многофакторная природа спортивной работоспособности. Факторы потенциалов и факторы производительности. Аэробная и анаэробная работоспособность спортсменов.
15. Факторы потенциалов и факторы производительности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.
16. Биоэнергетические факторы, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств спортсменов.

17. Эргометрические критерии силы и мощности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.
18. Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки в спорте.
19. Биоэнергетические компоненты выносливости.
20. Тесты и критерии для оценки выносливости.
21. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие алактатного компонента выносливости.
22. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие гликолитического компонента выносливости.
23. Биоэнергетическое обоснование средств и методов совершенствования аэробного компонента выносливости.
24. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам в процессе спортивной тренировки.
25. Проявление зависимости «доза – эффект» в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.
26. Биоэнергетические принципы спортивной тренировки.
27. Отличия питания спортсменов от питания лиц, не занимающихся спортом.
28. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.
29. Повышение спортивной работоспособности и скорости восстановительных процессов с помощью компонентов питания.
30. Организация биохимического контроля в спорте для оценки биоэнергетических функций у спортсменов.
31. Мониторинг срочного биоэнергетического эффекта тренировки.
32. Мониторинг отставленного эффекта тренировки.
33. Мониторинг кумулятивного эффекта тренировки.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### **а) Основная литература**

1. Волков Н.И., Олейников В.И. Биоэнергетика спорта.- М.: Советский спорт, 2011, 159 с.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко Л.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев: Олимпийская литература, 2013, 297 с.
3. Черемисинов В.Н. Энергетическое обеспечение напряженной мышечной деятельности [текст]. В.Н. Черемисинов – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – с.136.

### **в) Дополнительная литература**

1. Волков Н.И., Карасёв А.В., Сметанин В.Я., Смирнов В.В. Интервальная гипоксическая тренировка. – М: Военная академия РВСН им. Петра Великого, 2000, 91

2. Колчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. – Киев : Наукова думка, 1991

3. Сметанин В.Я. Гипоксия нагрузки и интервальная гипоксическая тренировка. – М: Спринт, 2000, 130 с.

4. Дамарчи А. Эффективность применения интервальной гипоксической тренировки при подготовке юных пловцов. – М: РГАФК, 1997, 135 с.

5. Ковалёв Н.В. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных пловцов в условиях применения интервальной гипоксической тренировки. – М: РГАФК, 2000, 140с.

6. Агаджанян Н.А., Чижов А.Я. Гипоксические, гипокапнические и гиперкапнические состояния. – М: Медицина, 2003, 94 с.

7. Черемисинов В.Н. Биохимия : учебное пособие / В.Н. Черемисинов. – М.: Физическая культура, 2009. – 352 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.vesti-nauka.ru> - сайт новостей в науке

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

<http://www.krugosvet.ru> – сетевая энциклопедия «Кругосвет»

<http://ru.wikipedia.org> – сетевая энциклопедия «Википедия»

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

○ Операционная система – Microsoft Windows.

○ Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

○ Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

○ Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

○ Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

○ «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

○ Национальный цифровой ресурс «Рукопечатный фонд» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

○ Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и

подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.8.2 Биоэнергетика спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса-для очной формы обучения, 5 курс-для заочной формы обучения, направления подготовки/специальности 49.03.01. Физическая культура направленности (профилю) спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: \_биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр – для очной формы обучения, 10 семестр-для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме	Максимальное кол-во баллов
---	--	---------------------------------	----------------------------

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

		<b>обучения (в неделях)<sup>3</sup></b>	
1	Контрольная работа по разделу(модулю) Энерготраты организма человека. Источники энергии.	24 неделя	5
2	Выступление на семинаре: Аэробные пути энергообеспечения	25 неделя	5
3	Выполнение практического задания №1 по разделу Анаэробные пути энергообеспечения	27 неделя	5
4	Выполнение практического задания №2 Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения	28 неделя	5
5	Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида спорта	29 неделя	15
6	Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления	30-31 неделя	5
7	Написание реферата по теме: Факторы, определяющие уровень развития механизмов энергообеспечения		15
8	Презентация по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»		10
9	Эссе на тему Классификация мышечной работы по преимущественной направленности		5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачёт /дифференцированный зачет/экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по разделу(модулю) Кинетические характеристики механизмов энергообеспечения	5
3	Выступление на семинаре Факторы, определяющие аэробные возможности	10
4	Подготовка доклада Энергообеспечение избранного вида спорта	5
5	Дополнительное тестирование по теме: Эргометрические методы контроля	5
6	Написание реферата по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»	15
7	Презентация по теме: « Эргогенические факторы питания»	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### **Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации  
и фитнеса**

**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Б.1.В.ДВ.8.2. «Биоэнергетика спорта»

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность (профиль):  
спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*  
Год набора 2016.

Москва – 2017\_\_г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 8-очная форма обучения, 10 семестр-заочная форма обучения

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** «Биоэнергетика спорта» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры – ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных упражнений.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине :**

в результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ОПК-5 -способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

ПК-5 -способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):  
очная форма обучения**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Энергетические процессы при напряжённой мышечной деятельности человека.	8	2	2	8		



2	Аэробные энергетические процессы	8	2	4	10		
3	Анаэробные энергетические процессы	8	2	4	8		
4	Динамика метаболических состояний при напряжённой мышечной деятельности	8	2	2	8		
5	Биоэнергетические изменения в организме спортсмена при утомлении под влиянием напряжённой мышечной деятельности	8	2	4	8		
6	Биоэнергетическая характеристика восстановительных процессов	8	2	4	8		
7	Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов.	8	2	2	8		
8	Биоэнергетические основы выносливости	8	2	4	8		
9	Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности	8		2	8		
10	Закономерности развития биоэнергетических процессов в ходе адаптации к нагрузкам под влиянием систематической тренировки	8	2	2	8		
11	Биоэнергетические основы рационального питания спортсменов	8	2	4	8		
			20	34	90		Дифференцированный зачет
Итого часов: 144							

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционных	занятия семинарско	Самостояте льная	Контроль	
1	Энергетические процессы при напряжённой мышечной деятельности человека.	10	1		12		
2	Аэробные энергетические процессы	10	1		12		
3	Анаэробные энергетические процессы	10	1		12		
4	Динамика метаболических состояний при напряжённой мышечной деятельности	10	1		12		
5	Биоэнергетические изменения в организме спортсмена при утомлении под влиянием напряжённой мышечной деятельности	10		1	12		
6	Биоэнергетическая характеристика восстановительных процессов	10		1	12		
7	Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов.	10		2	12		
8	Биоэнергетические основы выносливости	10		2	12		
9	Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности	10		1	12		
10	Закономерности развития биоэнергетических процессов в ходе адаптации	10		1	12		

	к нагрузкам под влиянием систематической тренировки						
11	Биоэнергетические основы рационального питания спортсменов	10			12		
							Дифференцированный зачет
Итого часов: 144			4	8	132		





Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.8.2 Биоэнергетика спорта»**

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль):

Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (Ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом

Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Протокол № 66 от «25» мая 2016г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

Протокол № 16 от «17» мая 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители: Тамбовцева Ритта Викторовна - доктор биологических наук,  
профессор, заведующая кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.  
Волкова ;

Черемисинов Виталий Николаевич- кандидат биологических наук,  
профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта.

Рецензент: Панасюк Татьяна Владимировна, доктор биологических наук,  
профессор кафедры анатомии и биологической антропологии.

1. **Цель освоения** «Биоэнергетика спорта» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры – ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных упражнений.

Дисциплина «Б.1.В.ДВ.8.2. Биоэнергетика спорта» реаклизуется на русском языке

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Б.1.В.ДВ.8.2. Дисциплина по выбору. Курс «Биоэнергетика спорта» основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся в физкультурных ВУЗах получили при освоении базовых дисциплин: биохимии и физиологии спорта, и она является завершающей на заключительном этапе внедрения научных знаний в практику спорта и физического воспитания.

В результате освоения курса студент должен:

**знать** биоэнергетические факторы, лимитирующие уровень физической работоспособности и здоровья человека;

особенности протекания биоэнергетических процессов в организме человека при выполнении физических нагрузок различного характера;

закономерности развития процесса адаптации в сфере энергетического обмена под влиянием различных средств и методов тренировки;

**уметь** оценивать уровень развития биоэнергетических процессов, определяющих физическую работоспособность при занятиях различными видами спорта;

- планировать направленное воздействие на показатели физической работоспособности путём избирательного применения эргогенических средств;

- подбирать средства и методы для ускорения восстановительных процессов после физических нагрузок и стимуляции долговременной адаптации организма спортсмена к тренировочным нагрузкам;

**владеть** адекватными методами контроля за ходом тренировочного процесса.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	
------------------	--	--



	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-5	Знать: - общие принципы обеспечения энергией организма человека; -энерготраты в покое и при мышечной работе; -источники энергии для организма человека и их вклад в энергетический баланс;		7
	<i>Знать</i> : аэробный и анаэробные механизмы обеспечения энергией мышечной работы, их химическую природу; -кинетические характеристики этих процессов; -их роль при мышечной работе		7
	<i>Уметь</i> : оценивать энерготраты при разных видах деятельности включая различные виды мышечной работы; -формулировать требования к калорийности питания, с целью компенсации энерготрат		7
ПК-5	<i>Знать</i> : факторы, определяющие возможности аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения; -средства и методы тренировки аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения		7
	<i>Уметь</i> : оценивать характер энергообеспечения избранного вида физкультурно-спортивной деятельности		7
	<i>Уметь</i> : подбирать средства и методы тренировки значимых для избранного вида физкультурно-спортивной деятельности механизмов энергообеспечения		7
	<i>Владеть</i> : навыками оценки преимущественной направленности используемых в избранном виде спорта средств и методов тренировки на совершенствование различных механизмов энергообеспечения		7

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетных единицы**, 144 **академических часов**.

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционных	занятий семинарско	Самостояте льная	Контроль	
1	Энергетические процессы при напряжённой мышечной деятельности человека.	7			14		
2	Аэробные энергетические процессы	7	1		12		
3	Анаэробные энергетические процессы	7	1		12		
4	Динамика метаболических состояний при напряжённой мышечной деятельности	7			12		
5	Биоэнергетические изменения в организме спортсмена при утомлении под влиянием напряжённой мышечной деятельности	7		1	12		
6	Биоэнергетическая характеристика восстановительных процессов	7		1	12		
7	Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов.	7			12		
8	Биоэнергетические основы выносливости	7		2	12		
9	Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности	7		1	12		
10	Закономерности развития биоэнергетических процессов в ходе адаптации	7		1	12		

	к нагрузкам под влиянием систематической тренировки						
11	Биоэнергетические основы рационального питания спортсменов	7			14		
							Дифференцированный зачет
Итого часов: 144		2	6	136			

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Промежуточный контроль и оценка результатов обучения по дисциплине «Биоэнергетика спорта» осуществляется путем ответа на контрольные теоретические вопросы к зачету.

### **Перечень вопросов к дифференцированному зачету.**

1. Источники энергии для жизнедеятельности человека. Их сравнительная характеристика.

2. Биохимические процессы, обеспечивающие энергией мышечную работу.

3. Количественные характеристики процессов энергообразования: максимальная мощность, метаболическая ёмкость, эффективность. Факторы, их определяющие.

4. Креатинфосфокиназная реакция ресинтеза АТФ, её количественные характеристики и метаболические факторы, их определяющие.

5. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ. Максимальная мощность, ёмкость и эффективность этого процесса и метаболические особенности, определяющие эти параметры.

6. Аэробный процесс как путь ресинтеза АТФ, его количественные характеристики. Лимитирующие факторы развития аэробного энергообразования.

4. Понятие о метаболических состояниях организма человека. Биоэнергетические показатели метаболических состояний.

5. Критические режимы мышечной деятельности, при которых происходит смена метаболических состояний.

6. Классификация физических упражнений по преимущественной направленности на совершенствование различных процессов энергообразования.

7. Классификация упражнений по зонам относительной мощности. Биоэнергетическая характеристика упражнений, выполняемых в разных зонах относительной мощности.

8. Биоэнергетические характеристики утомления. Центральные и периферические факторы в развитии утомления.

9. Последовательность процессов, приводящих к развитию утомления при выполнении нагрузок в различных зонах относительной мощности.

10. Направленность восстановительных процессов после мышечной работы. Срочное и отставленное восстановление. Энергетическое обеспечение восстановительных процессов.

11. Гетерохронность восстановления. Временные параметры различных восстановительных процессов.

12. Анаболическая фаза восстановления. Суперкомпенсация. Причины её возникновения.

13. Использование явления суперкомпенсации при построении тренировки, направленной на повышение работоспособности спортсменов.

14. Многофакторная природа спортивной работоспособности. Факторы потенциалов и факторы производительности. Аэробная и анаэробная работоспособность спортсменов.

15. Факторы потенциалов и факторы производительности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

16. Биоэнергетические факторы, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств спортсменов.

17. Эргометрические критерии силы и мощности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

18. Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки в спорте.

19. Биоэнергетические компоненты выносливости.

20. Тесты и критерии для оценки выносливости.

21. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие алактатного компонента выносливости.

22. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие гликолитического компонента выносливости.

23. Биоэнергетическое обоснование средств и методов совершенствования аэробного компонента выносливости.

24. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам в процессе спортивной тренировки.
25. Проявление зависимости «доза – эффект» в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.
26. Биоэнергетические принципы спортивной тренировки.
27. Отличия питания спортсменов от питания лиц, не занимающихся спортом.
28. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.
29. Повышение спортивной работоспособности и скорости восстановительных процессов с помощью компонентов питания.
30. Организация биохимического контроля в спорте для оценки биоэнергетических функций у спортсменов.
31. Мониторинг срочного биоэнергетического эффекта тренировки.
32. Мониторинг отставленного эффекта тренировки.
33. Мониторинг кумулятивного эффекта тренировки.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### **а) Основная литература**

1. Волков Н.И., Олейников В.И. Биоэнергетика спорта.- М.: Советский спорт, 2011, 159 с.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко Л.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев: Олимпийская литература, 2013, 297 с.
3. Черемисинов В.Н. Энергетическое обеспечение напряженной мышечной деятельности [текст]. В.Н. Черемисинов – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – с.136.

### **в) Дополнительная литература**

1. Волков Н.И., Карасёв А.В., Сметанин В.Я., Смирнов В.В. Интервальная гипоксическая тренировка. – М: Военная академия РВСН им. Петра Великого, 2000, 91
2. Колчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. – Киев : Наукова думка, 1991
3. Сметанин В.Я. Гипоксия нагрузки и интервальная гипоксическая тренировка. – М: Спринт, 2000, 130 с.
4. Дамарчи А. Эффективность применения интервальной гипоксической тренировки при подготовке юных пловцов. – М: РГАФК, 1997, 135 с.
5. Ковалёв Н.В. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных пловцов в условиях применения интервальной гипоксической тренировки. – М: РГАФК, 2000, 140с.

6. Агаджанян Н.А., Чижов А.Я. Гипоксические, гипокапнические и гиперкапнические состояния. – М: Медицина, 2003, 94 с.

7. Черемисинов В.Н. Биохимия : учебное пособие / В.Н. Черемисинов. – М.: Физическая культура, 2009. – 352 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.vesti-nauka.ru> - сайт новостей в науке

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

<http://www.krugosvet.ru> – сетевая энциклопедия «Кругосвет»

<http://ru.wikipedia.org> – сетевая энциклопедия «Википедия»

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*– программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

*– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопеченные» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.8.2 Биоэнергетика спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 4курса-для заочной формы обучения, направления подготовки/специальности 49.03.01. Физическая культура, ускоренное обучение на базе ВПО направленности (профилю) спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *\_* биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр – для заочной формы обучения,

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) Энерготраты организма человека. Источники энергии.</i>		5
2	<i>Выступление на семинаре: Аэробные пути энергообеспечения</i>		5
3	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу Анаэробные пути энергообеспечения</i>		5
4	<i>Выполнение практического задания №2 Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения</i>		5
5	<i>Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида спорта</i>		15
6	<i>Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления</i>		5
7	<i>Написание реферата по теме: Факторы, определяющие уровень развития механизмов энергообеспечения</i>		15
8	<i>Презентация по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»</i>		10
9	<i>Эссе на тему Классификация мышечной работы по преимущественной направленности</i>		5
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<i>Зачёт /дифференцированный зачет/экзамен</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) Кинетические характеристики механизмов энергообеспечения</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре Факторы, определяющие аэробные возможности</i>	10
4	<i>Подготовка доклада Энергообеспечение избранного вида спорта</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме: Эргометрические методы контроля</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»</i>	15
7	<i>Презентация по теме: « Эргогенические факторы питания»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости



Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации  
и фитнеса**

**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б.1.В.ДВ.8.2. «Биоэнергетика спорта»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность (профиль):  
спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *заочная (Ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2016.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** , 7 семестр-заочная форма обучения

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** «Биоэнергетика спорта» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры – ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных упражнений.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине :**

в результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ОПК-5 -способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

ПК-5 -способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционных	Занятия семинарско	Самостояте льная	Контроль	
1	Энергетические процессы	7			14		

	при напряжённой мышечной деятельности человека.						
2	Аэробные энергетические процессы	7	1		12		
3	Анаэробные энергетические процессы	7	1		12		
4	Динамика метаболических состояний при напряжённой мышечной деятельности	7			12		
5	Биоэнергетические изменения в организме спортсмена при утомлении под влиянием напряжённой мышечной деятельности	7		1	12		
6	Биоэнергетическая характеристика восстановительных процессов	7		1	12		
7	Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов.	7			12		
8	Биоэнергетические основы выносливости	7		2	12		
9	Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности	7		1	12		
10	Закономерности развития биоэнергетических процессов в ходе адаптации к нагрузкам под влиянием систематической тренировки	7		1	12		
11	Биоэнергетические основы рационального питания спортсменов	7			14		
							Дифференцированный зачет
Итого часов: 144			2	6	136		





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.8.3**

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

Направление 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол №8 от «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТМОФКиС  
(наименование)  
Протокол № 19 от «21» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Бунин Владимир Яковлевич – к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Мельникова Наталья Юрьевна – д.п.н., профессор, заведующая кафедрой истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования



## 1. Цели освоения дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Основы теории спортивных соревнований» является расширение и углубление знаний, составляющих основу профессионального мировоззрения специалистов в области спорта высших достижений, совершенствование умения использовать полученные знания в практической деятельности.

Дисциплина преподается на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата Б1.В.ДВ.8.

Освоение дисциплины «Основы теории спортивных соревнований» происходит на четвертом курсе в 8 семестре.

Для изучения дисциплины необходимо освоение следующих дисциплин:

- Б1.Б.13. Анатомия человека.
- Б1.Б.14. Физиология.
- Б1.Б.10. Психология.
- Б1.Б.11. Педагогика.
- Б1.В.ОД.7.9. Теория и методика физической культуры.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
ПК-2	Знать: <ul style="list-style-type: none"><li>• отправные понятия теории спорта;</li><li>• основные виды (разделы) подготовки спортсмена.</li></ul>	8		10 (7)
	Уметь: <ul style="list-style-type: none"><li>• оценивать уровень различных видов подготовленности спортсмена;</li></ul>	8		10 (7)
	Владеть: <ul style="list-style-type: none"><li>• основами педагогического контроля</li></ul>	8		10 (7)

	соревновательной деятельности.			
ПК-8	Знать: • разновидности спортивных соревнований.	8		10 (7)
	Уметь: • анализировать способы проведения соревнований в аспекте их метрологической эффективности; • выделять факторы, способствующие повышению вероятности демонстрации высших достижений в наиболее значимых соревнованиях макроцикла.	8		10 (7)
	Владеть: • основами составления индивидуальных календарей соревнований.	8		10 (7)

В скобках указан номер семестра для очной формы обучения (ускоренное обучение на базе СПО)

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 часа.

##### Очная форма обучения,

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методологические аспекты теории спортивных соревнований</b>		<b>6</b>	<b>10</b>	<b>26</b>		
2	Тема 1.1. Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте.	8	2	4	10	Устный опрос	
3	Тема 1.2. Общая схема спортивного соревнования. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности.	8	4	6	16	Устный опрос Контрольная работа	
4	<b>Раздел 2. Основные</b>		<b>8</b>	<b>12</b>	<b>34</b>		

	<b>закономерности соревновательной деятельности</b>						
5	Тема 2.1. Проявление физической подготовленности в соревновательной деятельности	8	4	6	16	Устный опрос	
6	Тема 2.2. Проявление технической и тактической подготовленности в соревновательной деятельности	8	4	6	18	Устный опрос Микро-зачет по разделу 1, 2	
7	<b>Раздел 3. Оптимизация соревновательной деятельности</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>30</b>		
8	Тема 3.1. Технология изучения соревновательной деятельности	8	2	6	12	Устный опрос Реферат	
9	Тема 3.2. Оптимизация соревновательной деятельности.	8	4	6	18	Устный опрос	
	<b>Всего часов</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№2	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методологические аспекты теории спортивных соревнований</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
2	Тема 1.1. Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте.	10	2		16	Устный опрос	
3	Тема 1.2. Общая схема	10		2	24	Конт-	

	спортивного соревнования. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности.					рольная работа	
4	<b>Раздел 2. Основные закономерности соревновательной деятельности</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>44</b>		
5	Тема 2.1. Проявление физической подготовленности в соревновательной деятельности	10	2	2	20	Устный опрос	
6	Тема 2.2. Проявление технической и тактической подготовленности в соревновательной деятельности	10		2	24	Микро-зачет по разделу 1, 2	
7	<b>Раздел 3. Оптимизация соревновательной деятельности</b>			<b>2</b>	<b>48</b>		
8	Тема 3.1. Технология изучения соревновательной деятельности	10			20	Реферат	
9	Тема 3.2. Оптимизация соревновательной деятельности.	10		2	28	Устный опрос	
	<b>Всего часов</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>132</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методологические аспекты теории спортивных соревнований</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>42</b>		
2	Тема 1.1. Теория спортивных	7	2		16		

	соревнований в системе научных знаний о спорте.					Устный опрос	
3	Тема 1.2. Общая схема спортивного соревнования. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности.	7		2	24	Контрольная работа	
4	<b>Раздел 2. Основные закономерности соревновательной деятельности</b>		2	2	48		
5	Тема 2.1. Проявление физической подготовленности в соревновательной деятельности	7	2		20	Устный опрос	
6	Тема 2.2. Проявление технической и тактической подготовленности в соревновательной деятельности	7		2	24	Микрозачет по разделу 1, 2	
7	<b>Раздел 3. Оптимизация соревновательной деятельности</b>			2	46		
8	Тема 3.1. Технология изучения соревновательной деятельности	7			20	Реферат	
9	Тема 3.2. Оптимизация соревновательной деятельности.	7		2	20	Устный опрос	
	<b>Всего часов</b>		2	6	136		<b>Зачет</b>

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### а) Текущий контроль

№	Наименование	Средства текущего контроля
---	--------------	----------------------------

п/п	раздела дисциплины	
1.	Методологические аспекты теории спортивных соревнований	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы;</li> <li>• Письменные ответы на контрольные вопросы;</li> </ul>
2.	Основные закономерности соревновательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы;</li> <li>• Контрольная работа;</li> <li>• Мониторинг результатов семинарского занятия.</li> </ul>
3.	Оптимизация соревновательной деятельности профилированные аспекты теории и методики физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы;</li> <li>• Реферат.</li> <li>• Мониторинг результатов семинарского занятия.</li> </ul>

### **б) Примерный перечень тем контрольных работ**

1. Основы теории спортивных соревнований в системе наук о спорте.
2. Классификация функций спортивных соревнований.
3. Взаимоотношения спорта и массовой культуры.
4. Положения Олимпийской Хартии, определяющие взаимоотношения профессионализма и любительства в спорте.
5. Разновидности потребностей, обуславливающие формирование направлений в спортивном движении.
6. Тенденции развития мировых рекордов.
7. Напряженность соперничества как фактор, стимулирующий рост достижений.
8. Прогнозирование динамики индивидуальных спортивных достижений.
9. Соревновательная деятельность и ее отличительные признаки.
10. Виды спорта и факторы, обуславливающие их формирование.
11. Соревновательная ситуация и ее отличительные признаки.
12. Взаимосвязь объективной и субъективной значимости соревнований.
13. Личностные характеристики, определяющие силу и направленность мотивов соревновательной деятельности.
14. Влияние соревновательного стресса на качество соревновательной деятельности.
15. Варианты распределение сил как одна из групп практических элементов тактики в соревновательной деятельности.
16. Средства оптимизации предстартового состояния спортсменов.
17. Классификация упражнений в зависимости от их специфичности.

18. Критерии оценки спортивной формы по показателям качества соревновательной деятельности.
19. Соревновательная практика в макроцикле подготовки спортсменов.
20. Операции планирования соревновательной практики спортсменов.
21. Тенденции в динамике спортивных достижений.
22. Динамика спортивных достижений во второй половине XX века.
23. Динамики спортивных достижений в Олимпийских циклах.
24. Динамика плотности 10-ти лучших результатов в мировых рейтингах.
25. Оценка объективной значимости спортивных соревнований.
26. Оценка спортивной формы по показателям качества соревновательной деятельности.
27. Классификация соревновательных упражнений.
28. Разновидности структуры макроциклов подготовки спортсменов.
29. Планирование системы соревнований в макроцикле подготовки спортсменов.
30. Планирование соревновательной практики в макроцикле подготовки спортсменов.

#### **в) Промежуточная аттестация**

Примерные контрольные вопросы к зачету по дисциплине:

1. Проблематика и структура курса «Система спортивных соревнований» и его значение в системе обучения специалистов в области физической культуры и спорта.
2. Соревновательная деятельность как специфическая основа спорта.
3. Естественные и социальные истоки спорта.
4. Логика и ведущие начала спортивных соревнований.
5. Двойная обусловленность правил спортивных соревнований.
6. Социальные функции спортивных соревнований.
7. Особенности основных направлений спортивного движения.
8. Типология спортивных соревнований.
9. Профессионализм и любительство в спорте.
10. Спорт и массовая культура.
11. Направления использования свойств соревнований в различных сферах культуры.
12. Технические и спортивные результаты, спортивные достижения и рекорды.
13. Тенденции развития спортивных достижений и факторы их обуславливающие.
14. Тенденции динамики индивидуальных спортивных достижений.
15. Напряженность соперничества как фактор, стимулирующий рост достижений.
16. Смысл понятия «вид спорта».
17. Классификация видов спорта в зависимости от особенностей предмета состязания и характера двигательной активности.

18. Общая характеристика подготовки спортсменов и ее основных компонентов.
19. Соревновательная деятельность и ее отличительные признаки.
20. Значение анализа структуры соревновательной деятельности для практики подготовки спортсменов.
21. Социально-психологические условия соревнований.
22. Взаимосвязь объективной и субъективной значимости соревнований.
23. Факторы, обуславливающие субъективную значимость соревнований.
24. Причины, обуславливающие возникновение стресса в связи с участием в спортивных соревнованиях.
25. Закономерности динамики соревновательного стресса.
26. Физиологические особенности соревновательной деятельности.
27. Тактика в соревновательной деятельности.
28. Влияние соревновательного стресса на качество деятельности спортсменов в зависимости от свойств их нервной системы и темперамента.
29. Возможности и средства управления предстартовым состоянием спортсмена.
30. Воля и направленность эмоций в спортивном соревновании.
31. Классификация средств, используемых в процессе подготовки спортсменов.
32. Роль соревнований, соревновательной практики в системе подготовки спортсменов.
33. Современные концепции структуры больших циклов подготовки спортсменов.
34. Спортивная форма и способы ее оценки.
35. Параметры соревновательной практики спортсменов. Их влияние на динамику спортивно-технических результатов.
36. Особенности календарей соревнований.
37. Особенности соревновательной практики спортсменов.
38. Структурные особенности макроциклов подготовки спортсменов
39. Технология планирования индивидуальной системы соревнований.
40. Особенности соревновательной практики на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### **а) Основная литература:**

1. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для спец. Вузов / А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 145с.
2. Красников, А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для спец. Вузов / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – М.: ФГУП «Известия», 2001. 323с.



4. Современная система спортивной подготовки / под ред. Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. – М.: СААМ, 1995. – 445с.

б) Дополнительная литература:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. 464с.

2. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшеннокова. – М.: Медицина, 1988.

3. Платонов, В.Н. Олимпийский спорт / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – Киев: Олимпийская литература, 1994. – 496с.

4. Теория спорта (учебник для студентов ИФК, общ. ред. В.Н.Платонова). - Киев: Вища школа, - 1987. – 424 с.

5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980.

6. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 1983.

7. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности: пер. с англ. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 1998.

8. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова. – М.: ФиС, 1984. – 159с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>

2. [http://mgafk.ru/elektronnaya\\_biblioteka](http://mgafk.ru/elektronnaya_biblioteka)

3. <http://lib.lesgaft.spb.ru/MarcWeb2/ExtSearch.asp>

4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система Microsoft Windows версий XP и выше.

2. Офисный пакет приложений Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа Dr.Web.

4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC.

5. Интернет-браузер Google Chrome ( Mozilla Firefox, Internet Explorer или др.) актуальной версии.

6. Программа разработки и демонстрации презентаций PowerPoint 97–2003 или более поздней версии.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Основы теории спортивных соревнований», для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 (5) курса, направления подготовки/ специальности: 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», очной, заочной, заочной ускоренной формы обучения

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр – очная форма обучения, 10 семестр – заочная форма обучения, 7 семестр – заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе СПО).

Форма промежуточной аттестации: зачет.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте»	2 неделя	5
2	Выступление на семинаре «Проявление физической подготовленности в соревновательной деятельности»	4	5
3	Выступление на семинарах по разделу «Оптимизация соревновательной деятельности»	5	10
4	Написание реферата по теме «Общая схема спортивного соревнования.»	6	15
5	Презентация по теме «Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности»	8	10
6	Реферат на тему «Технология изучения соревновательной деятельности»	11	10
7	Дискуссия по проблеме оптимизации соревновательной деятельности	12	5
8	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Зачет		30
	ИТОГО		100 баллов

## Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Прогнозирование динамики индивидуальных спортивных достижений»	5
3	Выступление на семинаре по разделу «Проявление технической и тактической подготовленности в соревновательной деятельности»	10
4	Подготовка доклада «Соревнования в системе научных знаний о спорте»	5
5	Дополнительное тестирование по теме «Технология изучения соревновательной деятельности»	5
6	Написание реферата по теме «Типология спортивных соревнований»	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении  
текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.8  
ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

Направление 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетные единицы.

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** 8 семестр – очная форма обучения, 10 семестр – заочная форма обучения, 7 семестр – заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО).

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью преподавания дисциплины «Основы теории спортивных соревнований» является расширение и углубление знаний, составляющих основу профессионального мировоззрения специалистов в области спорта высших достижений, совершенствование умения использовать полученные знания в практической деятельности.

Дисциплина преподается на русском языке.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-2	Знать: • отправные понятия теории спорта; • основные виды (разделы) подготовки спортсмена.	8		10 (7)
	• Уметь: • оценивать уровень различных видов подготовленности спортсмена;	8		10 (7)
	Владеть: • основами педагогического контроля соревновательной деятельности.	8		10 (7)
ПК-8	Знать: • разновидности спортивных соревнований.	8		10 (7)
	Уметь: • анализировать способы проведения соревнований в аспекте их метрологической эффективности; • выделять факторы, способствующие повышению вероятности демонстрации высших	8		10 (7)

достижений в наиболее значимых соревнованиях макроцикла.			
Владеть: • основами составления индивидуальных календарей соревнований.	8		10 (7)

В скобках указан номер семестра для очной формы обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля)

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методологические аспекты теории спортивных соревнований</b>		<b>6</b>	<b>10</b>	<b>26</b>		
2	Тема 1.1. Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте.	8	2	4	10	Устный опрос	
3	Тема 1.2. Общая схема спортивного соревнования. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности.	8	4	6	16	Устный опрос Контрольная работа	
4	<b>Раздел 2. Основные закономерности соревновательной деятельности</b>		<b>8</b>	<b>12</b>	<b>34</b>		
5	Тема 2.1. Проявление физической подготовленности в соревновательной деятельности	8	4	6	16	Устный опрос	
6	Тема 2.2. Проявление технической и тактической	8	4	6	18	Устный опрос Микро-	



	подготовленности соревновательной деятельности	В				зачет по разделу 1, 2	
7	<b>Раздел 3. Оптимизация соревновательной деятельности</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>30</b>		
8	Тема 3.1. Технология изучения соревновательной деятельности	8	2	6	12	Устный опрос Реферат	
9	Тема 3.2. Оптимизация соревновательной деятельности.	8	4	6	18	Устный опрос	
	<b>Всего часов</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежу- точной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятель- ная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методологические аспекты теории спортивных соревнований</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
2	Тема 1.1. Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте.	10	2		16	Устный опрос	
3	Тема 1.2. Общая схема спортивного соревнования. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности.	10		2	24	Конт- рольная работа	
4	<b>Раздел 2. Основные закономерности соревновательной деятельности</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>44</b>		
5	Тема 2.1. Проявление физической подготовленности	10	2	2	20	Устный опрос	

	в соревновательной деятельности						
6	Тема 2.2. Проявление технической и тактической подготовленности в соревновательной деятельности	10		2	24	Микрозачет по разделу 1, 2	
7	<b>Раздел 3. Оптимизация соревновательной деятельности</b>			2	48		
8	Тема 3.1. Технология изучения соревновательной деятельности	10			20	Реферат	
9	Тема 3.2. Оптимизация соревновательной деятельности.	10		2	28	Устный опрос	
	<b>Всего часов</b>		2	8	132		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методологические аспекты теории спортивных соревнований</b>		2	2	42		
2	Тема 1.1. Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте.	7	2		16	Устный опрос	
3	Тема 1.2. Общая схема спортивного соревнования. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности.	7		2	24	Контрольная работа	
4	<b>Раздел 2. Основные закономерности</b>		2	2	48		

	<b>соревновательной деятельности</b>						
5	Тема 2.1. Проявление физической подготовленности в соревновательной деятельности	7	2		20	Устный опрос	
6	Тема 2.2. Проявление технической и тактической подготовленности в соревновательной деятельности	7		2	24	Микро-зачет по разделу 1, 2	
7	<b>Раздел 3. Оптимизация соревновательной деятельности</b>			2	46		
8	Тема 3.1. Технология изучения соревновательной деятельности	7			20	Реферат	
9	Тема 3.2. Оптимизация соревновательной деятельности.	7		2	20	Устный опрос	
	<b>Всего часов</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		<b>Зачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.8.4 «Теория и методика детско-юношеского спорта»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат,*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТМОФКиС  
(наименование)  
Протокол № 19 от «21» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Вовк Сергей Иванович - доктор педагогических наук, профессор кафедры  
ТМОФКиС «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является: создать целостное представление о системе спортивной подготовки детей, юношей и девушек, обеспечить профессиональное понимание сути концептуальных и научно- прикладных положений, составляющих принципиальное содержание современной теории и методики детско-юношеского спорта, сформировать умение использовать полученные знания в избранной сфере практической деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

*Указывается цель освоения дисциплины (модуля), соотнесенная с общими целями ООП (ОПОП), а также язык, на котором реализуется дисциплина (модуль).*

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) - Б1.В.ДВ.8**

Дисциплина «Теория и методика детско-юношеского спорта» относится к дисциплинам выбора, блока 1 вариативной части ОПОП бакалавриата. Основной комплекс знаний по курсу теория и методика детско-юношеского спорта преподается согласно учебному плану в 8 – семестре. Как отрасль научного знания, теория и методика детско-юношеского спорта тесно связана с естественными и гуманитарными науками. В своей основе, теория и методика детско-юношеского спорта, опирается на предшествующие ей общую теорию физической культуры и теорию спорта, а также на данные частных специальных дисциплин, прежде всего в той их части, в которой рассматриваются вопросы подготовки юных спортсменов. Предшествуют теории и методике детско-юношеского спорта на очной и заочной формах обучения дисциплины, представляющие спортивно-прикладные отрасли естественных и гуманитарных наук, которые ориентированы на познание практики спорта и связанных с ним явлений (физиология, биохимия и другие, в том числе сопряженные с возрастными аспектами).

---

*(Указывается блок и часть ООП (ОПОП), к которым относится данная дисциплина (модуль), в том числе  
элективная/факультативная)*

Дополнительно в данном разделе дается описание логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП (ОПОП) (дисциплинами (модулями), практиками, научными исследованиями) отдельно для каждой формы обучения. Указываются дисциплины (модули), практики и научные исследования, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее/последующие в соответствии с этапами формирования компетенций.

### 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочная форма обучения (ускоренная форма обучения)
1	3	5	6	7
ПК-10	<i>Знать:</i> теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;	8	10	7
	<i>Знать:</i> методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;	8	10	7
	<i>Знать:</i> современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8	10	7
	<i>Уметь:</i> определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;	8	10	7
	<i>Уметь:</i> анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка	8	10	7
	<i>Уметь:</i> использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта	8	10	7
	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8	10	7
ПК-11	<i>Знать:</i> федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта	8	10	7
	<i>Знать:</i> содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта	8	10	7
	<i>Знать:</i> методы планирования тренировочного процесса.	8	10	7
	<i>Уметь:</i> подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам	8	10	7
	<i>Уметь:</i> разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий	8	10	7

	<i>Уметь:</i> использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	8	10	7
	<i>Владеть:</i> навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	8	10	7

Перечисляются формируемые в результате изучения дисциплины (модуля) компетенции (указывается только шифр). Перечень компетенций приводится в соответствии с ФГОС, учебным планом и матрицей.

Также описываются знания, умения, навыки и/или опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения ООП (ОПОП).

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетных единицы**, 144 **академических часа**.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Введение в теорию детско-юношеского спорта</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>16</b>		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.		2	2	8		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта			2	8		
<b>2</b>	<b>Общие основы системы подготовки юных спортсменов</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>74</b>		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной		2	2	8		



	тренировки в подготовке юных спортсменов						
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки		2	4	8		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.		2	4	8		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов		2	2	8		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы		2	2	8		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию		2	4	8		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов		2	4	8		
2.8	Система отбора юных спортсменов		2	6	10		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов		2	2	8		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Дифференц. зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	

<b>1</b>	<b>Введение в теорию детско-юношеского спорта</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>24</b>		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.		2	-	12		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта		-	-	12		
<b>2</b>	<b>Общие основы системы подготовки юных спортсменов</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>108</b>		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов		-	-	12		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки		-	2	12		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.		-	2	12		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов		-	-	12		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы		-	-	12		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию		-	2	12		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов		-	-	12		
2.8	Система отбора юных спортсменов			2	12		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов		-	-	12		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>132</b>		<b>Дифференц. зачет</b>

*( для заочной ускоренной формы обучения)*

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Введение в теорию детско-юношеского спорта</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>24</b>		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.		2	-	12		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта		-	-	12		
<b>2</b>	<b>Общие основы системы подготовки юных спортсменов</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>112</b>		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов		-	-	12		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки		-	2	12		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.		-	2	12		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов		-		12		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее		-	-	12		

	нормативные основы						
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию		-	-	12		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов		-	-	12		
2.8	Система отбора юных спортсменов			2	16		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов		-	-	12		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		<b>Дифференц. зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой по всему курсу**

1. Какова сущность и современная проблематика детско-юношеского спорта?
2. В чем состоят основные различия и связи детско-юношеского спорта и спорта высших достижений?
3. Чем вызвана необходимость выделения теории детско-юношеского спорта в качестве отдельного раздела общей теории спорта?
4. Охарактеризуйте основные программно-методические документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
5. Как следует трактовать принцип «направленность к максимуму достижений, углубленная специализация» применительно к подготовке подрастающего поколения?
6. Изложите основные положения принципа индивидуализации, реализуемые в подготовке юных спортсменов.
7. Охарактеризуйте основные положения принципа непрерывности, реализуемые в подготовке юных спортсменов.

8. Охарактеризуйте закономерную необходимость волнообразной динамики нагрузки в подготовке юных спортсменов.
9. Чем вызвана необходимость постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в подготовке юных спортсменов?
10. Обоснуйте закономерные основания доминирования общей подготовки на начальных этапах многолетней тренировки.
11. В чем заключается сущность дополнительных методических положений, которыми следует руководствоваться при подготовке юных спортсменов?
12. Какое значение имеют сенситивные периоды возрастного физического развития для эффективного построения подготовки юных спортсменов?
13. Охарактеризуйте в общих чертах стадии и этапы многолетнего спортивного пути спортсмена. Каковы задачи и основные особенности спортивной подготовки детей на стадии базовой подготовки?
14. Назовите методические положения лежащие в основе построения многолетней тренировки. Дайте их сжатую характеристику.
15. В чем состоят основные особенности тренировки юных спортсменов на этапе начальной подготовки?
16. Какова преобладающая тенденция динамики нагрузок на этапе спортивной специализации?
17. Каковы следствия ранней узкой форсированной специализации? В чем состоят основные особенности подготовки детей на этапе начальной подготовки?
18. В чем состоят основные особенности тренировки юных спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)?
19. Изложите сжато современные представления о нормативных основах подготовки юных спортсменов.
20. В чем смысл нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в системе подготовки юных спортсменов?
21. Что следует подразумевать под должными нормами подготовленности юных спортсменов? Какова методология определения должных норм разносторонней физической подготовленности юных спортсменов?
22. Как изменяется роль соревновательной деятельности в зависимости от этапа многолетней подготовки?
23. Какова динамика общего объема тренировочных нагрузок по этапам многолетней подготовки?
24. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания выносливости у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
25. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания гибкости у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
26. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания силовых способностей у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.

27. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания скоростных способностей у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
28. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания двигательных-координационных способностей и их компонентов у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
29. Какие методы исследования оправданно применяются для выявления индивидуальной предрасположенности детей к спортивным достижениям?
30. Какие критерии оправданно применяются в спортивном отборе для диагностики индивидуальной предрасположенности к спортивным достижениям?
31. Охарактеризуйте этапы отбора в системе многолетней спортивной подготовки.
32. Раскройте взаимосвязь физического, нравственного, эстетического и интеллектуального воспитания в системе спортивной подготовки подрастающего поколения.
33. Какова роль тренера в воспитании юного спортсмена?
34. В чем заключается самовоспитание юного спортсмена?
35. Охарактеризуйте методы воспитательной работы с юными спортсменами.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник /В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика / Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 34 с.

б) Дополнительная литература:

1. Теория и методика спорта : учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П. Сулова., Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.

2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов и техн. физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
3. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов : Пер. с англ. / Т. Бомпа - М.: «Астрель» : «Аст», 2003. - 259 с.
4. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта:учеб. Пособие для вузов физ.культуры / Губа Владимир Петрович. – М.: Терра-спорт, 2003. - 207с.
5. Детская спортивная медицина : учебное пособие / под. ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. – изд. 4-е, испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 319 с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я. Набатниковой) - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
7. Система подготовки спортивного резерва ( Под ред. В.Г. Никитушкина) - М., 1994. – 317 с.
8. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза (методическое пособие). – М.: «Олимпия», 2006. – 132 с.

в) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

*Данный раздел заполняется в соответствии с требованиями разделов ФГОС. Указывается необходимость учебных аудиторий для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, самостоятельной работы, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, комплектов аудиторной мебели и компьютерной техники, ученической и (или) интерактивной доски и иного оборудования, необходимого для реализации дисциплины (модуля).*

*Может быть прописан перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации дисциплины, включающий в себя лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием.*

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) "Теория и методика детско-юношеского спорт" для обучающихся института Спорта и Физического Воспитания 4, 5, 4 курсов, 1-6, 7-12, 13-17 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, ускоренной (заочной) форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр для очной формы обучения, 10 семестр для заочной формы обучения, 7 семестр для заочной ускоренной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт с оценкой.*

*Если номера семестров не совпадают при реализации дисциплины (модуля) на очной или заочной формах обучения, то указываются номера семестров отдельно для каждой формы обучения.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «Название»</i>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>«Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов»</i></li> <li>2. <i>«Воспитание двигательных способностей юных спортсменов»</i></li> </ol>	25 28	5 5
2	<i>Тест по теме/модулю (указать название).</i>		5
	<i>Текущее тестирование по разделу «Введение в теорию юношеского спорта»</i>	24	
	<i>Текущее тестирование по разделу "Общие основы системы подготовки спортсменов" (темы):</i>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Многолетняя подготовка юных спортсменов</i></li> <li>2. <i>Тренировочные и соревновательные нагрузки юных спортсменов</i></li> <li>3. <i>Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов</i></li> </ol>	26 27 33	5 5 5
3	<i>Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»</i>	32	10

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

5	Посещение занятий	В течение семестра	30
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>10-20-30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
4	Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом	5
5	Дополнительное тестирование по теме/модулю «Введение в теорию юношеского спорта»; "Общие основы системы подготовки спортсменов"	5
6	Написание реферата по темам: 1. Физическое воспитание подрастающего поколения в античные времена. 2. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы подготовки юных спортсменов. 3. Особенности принципов построения подготовки юного спортсмена. 4. Подходы к использованию сенситивных периодов физического развития индивида в системе подготовки юных спортсменов. 5. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом детей и подростков. 6. Актуальность и проблематика ранней спортивной специализации. 7. Биологическое созревание и его учет в подготовке юных спортсменов. 8. Нормы соревновательных нагрузок в юношеском спорте. 9. Существующие представления о спортивных способностях и современные подходы к их выявлению. 10. Воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов.	15
7	Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-	2		3	4	5	

цифровое выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теоретико-методических основ физического воспитания и спорта**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**« Б1.В.ДВ.8 «Теория и методика детско-юношеского спорта»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

*Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).*

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единицы.

**2.Семестр освоения дисциплины (модуля):** 8 семестр - очная форма обучения; 10 семестр - заочная форма обучения; 7 семестр - заочная ускоренная форма обучения.

**Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины является: создать целостное представление о системе спортивной подготовки детей, юношей и девушек, обеспечить профессиональное понимание сути концептуальных и научно-прикладных положений, составляющих принципиальное содержание современной теории и методики детско-юношеского спорта, сформировать умение использовать полученные знания в избранной сфере практической деятельности.

**1.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

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

ПК - 11 Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта.

**2.Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционног о типа	Занятия семинарско го типа	Самостояте льная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Введение в теорию детско-юношеского спорта</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>16</b>		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.		2	2	8		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта			2	8		
<b>2</b>	<b>Общие основы системы подготовки юных спортсменов</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>74</b>		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов		2	2	8		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки		2	4	8		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.		2	4	8		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов		2	2	8		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы		2	2	8		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию		2	4	8		
2.7	Воспитание двигательных		2	4	8		

	способностей юных спортсменов						
2.8	Система отбора юных спортсменов		2	6	10		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов		2	2	8		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Дифференц. зачет</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Введение в теорию детско-юношеского спорта</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>24</b>		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.		2	-	12		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта		-	-	12		
<b>2</b>	<b>Общие основы системы подготовки юных спортсменов</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>108</b>		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов		-	-	12		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки		-	2	12		
2.3	Построение многолетней		-	2	12		

	спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.						
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов		-	-	12		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы		-	-	12		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию		-	2	12		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов		-	-	12		
2.8	Система отбора юных спортсменов			2	12		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов		-	-	12		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>132</b>		<b>Дифференц. зачет</b>

*( для заочной сокращенной формы обучения)*

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Введение в теорию детско-юношеского спорта</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>24</b>		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.		2	-	12		



1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта		-	-	12		
<b>2</b>	<b>Общие основы системы подготовки юных спортсменов</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>112</b>		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов		-	-	12		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки		-	2	12		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.		-	2	12		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов		-		12		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы		-	-	12		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию		-	-	12		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов		-	-	12		
2.8	Система отбора юных спортсменов			2	16		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов		-	-	12		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		<b>Дифференц. зачет</b>

*На каждую форму обучения заполняется отдельная таблица.*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивная медицина**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.8.5 «Восстановление в спорте»**

Направление подготовки:  
**49.03.01 «Физическая культура»**

Направленность (профиль):  
**«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины

Протокол № 25 от «16» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

Протокол №    от «  »                    20    г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

Протокол №    от «  »                    20    г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

Протокол №    от «  »                    20    г.

Составители:

Смоленский Андрей Вадимович – доктор медицинских наук, профессор,  
заведующий кафедрой спортивной медицины,

Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент  
кафедры спортивной медицины,

Михайлова Рушания Баязитовна – заведующая методическим кабинетом  
кафедры спортивной медицины.

Рецензент:

Захарьева Наталья Николаевна – доктор медицинских наук, доцент, профессор  
кафедры физиологии.

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Восстановление в спорте» является: ознакомление студентов с комплексом современных методов восстановительных мероприятий, проводимых после тренировочных занятий, на восстановительном этапе подготовки спортсменов, после перенесенных заболеваний и травм, что необходимо для их будущей профессиональной деятельности.

Язык обучения данной дисциплины – русский.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина относится к вариативной части Б1.В.ДВ.8.5 рабочей учебной программы для набора 2016 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Общепрофессиональная часть ООП. Предлагаемая программа базовой части является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования.

Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
<b>ОК-7</b>	<i>Знать:</i> системную периодизацию историю науки и основные направления развития спортивной медицины и восстановления в спорте; имена выдающихся ученых, основные концепции и исследовательские школы в истории науки.	8		10
	<i>Уметь:</i> показать истоки возникновения научного знания, важнейших направлений развития спортивной медицины; комментировать основное содержание конкретных научных теорий и моделей.	8		10
	<i>Владеть:</i> техниками анализа текстов.	8		10
<b>ОПК-1</b>	<i>Знать:</i> анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	8		10
	<i>Уметь:</i> определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	8		10
	<i>Владеть:</i> методиками определения анатомо-морфологических, физиологических, биохимических, биомеханических, психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	8		10
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> основные средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	8		10
	<i>Уметь:</i> использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	8		10
	<i>Владеть:</i> средствами избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности	8		10

	с лицами различного пола и возраста.			
<b>ПК-12</b>	<i>Знать:</i> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, методики спортивного массажа.	8		10
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.	8		10
	<i>Владеть:</i> средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, методиками спортивного массажа.	8		10

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных  
единицы, 144 академических часов.  
очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Введение в курс «Восстановление в спорте»: значение и задачи восстановительных мероприятий	8	4		2		
2	<b>Раздел 2.</b> Педагогические методы восстановления спортсменов	8			6		
3	<b>Раздел 3.</b> Психологические методы восстановления спортсменов	8	4		6		
4	<b>Раздел 4.</b> Медицинские методы восстановления спортсменов. Физические методы восстановления	8		4	6		
5	<i>Тема 1.</i> Теплолечебные процедуры	8		4			
6	<i>Тема 2.</i> Аэроионотерапия	8	4	4			
7	<i>Тема 3.</i> Ароматерапия	8		4	4		
8	<i>Тема 4.</i> Аэрофитотерапия	8	4	4			
9	<i>Тема 5.</i> Методы моделирования высокогорной гипоксии	8		4	4		
10	<b>Раздел 5.</b> Физиотерапевтические методы восстановления спортсменов	8	2	4	6		
11	<i>Тема 1.</i> Лекарственный электрофорез	8			4		
12	<i>Тема 2.</i> Импульсные токи низкой частоты по методике электросна	8	4	4			
13	<i>Тема 3.</i> Амплипульстерапия	8		4	4		
14	<i>Тема 4.</i> УВЧ-терапия	8	4	4			
15	<i>Тема 5.</i> Переменное низкочастотное магнитное поле (ПеМП)	8		4	4		
16	<i>Тема 6.</i> Ультразвуковая терапия	8	4	4			
17	<i>Тема 7.</i> Аэрокриотерапия	8		4	4		
18	<b>Раздел 6.</b> Гидротерапевтические методы восстановления спортсменов	8	2	2	4		
19	<b>Раздел 7.</b> Фармакологические средства, применяемые для восстановления спортсменов	8	4	2	6		
20	<b>Раздел 8.</b> Спортивное питание и вос-	8	4	2	6		

	становление после нагрузок					
<b>Итого часов:</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Введение в курс «Восстановление в спорте»: значение и задачи восстановительных мероприятий	10	2		4		
2	<b>Раздел 2.</b> Педагогические методы восстановления спортсменов	10			8		
3	<b>Раздел 3.</b> Психологические методы восстановления спортсменов	10			8		
4	<b>Раздел 4.</b> Медицинские методы восстановления спортсменов. Физические методы восстановления	10		2	8		
5	<i>Тема 1.</i> Теплолечебные процедуры	10			6		
6	<i>Тема 2.</i> Аэроионотерапия	10			6		
7	<i>Тема 3.</i> Ароматерапия	10			6		
8	<i>Тема 4.</i> Аэрофитотерапия	10			6		
9	<i>Тема 5.</i> Методы моделирования высокогорной гипоксии	10			6		
10	<b>Раздел 5.</b> Физиотерапевтические методы восстановления спортсменов	10		2	8		
11	<i>Тема 1.</i> Лекарственный электрофорез	10			6		
12	<i>Тема 2.</i> Импульсные токи низкой частоты по методике электросна	10			6		
13	<i>Тема 3.</i> Амплипульстерапия	10			6		
14	<i>Тема 4.</i> УВЧ-терапия	10			6		
15	<i>Тема 5.</i> Переменное низкочастотное магнитное поле (ПеМП)	10			6		
16	<i>Тема 6.</i> Ультразвуковая терапия	10			6		
17	<i>Тема 7.</i> Аэрокриотерапия	10			6		
18	<b>Раздел 6.</b> Гидротерапевтические методы восстановления спортсменов	10		2	6		



19	Раздел 7. Фармакологические средства, применяемые для восстановления спортсменов	10		2	10		
20	Раздел 8. Спортивное питание и восстановление после нагрузок	10			10		
<b>Итого часов:</b>				2	8	134	Дифференцированный зачет

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины)

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

### *Вопросы, выносимые на зачет*

1. К каким патологическим состояниям может привести недостаточное восстановление после интенсивных нагрузок?
2. Какие существуют методы восстановления в спорте?
3. В чем отличие долгосрочных и краткосрочных методов восстановления спортсменов?
4. Какие принципы построения нагрузок следует учитывать тренеру (спортсмену) при разработке оптимальной программы тренировки?
5. Что такое кросс-тренинг и какова его роль в восстановлении спортсмена?
6. Какие психологические методы используются в программе восстановления спортсменов?
7. Какие принципы положены в основу аутогенной тренировки?
8. В чем особенности психорегулирующей тренировки?
9. Каковы функции фазы быстрого сна у человека?
10. В чем заключаются причины инсомнии у спортсменов?
11. Какие существуют показания к применению медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена?

12. Какие физические факторы используются в программе восстановительных мероприятий спортсменов?
13. Что такое пелоидотерапия? На чем основан механизм действия пелоидов?
14. Какое действие на организм оказывают озокеритовые аппликации?
15. Какие реакции организма лежат в основе восстановительного применения аппликаций парафина?
16. С какой целью используется аэроионотерапия в практике спорта?
17. Какие природные зоны могут быть использованы в качестве естественной аэроионотерапии?
18. Какие свойства эфирных масел, применяемых для ароматерапии и аэрофитотерапии, способствуют процессам восстановления?
19. Какие адаптационные изменения происходят в организме спортсмена в условиях гипоксии?
20. Как меняется уровень гемоглобина в условиях гипоксии?
21. Каковы сроки долговременного эффекта гипоксических тренировок у спортсменов?
22. В чем заключается гипоксическо-гипероксическое прекондиционирование?
23. Какие основные физиотерапевтические средства и методы восстановления спортсменов?
24. Какие физиотерапевтические методы применяются для постнагрузочного восстановления спортсменов?
25. В каких случаях используется метод лекарственного электрофореза?
26. Когда следует применять импульсные токи низкой частоты по методике электросна у спортсменов?
27. На чем основан метод амплипульстерапии? В каких случаях он применяется в спортивной практике?
28. В каких случаях используются криогенные технологии в спорте?

29. В чем заключаются принципы гидротерапии в восстановлении спортсменов?
30. Каковы задачи спортивной фармакологии в восстановлении спортсменов?
31. Какие известны группы лекарственных средств, действие которых способствует ускорению процессов адаптации, восстановления и повышения работоспособности у спортсменов?
32. Какие показания к использованию витаминов у спортсменов?
33. Для чего необходимо включение микроэлементов в ходе восстановления у спортсменов?
34. С какой целью в практике спорта применяются препараты пластического и энергетического действия?
35. Какова роль адаптогенов растительного и животного происхождения в процессах восстановления?
36. Какие антиоксиданты и антигипоксанты можно использовать для восстановления спортсменов?
37. С чем связано включение иммуномодуляторов в комплекс восстановительных мероприятий?
38. С какой целью применяются гепатопротекторы и энтеросорбенты в восстановительном периоде?
39. Какое значение имеет спортивное питание в практике восстановления спортсменов?
40. Какие суточные потребности в белке у взрослых спортсменов?
41. Каковы принципы построения питьевого режима в восстановлении спортсменов?
42. В чем заключаются особенности потребления натрия спортсменами?
43. Какова роль спортивного питания в восстановлении спортсменов?

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.**

### а) Основная литература:

1. Восстановление в спорте: уч.-метод. пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 76 с.
2. Спортивная медицина : нац. рук. / гл. ред.: академ. РАН и РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова; Ассоц. мед. обществ по качеству, Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1182 с.: табл., сх.
3. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культуры» : рек. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Академия, 2015. – 319 с.: табл.

### б) Дополнительная литература:

1. *Граевская Н.Д.* О гипертрофии миокарда и увеличении сердца у спортсменов : [из избр. тр. Н.Д. Граевской] / Н.Д. Граевская, А.Д. Бутков, Е.С. Степанова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 6. – С. 46-55.
2. Курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с.: ил.
3. *Макарова Г.А.* Основные направления совершенствования системы профилактики случаев внезапной сердечной смерти в футболе / Г.А. Макарова, С.Ю. Юрьев // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 3. – С. 14-21.
4. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к

тренировочному процессу – М., Всероссийское научное общество кардиологов, 2012. – 66 с.

5. *Ромашин О.В.* Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учеб.-метод. пособие для врачей / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский; под ред. проф. К.В. Лядова. – М.: Сов. спорт, 2011. – 130 с.

6. Спортивная медицина : учеб.-метод. пособие (практикум) для студентов и магистрантов по направлениям 034300.62, 034500.68 : [доп. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / [под общ. ред. Смоленского А.В., Беличенко О.И.]. – М.: Физ. культура, 2015. – 99 с.: ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)  
**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине «Восстановление в спорте» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 (очной) 5 курса (заочной) группы направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) спортивная подготовка в избранном виде спорта  
очная и заочная форма(м) обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр (очная форма), 10 семестр (заочная форма)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>3</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу (модулю) «Медицинские методы восстановления спортсменов»</i>	33 неделя	5
2	<i>Тест по теме/модулю «Теплолечебные процедуры»</i>	25 неделя	5
3	<i>Выступление на семинаре «Аэрокриотерапия»</i>	30 неделя	5
4	<i>Написание реферата по теме «Методы моделирования высокогорной гипоксии»</i>	26 неделя	15
5	<i>Презентация по теме «Аэроионотерапия»</i>	27 недели	10
6	<i>Презентация по теме «Восстановительное действие гидропроцедур»</i>	28 недели	10
7	<i>Презентация по теме «Адаптогены»</i>	31 недели	10
8	<i>Презентация по теме «Спортивное питание и восстановление после нагрузок»</i>	32 недели	10
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
10	<i>Дифференцированный зачет</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу (модулю) «Медицинские методы восстановления спортсменов»</i>	5
2	<i>Тест по теме/модулю «Теплолечебные процедуры»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Аэрокриотерапия»</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме «Методы моделирования высокогорной гипоксии»</i>	15
5	<i>Презентация по теме «Аэроионотерапия»</i>	10
6	<i>Презентация по теме «Восстановительное действие гидروпроцедур»</i>	10
7	<i>Презентация по теме «Адаптогены»</i>	10
8	<i>Презентация по теме «Спортивное питание и восстановление после нагрузок»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

**Кафедра спортивная медицина**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.8.5 «Восстановление в спорте»

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль):  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины: 8** (очная форма), **10** (заочная форма).

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Восстановление в спорте»:** ознакомление студентов с комплексом современных методов восстановительных мероприятий, проводимых после тренировочных занятий, на восстановительном этапе подготовки спортсменов, после перенесенных заболеваний и травм, что необходимо для их будущей профессиональной деятельности.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

**ОК-7** – способность к самоорганизации и самообразованию.

**ОПК-1** – способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.

**ОПК-6** – способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.

**ПК-12** – способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.

**4. Краткое содержание дисциплины:**

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс «Восстановление в спорте»: значение и задачи восстановительных мероприятий	8	4		2		
2	Раздел 2. Педагогические методы восстановления спортсменов	8			6		

3	<b>Раздел 3.</b> Психологические методы восстановления спортсменов	8	4	4	6				
4	<b>Раздел 4.</b> Медицинские методы восстановления спортсменов. Физические методы восстановления	8			6				
5	<i>Тема 1.</i> Теплолечебные процедуры	8			4				
6	<i>Тема 2.</i> Аэроионотерапия	8			4				
7	<i>Тема 3.</i> Ароматерапия	8			4				
8	<i>Тема 4.</i> Аэрофитотерапия	8	4	4	4				
9	<i>Тема 5.</i> Методы моделирования высокогорной гипоксии	8			4				
10	<b>Раздел 5.</b> Физиотерапевтические методы восстановления спортсменов	8			2	4	6		
11	<i>Тема 1.</i> Лекарственный электрофорез	8			4	4			
12	<i>Тема 2.</i> Импульсные токи низкой частоты по методике электросна	8			4	4			
13	<i>Тема 3.</i> Амплипульстерапия	8	4	4	4				
14	<i>Тема 4.</i> УВЧ-терапия	8			4	4			
15	<i>Тема 5.</i> Переменное низкочастотное магнитное поле (ПеМП)	8			4	4			
16	<i>Тема 6.</i> Ультразвуковая терапия	8			4	4			
17	<i>Тема 7.</i> Аэрокриотерапия	8			4	4			
18	<b>Раздел 6.</b> Гидротерапевтические методы восстановления спортсменов	8	2	2	4				
19	<b>Раздел 7.</b> Фармакологические средства, применяемые для восстановления спортсменов	8	4	2	6				
20	<b>Раздел 8.</b> Спортивное питание и восстановление после нагрузок	8	4	2	6				
<b>Итого часов:</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>		

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Введение в курс «Восстановление в спорте»: значение и задачи восстановительных мероприятий	10	2		4		
2	<b>Раздел 2.</b> Педагогические методы восстановления спортсменов	10			8		

3	<b>Раздел 3.</b> Психологические методы восстановления спортсменов	10			<b>8</b>		
4	<b>Раздел 4.</b> Медицинские методы восстановления спортсменов. Физические методы восстановления	10		<b>2</b>	<b>8</b>		
5	<i>Тема 1.</i> Теплолечебные процедуры	10			<b>6</b>		
6	<i>Тема 2.</i> Аэроионотерапия	10			<b>6</b>		
7	<i>Тема 3.</i> Ароматерапия	10			<b>6</b>		
8	<i>Тема 4.</i> Аэрофитотерапия	10			<b>6</b>		
9	<i>Тема 5.</i> Методы моделирования высокогорной гипоксии	10			<b>6</b>		
10	<b>Раздел 5.</b> Физиотерапевтические методы восстановления спортсменов	10		<b>2</b>	<b>8</b>		
11	<i>Тема 1.</i> Лекарственный электрофорез	10			<b>6</b>		
12	<i>Тема 2.</i> Импульсные токи низкой частоты по методике электросна	10			<b>6</b>		
13	<i>Тема 3.</i> Амплипульстерапия	10			<b>6</b>		
14	<i>Тема 4.</i> УВЧ-терапия	10			<b>6</b>		
15	<i>Тема 5.</i> Переменное низкочастотное магнитное поле (ПеМП)	10			<b>6</b>		
16	<i>Тема 6.</i> Ультразвуковая терапия	10			<b>6</b>		
17	<i>Тема 7.</i> Аэрокриотерапия	10			<b>6</b>		
18	<b>Раздел 6.</b> Гидротерапевтические методы восстановления спортсменов	10		<b>2</b>	<b>6</b>		
19	<b>Раздел 7.</b> Фармакологические средства, применяемые для восстановления спортсменов	10		<b>2</b>	<b>8</b>		
20	<b>Раздел 8.</b> Спортивное питание и восстановление после нагрузок	10			<b>10</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>132</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивная медицина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.8.5 «Восстановление в спорте»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
**49.03.01 «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль):  
**«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
(наименование)  
Протокол № 29 от «27» июня 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Смоленский Андрей Вадимович – доктор медицинских наук, профессор,  
заведующий кафедрой спортивной медицины,

Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент  
кафедры спортивной медицины,

Михайлова Рушания Баязитовна – заведующая методическим кабинетом  
кафедры спортивной медицины.

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

Захарьева Наталья Николаевна – доктор медицинских наук, доцент, профессор  
кафедры физиологии.

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Восстановление в спорте» является: ознакомление обучающихся с комплексом современных методов восстановительных мероприятий, проводимых после тренировочных занятий, на восстановительном этапе подготовки спортсменов, после перенесенных заболеваний и травм, что необходимо для их будущей профессиональной деятельности.

Язык обучения данной дисциплины (модуля) – русский.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина относится к базовой части Б1.В.ДВ.8.5 рабочей учебной программы для набора 2016 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Общепрофессиональная часть ООП. Предлагаемая программа базовой части является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования.

Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

Данная дисциплина может рассматриваться как предшествующая дисциплинам «Специфика травматизма в спорте», «Фармакологические средства в спорте».

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
------------------	--	--

	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
<b>ОК-7</b>	<i>Знать:</i> системную периодизацию историю науки и основные направления развития спортивной медицины и восстановления в спорте; имена выдающихся ученых, основные концепции и исследовательские школы в истории науки.			7
	<i>Уметь:</i> показать истоки возникновения научного знания, важнейших направлений развития спортивной медицины; комментировать основное содержание конкретных научных теорий и моделей.			7
	<i>Владеть:</i> техниками анализа текстов.			7
<b>ОПК-1</b>	<i>Знать:</i> анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.			7
	<i>Уметь:</i> определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.			7
	<i>Владеть:</i> методиками определения анатомо-морфологических, физиологических, биохимических, биомеханических, психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности.			7
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> основные средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			7
	<i>Уметь:</i> использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			7
	<i>Владеть:</i> средствами избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			7
<b>ПК-12</b>	<i>Знать:</i> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, методики спортивного массажа.			7
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.			7



Владеть: средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, методиками спортивного массажа.			7
--	--	--	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс «Восстановление в спорте»: значение и задачи восстановительных мероприятий	7	2		4		
2	Раздел 2. Педагогические методы восстановления спортсменов	7			8		
3	Раздел 3. Психологические методы восстановления спортсменов	7			8		
4	Раздел 4. Медицинские методы восстановления спортсменов. Физические методы восстановления	7		2	8		
5	Тема 1. Теплолечебные процедуры	7			6		
6	Тема 2. Аэроионотерапия	7			6		
7	Тема 3. Ароматерапия	7			6		
8	Тема 4. Аэрофитотерапия	7			6		
9	Тема 5. Методы моделирования высокогорной гипоксии	7			6		
10	Раздел 5. Физиотерапевтические методы восстановления спортсменов	7		2	8		
11	Тема 1. Лекарственный электрофорез	7			6		
12	Тема 2. Импульсные токи низкой частоты по методике электросна	7			6		
13	Тема 3. Амплипульстерапия	7			6		
14	Тема 4. УВЧ-терапия	7			6		
15	Тема 5. Переменное низкочастотное магнитное поле (ПеМП)	7			6		
16	Тема 6. Ультразвуковая терапия	7			6		

17	Тема 7. Аэрокриотерапия	7			6		
18	Раздел 6. Гидротерапевтические методы восстановления спортсменов	7		2	6		
19	Раздел 7. Фармакологические средства, применяемые для восстановления спортсменов	7			12		
20	Раздел 8. Спортивное питание и восстановление после нагрузок	7			10		
<b>Итого часов:</b>			2	6	136		<b>Дифференцированный зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### *Вопросы, выносимые на дифференцированный зачет*

1. К каким патологическим состояниям может привести недостаточное восстановление после интенсивных нагрузок?
2. Какие существуют методы восстановления в спорте?
3. В чем отличие долгосрочных и краткосрочных методов восстановления спортсменов?
4. Какие принципы построения нагрузок следует учитывать тренеру (спортсмену) при разработке оптимальной программы тренировки?
5. Что такое кросс-тренинг и какова его роль в восстановлении спортсмена?
6. Какие психологические методы используются в программе восстановления спортсменов?
7. Какие принципы положены в основу аутогенной тренировки?
8. В чем особенности психорегулирующей тренировки?
9. Каковы функции фазы быстрого сна у человека?
10. В чем заключаются причины инсомнии у спортсменов?

11. Какие существуют показания к применению медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена?
12. Какие физические факторы используются в программе восстановительных мероприятий спортсменов?
13. Что такое пелоидотерапия? На чем основан механизм действия пелоидов?
14. Какое действие на организм оказывают озокеритовые аппликации?
15. Какие реакции организма лежат в основе восстановительного применения аппликаций парафина?
16. С какой целью используется аэроионотерапия в практике спорта?
17. Какие природные зоны могут быть использованы в качестве естественной аэроионотерапии?
18. Какие свойства эфирных масел, применяемых для ароматерапии и аэрофитотерапии, способствуют процессам восстановления?
19. Какие адаптационные изменения происходят в организме спортсмена в условиях гипоксии?
20. Как меняется уровень гемоглобина в условиях гипоксии?
21. Каковы сроки долговременного эффекта гипоксических тренировок у спортсменов?
22. В чем заключается гипоксическо-гипероксическое прекондиционирование?
23. Какие основные физиотерапевтические средства и методы восстановления спортсменов?
24. Какие физиотерапевтические методы применяются для постнагрузочного восстановления спортсменов?
25. В каких случаях используется метод лекарственного электрофореза?
26. Когда следует применять импульсные токи низкой частоты по методике электросна у спортсменов?
27. На чем основан метод амплипульстерапии? В каких случаях он применяется в спортивной практике?

28. В каких случаях используются криогенные технологии в спорте?
29. В чем заключаются принципы гидротерапии в восстановлении спортсменов?
30. Каковы задачи спортивной фармакологии в восстановлении спортсменов?
31. Какие известны группы лекарственных средств, действие которых способствует ускорению процессов адаптации, восстановления и повышения работоспособности у спортсменов?
32. Какие показания к использованию витаминов у спортсменов?
33. Для чего необходимо включение микроэлементов в ходе восстановления у спортсменов?
34. С какой целью в практике спорта применяются препараты пластического и энергетического действия?
35. Какова роль адаптогенов растительного и животного происхождения в процессах восстановления?
36. Какие антиоксиданты и антигипоксанты можно использовать для восстановления спортсменов?
37. С чем связано включение иммуномодуляторов в комплекс восстановительных мероприятий?
38. С какой целью применяются гепатопротекторы и энтеросорбенты в восстановительном периоде?
39. Какое значение имеет спортивное питание в практике восстановления спортсменов?
40. Какие суточные потребности в белке у взрослых спортсменов?
41. Каковы принципы построения питьевого режима в восстановлении спортсменов?
42. В чем заключаются особенности потребления натрия спортсменами?
43. Какова роль спортивного питания в восстановлении спортсменов?

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### **а) Основная литература:**

1. Восстановление в спорте: уч.-метод. пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 76 с.
2. Спортивная медицина : нац. рук. / гл. ред.: академ. РАН и РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова; Ассоц. мед. обществ по качеству, Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1182 с.: табл., сх.
3. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культуры» : рек. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Академия, 2015. – 319 с.: табл.

### **б) Дополнительная литература:**

1. *Граевская Н.Д.* О гипертрофии миокарда и увеличении сердца у спортсменов : [из избр. тр. Н.Д. Граевской] / Н.Д. Граевская, А.Д. Бутков, Е.С. Степанова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 6. – С. 46-55.
2. Курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с.: ил.
3. *Макарова Г.А.* Основные направления совершенствования системы профилактики случаев внезапной сердечной смерти в футболе / Г.А. Макарова, С.Ю. Юрьев // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 3. – С. 14-21.
4. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к

тренировочному процессу – М., Всероссийское научное общество кардиологов, 2012. – 66 с.

5. *Ромашин О.В.* Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учеб.-метод. пособие для врачей / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский; под ред. проф. К.В. Лядова. – М.: Сов. спорт, 2011. – 130 с.
6. Спортивная медицина : учеб.-метод. пособие (практикум) для студентов и магистрантов по направлениям 034300.62, 034500.68 : [доп. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / [под общ. ред. Смоленского А.В., Беличенко О.И.]. – М.: Физ. культура, 2015. – 99 с.: ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Восстановление в спорте» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и воспитания 4 курса, группы направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) спортивная подготовка в избранном виде спорта  
заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) форма(м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр (заочная форма – ускоренное обучение на базе ВПО)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) « <i>Медицинские методы восстановления спортсменов</i> »	В течение семестра	5
2	Тест по теме/модулю « <i>Теплолечебные процедуры</i> »	В течение семестра	5
3	Выступление на семинаре « <i>Аэрокриотерапия</i> »	В течение семестра	5
4	Написание реферата по теме « <i>Методы моделирования высокогорной гипоксии</i> »	В течение семестра	15
5	Презентация по теме « <i>Аэроионотерапия</i> »	В течение семестра	10
6	Презентация по теме « <i>Восстановительное действие гидропроцедур</i> »	В течение семестра	10
7	Презентация по теме « <i>Адаптогены</i> »	В течение семестра	10
8	Презентация по теме « <i>Спортивное питание и восстановление после нагрузок</i> »	В течение семестра	10
9	Посещение занятий	В течение семестра	10
10	Дифференцированный зачет		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Название»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре «Название»</i>	10
3	<i>Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом</i>	5
4	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название)</i>	5
5	<i>Написание реферата по теме «Название»</i>	15
6	<i>Презентация по теме «Название»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра спортивная медицина

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.8.5 «Восстановление в спорте»  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль):  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 8** (заочная форма – ускоренное обучение на базе ВПО).

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина»:** ознакомление обучающихся с комплексом современных методов восстановительных мероприятий, проводимых после тренировочных занятий, на восстановительном этапе подготовки спортсменов, после перенесенных заболеваний и травм, что необходимо для их будущей профессиональной деятельности.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

**ОК-7** – способность к самоорганизации и самообразованию.

**ОПК-1** – способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.

**ОПК-6** – способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.

**ПК-12** – способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.

**4. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс «Восстановление в спорте»: значение и задачи восстановительных мероприятий	7	2		4		

2	<b>Раздел 2.</b> Педагогические методы восстановления спортсменов	7			<b>8</b>		
3	<b>Раздел 3.</b> Психологические методы восстановления спортсменов	7			<b>8</b>		
4	<b>Раздел 4.</b> Медицинские методы восстановления спортсменов. Физические методы восстановления	7		<b>2</b>	<b>8</b>		
5	<i>Тема 1.</i> Теплолечебные процедуры	7			<b>6</b>		
6	<i>Тема 2.</i> Аэроионотерапия	7			<b>6</b>		
7	<i>Тема 3.</i> Ароматерапия	7			<b>6</b>		
8	<i>Тема 4.</i> Аэрофитотерапия	7			<b>6</b>		
9	<i>Тема 5.</i> Методы моделирования высокогорной гипоксии	7			<b>6</b>		
10	<b>Раздел 5.</b> Физиотерапевтические методы восстановления спортсменов	7		<b>2</b>	<b>8</b>		
11	<i>Тема 1.</i> Лекарственный электрофорез	7			<b>6</b>		
12	<i>Тема 2.</i> Импульсные токи низкой частоты по методике электросна	7			<b>6</b>		
13	<i>Тема 3.</i> Амплипульстерапия	7			<b>6</b>		
14	<i>Тема 4.</i> УВЧ-терапия	7			<b>6</b>		
15	<i>Тема 5.</i> Переменное низкочастотное магнитное поле (ПеМП)	7			<b>6</b>		
16	<i>Тема 6.</i> Ультразвуковая терапия	7			<b>6</b>		
17	<i>Тема 7.</i> Аэрокриотерапия	7			<b>6</b>		
18	<b>Раздел 6.</b> Гидротерапевтические методы восстановления спортсменов	7		<b>2</b>	<b>6</b>		
19	<b>Раздел 7.</b> Фармакологические средства, применяемые для восстановления спортсменов	7			<b>12</b>		
20	<b>Раздел 8.</b> Спортивное питание и восстановление после нагрузок	7			<b>10</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Физиологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.9.1 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 "Физическая культура"

Профиль подготовки:  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная и заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Год набора 2016 г

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания  
кафедры физиологии  
Протокол № 27 от «13» июня 2017 г

Составитель:

Алексеев Владимир Михайлович, кандидат биологических наук, доцент кафедры  
физиологии

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

**1.Цель освоения дисциплины "Физиологические методы тестирования физической работоспособности"** - ознакомить студентов бакалавриата с современными научными представлениями о физиологических механизмах проявления и развития физической работоспособности, научить их корректным процедурам измерения и оценки различных проявлений работоспособности (общей и специальной) с использованием современных приборов и тренажеров, а также способам интерпретации получаемых результатов в целях научного исследования и решения задач спортивной и оздоровительной тренировки.

## 2.Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.9.1 «Физиологические методы тестирования физической работоспособности» относится к дисциплинам по выбору вариативной части программы для набора 2016 года.

Представляет собой медико-биологическую дисциплину, формирующую естественно-научное мировоззрение и основы медико-биологического мышления магистрантов, и призван способствовать повышению их профессиональной компетентности в качестве тренеров по видам спорта и научно-педагогических работников. Изучение данного курса тесно связано с такими ранее изученными дисциплинами как «Физиология», «Спортивная физиология», «Спортивная медицина», «Биохимия», «Анатомия», «Биологическая антропология», «Психология», «Биомеханика», «Педагогика», «Теория и методика спортивной тренировки», исключительно важно для подготовки специалистов высокого профессионального уровня, готовых к педагогической и научной деятельности на современном уровне в сфере физической культуры и спорта.

## 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (№ семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)
1	3	5	6	7
ОПК-1	<b>Знать:</b> - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека; - анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности; - характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	1 (7 сем)	1(5 курс)	1 (8 сем)
	<b>Уметь:</b> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	2 (7 сем)	2(5 курс)	2 (8 сем)

	<b>Владеть:</b> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	3 (7 сем)	3(5 курс )	3 (8 сем)
<b>ОПК-5</b>	<b>Знать:</b> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.			
	<b>Уметь:</b> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.			
	<b>Владеть:</b> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.			
<b>ОПК-11</b>	<b>Знать:</b> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	1 (7 сем)	1(5 курс )	1 (8 сем)
	<b>Уметь:</b> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.	2 (7 сем)	2(5 курс )	2 (8 сем)
	<b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	3 (7 сем)	3(6 сем)	3 (8 сем)
<b>ПК-8</b>	<b>Знать:</b> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1 (7 сем)	1(5 курс )	1 (8 сем)
	<b>Уметь:</b> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.	2 (7 сем)	2(5 курс )	2 (8 сем)
	<b>Владеть:</b> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.	3 (7 сем)	3(5 курс )	3 (8 сем)
<b>ПК-10</b>	<b>Знать:</b> - основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;	1 (7 сем)	1(5 курс )	1 (8 сем)



	- содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния; - базовые компоненты и факторы ЗОЖ.			
	<b>Уметь:</b> - извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.	2 (7 сем)	2(5 курс)	2 (8 сем)
	<b>Владеть.</b> - различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.	3 (7 сем)	3(5 курс)	3 (8 сем)
<b>ПК-15</b>	<b>Знать:</b> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	1 (7 сем)	1(5 курс)	1(8 сем)
	<b>Уметь:</b> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	2 (7 сем)	2(5 курс)	2(8 сем)
	<b>Владеть:</b> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.	3 (7 сем)	3(5 курс)	3(8 сем)

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Физиологические методы тестирования физической работоспособности»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

##### Очная форма обучения – 7 семестр

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в				Форма промежуточной атт-и (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел I. Введение	7	2		2		
Тема 1.1. Понятийный аппарат при изучении спортивной работоспособности	7	2	4			
Раздел II. Факторы и механизмы, определяющие работоспособность	7			6		
Тема 2.1. Клеточные механизмы	7	2	4			

Тема 2.2. Тканевые механизмы и метаболические факторы	7	2	4			
Тема 2.3. Гуморальные и нервные механизмы	7			6		
Тема 2.4. Психологические и экологические факторы	7	2				
Раздел III. Динамические изменения работоспособности	7		4			
Тема 3.1. Динамика работоспособности в процессе спортивной тренировки	7	2				
Тема 3.2. Возрастная динамика работоспособности	7	2				
Тема 3.3. Работоспособность и здоровье.	7			6		
Раздел IV. Методы оценки работоспособности	7	2		2		
Тема 4.1. Неспецифические методы: инструментальные; эргометрические; педагогические	7	2		6		
Тема 4.2. Специфические методы (в зависимости от вида спорта)	7	2	4			
Раздел V. Способы повышения работоспособности	7			6		
Тема 5.1. Педагогические и психологические методы	7			6		
Тема 5.2. Фармакологические, физиотерапевтические, экологические методы	7	2	2			
Раздел VI. Специфические факторы, влияющие на работоспособность	7	2	4			
Тема 6.1. Конституция и работоспособность	7			6		
Тема 6.2. Питание и работоспособность	7			6		
Тема 6.3. Половые особенности проявления и повышения работоспособности	7		4	2		
<b>Итоговая форма контроля</b>						
<b>Итого:</b>	<b>108 часов</b>		24	30	54	Диф.з ачет

### Заочная форма обучения – 10 семестр

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обучаясь в соотв-и с учеб-м пл-м (в				Форма промежуточной атт-и (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел I. Введение	10	2				
Тема 1.1. Понятийный аппарат при изучении спортивной работоспособности	10		2			
Раздел II. Факторы и механизмы, определяющие работоспособность	10			12		
Тема 2.1. Клеточные механизмы	10					
Тема 2.2. Тканевые механизмы и метаболические факторы	10					
Тема 2.3. Гуморальные и нервные механизмы	10			12		
Тема 2.4. Психологические и экологические факторы	10					
Раздел III. Динамические изменения работоспособности	10					
Тема 3.1. Динамика работоспособности в процессе	10		2			

спортивной тренировки						
Тема 3.2. Возрастная динамика работоспособности	10					
Тема 3.3. Работоспособность и здоровье.	10			12		
Раздел IV. Методы оценки работоспособности	10			2		
Тема 4.1. Неспецифические методы: инструментальные; эргометрические; педагогические	10			12		
Тема 4.2. Специфические методы (в зависимости от вида спорта)	10		2			
Раздел V. Способы повышения работоспособности	10			12		
Тема 5.1. Педагогические и психологические методы	10			12		
Тема 5.2. Фармакологические, физиотерапевтические, экологические методы	10					
Раздел VI. Специфические факторы, влияющие на работоспособность	10					
Тема 6.1. Конституция и работоспособность	10			12		
Тема 6.2. Питание и работоспособность	10			12		
Тема 6.3. Половые особенности проявления и повышения работоспособности	10			2		
<b>Итоговая форма контроля</b>						
<b>Итого:</b>	<b>108 часов</b>	2	6	100		Диф.з ачет

#### Заочная ускоренная форма обучения – 8 семестр

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обучающуюся в соотв-и с учеб-м пл-м (в				Форма промежуточной атт-и (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел I. Введение	8	2				
Тема 1.1. Понятийный аппарат при изучении спортивной работоспособности	8		2			
Раздел II. Факторы и механизмы, определяющие работоспособность	8			12		
Тема 2.1. Клеточные механизмы	8					
Тема 2.2. Тканевые механизмы и метаболические факторы	8					
Тема 2.3. Гуморальные и нервные механизмы	8			12		
Тема 2.4. Психологические и экологические факторы	8					
Раздел III. Динамические изменения работоспособности	8					
Тема 3.1. Динамика работоспособности в процессе спортивной тренировки	8		2			
Тема 3.2. Возрастная динамика работоспособности	8					
Тема 3.3. Работоспособность и здоровье.	8			12		
Раздел IV. Методы оценки работоспособности	8			2		
Тема 4.1. Неспецифические методы: инструментальные; эргометрические; педагогические	8			12		

Тема 4.2. Специфические методы (в зависимости от вида спорта)	8		2			
Раздел V. Способы повышения работоспособности	8			12		
Тема 5.1. Педагогические и психологические методы	8			12		
Тема 5.2. Фармакологические, физиотерапевтические, экологические методы	8					
Раздел VI. Специфические факторы, влияющие на работоспособность	8					
Тема 6.1. Конституция и работоспособность	8			12		
Тема 6.2. Питание и работоспособность	8			12		
Тема 6.3. Половые особенности проявления и повышения работоспособности	8			2		
<b>Итоговая форма контроля</b>						
<b>Итого:</b>	<b>108 часов</b>	2	6	100		Диф.з ачет

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «**Физиологические методы тестирования физической работоспособности**»

### **Примерный перечень вопросов к зачету по всей дисциплине Физиологические методы тестирования физической работоспособности " для студентов бакалавриата.**

1. Спортивная работоспособность. Понятие, способы измерения в избранном виде спорта.
2. Приведите конкретные примеры клеточной адаптации к физической нагрузке, которая обеспечивает повышение спортивной работоспособности
3. Что такое метаболические факторы работоспособности и как они могут изменяться под влиянием спортивной тренировки?
4. Опишите гуморальные механизмы повышения работоспособности в процессе спортивной тренировки
5. Какие нервные механизмы обеспечивают повышение работоспособности в процессе спортивной тренировки?
6. Приведите примеры влияния психологических факторов на работоспособность спортсмена
7. Как и почему меняется работоспособность в условиях среднегорья?
8. Объясните с физиологической точки зрения, почему необходим период адаптации после перелета из западного в восточное полушария и наоборот?
9. Дайте характеристику этапов спортивной подготовки с точки зрения динамики работоспособности спортсмена в избранном виде спорта
10. Как изменяется общая работоспособность в период от 5-7 до 17-20 лет? Каковы морфологические и физиологические причины этих изменений?
11. Охарактеризуйте возрастные периоды, наиболее важные для развития отдельных видов работоспособности (аэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробная алактацидная)
12. Объясните, почему повышение физической работоспособности положительно влияет на состояние здоровья
13. Дайте классификацию неспецифических методов оценки работоспособности
14. Опишите важнейшие методические приемы измерения специальной работоспособности в избранном виде спорта

15. Дайте характеристику педагогических методов повышения работоспособности применительно к избранному виду спорта
16. Охарактеризуйте психологические методы повышения работоспособности в подготовительном и соревновательном периодах спортивной подготовки
17. Перечислите известные Вам физиотерапевтические методы повышения работоспособности и охарактеризуйте физиологические механизмы их действия
18. Допустимые и недопустимые фармакологические средства повышения работоспособности. В чем опасность применения допинга для жизни и здоровья спортсмена?
19. Приведите пример использования экологических методов повышения работоспособности в предсоревновательном периоде
20. Охарактеризуйте основные типы морфо-функциональной конституции мужчин с точки зрения особенностей их работоспособности
21. Охарактеризуйте основные типы морфо-функциональной конституции женщин с точки зрения особенностей их работоспособности
22. Каким образом питание воздействует на проявления работоспособности?
23. Опишите динамику работоспособности женщин-спортсменок в течение овариально-менструального цикла
24. Охарактеризуйте особенности развития спортивной работоспособности у женщин и дайте физиологическое объяснение различиям с мужчинами
25. Охарактеризуйте методы оценки работоспособности, применяемые в условиях фитнес-центра.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Физиологические механизмы развития спортивной работоспособности
2. Закономерности возрастных изменений работоспособности
3. Роль нервной системы в развитии и поддержании спортивной работоспособности
4. Роль гормональной системы в развитии и поддержании спортивной работоспособности
5. Тип конституции и спортивная работоспособность
6. Физическая работоспособность и здоровье
7. Методы измерения и оценки работоспособности в избранном виде спорта
8. Методы контроля работоспособности при занятиях оздоровительными формами физической культуры
9. Методы развития специальной работоспособности в избранном виде спорта
10. Методы стимуляции работоспособности на отдельных этапах подготовки спортсменов

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

#### а) основная литература:

1. **Волков Н.И.** и др. Биохимия мышечной деятельности // - Киев: Олимп. лит., 2000. - 504 с.
2. **Физиология человека.** В 3-х т. / Под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса. - 4-е изд., доп. и перераб. - М.: Мир, 2009. - ил.
3. **Литвак А.Л.** Краткий словарь-справочник медико-биологических терминов по проблеме спортивной работоспособности / А.Л. Литвак, В.Д. Сонькин ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. физиологии. - М., 2012
4. **Иссурин В.Б.** Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Советский спорт, 2010. – 284с.

5. **Сонькин В.Д., Тамбовцева Р.В.** Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе. – М.: Книжный дом ЛИБРОКОМ, 2011. – 368 с.

б) дополнительная литература:

1. **Физиология мышечной деятельности:** Учебник для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 347 с.
2. **Спортивная физиология:** Учебник для ин-тов физ. культуры: Доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР / общ. ред. Коц Я.М. - М.: ФиС, 1986. - 240 с.
3. **Уилмор Д., Костилл Д.** Физиология спорта: пер. с англ. /. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 503 с.
4. **Зайцева В.В., Сонькин В.Д.** Такие разные дети. Шаги физического развития. – Екатеринбург: У-фактория, 2006. – 288с.
5. **Зациорский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А.** Биомеханические основы выносливости.- М.,1982.- 207 с.
6. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине.- М.:Физкультура и спорт, 1988.- 207 с.
7. Медведев В.И. Адаптация человека. – СПб.: Институт мозга человека РАН. – 2003. – 584 с.
8. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: НАУКА, 1981. – 280с.
9. Фарфель В.С. Физиологические основы классификации физических упражнений // Физиология мышечной деятельности труда и спорта.- Л.: НАУКА,1969. С. 425-439.
10. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: пер. с англ. /. - Киев: Олимп. лит., 1998. - 432 с.
11. Физиология трудовой деятельности: Основы современной физиологии – СПб.:НАУКА, 1993. – 528 с.
12. Физиология человека : учеб. для вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов / РГАФК; ред. Тхоревский В.И. - М.: ФОН, 2001. - 491 с.: ил.
13. Astrand P-O. et.al. Textbook of work physiology. Physiological Bases of Exercise.– 4th edition. Human Kinetics. Champaign, IL, 2003

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Рекомендуемые ресурсы Интернет для изучения курса:

<http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке.

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

<http://www.edu.ru> – Российское образование – Федеральный портал

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

<http://www.krugosvet.ru> - сетевая энциклопедия «Кругосвет»

<http://ru.wikipedia.org> - сетевая энциклопедия «Википедия»

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
  5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины **«Физиологические методы тестирования физической работоспособности»** предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**По дисциплине «Физиологические методы тестирования физической работоспособности» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса, направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и 5 курса заочной формы обучения.**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физиология.

Сроки изучения дисциплины «Физиологические механизмы спортивной работоспособности»: 7 семестр для очной, 10 семестр для заочной формы обучения, 8 семестр – заочной (ускоренное обучение на базе ВПО)

Форма промежуточной аттестации:

для очной и заочной формы обучения – **диф. зачет**

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки провед-я	Макс. кол-во баллов
1	Коллоквиум «Факторы и механизмы, определяющие работоспособность»	17 неделя	10
2	Устное сообщение на семинаре «Динамические изменения работоспособности»	18 неделя	15
3	Доклады на семинаре «Методы оценки работоспособности»	20 неделя	10
4	Доклады на семинаре «Долговременная адаптация к нагрузкам на выносливость»	21 неделя	10
5	Коллоквиум по Разделу V. Способы повышения работоспособности	24 неделя	10
6	Коллоквиум по Разделу VI. Специфические факторы, влияющие на работоспособность	26 неделя	15
7	Написание реферата (фрагмент магистерской диссертации)	28 неделя	20
8	Посещение занятий	в течение семестра	10
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Сроки провед-я	Макс. кол-во баллов
1	Рукописный реферат на тему «Адаптация и дезадаптация в спорте»	в течение семестра	10
2	Рукописный реферат на тему «Теория физиологической адаптации»	в течение семестра	15
3	Рукописный реферат на тему «Долговременная адаптация к регулярной мышечной деятельности»	в течение семестра	10
4	Рукописный реферат на тему «Долговременная адаптация к нагрузкам на выносливость»	в течение семестра	10



5	Рукописный реферат на тему «Экологические аспекты адаптации к мышечной деятельности»	в течение семестра	10
6	Рукописный реферат на тему «Возрастные, половые и индивидуальные особенности адаптации к мышечной деятельности»	в течение семестра	15
7	Конспект лекций по пропущенной теме	в течение семестра	10
8	Написание реферата (фрагмент магистерской диссертации)		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

– Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

– По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся дифференцированным зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

В процессе изучения курса предусмотрена подготовка кратких научных сообщений по актуальным проблемам физиологии адаптации к мышечной деятельности, которые заслушиваются и обсуждаются на занятиях и являются одной из форм контроля самостоятельной работы студентов.

Итоговая форма контроля - дифференцированный зачет

Итоговая оценка успеваемости выставляется в зависимости от набранных баллов в течение всего периода изучения дисциплины.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Физиологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.9.1 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ  
ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 "Физическая культура"

Профиль подготовки:  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная и заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Год набора 2016 г

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины:** составляет 2 зачетных единицы.

**2.Семестр освоения дисциплины:** 7 семестр для очной, 10 семестр для заочной формы обучения, 8 семестр – заочной (ускоренное обучение на базе ВПО).

**3.Цель освоения дисциплины дисциплине «Физиологические методы тестирования физической работоспособности»**

ознакомить магистрантов с современными научными представлениями о физиологических механизмах проявления и развития физической работоспособности, научить их корректным процедурам измерения и оценки различных проявлений работоспособности (общей и специальной) с использованием современных приборов и тренажеров, а также способам интерпретации получаемых результатов в целях научного исследования и решения задач спортивной и оздоровительной тренировки.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физиологические методы тестирования физической работоспособности»:**

**ОПК-1** - 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-5** - Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений.

**ОПК-11** – Способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

**ПК-8**– Способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.

**ПК-10**– Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.

**ПК-15**– Способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

**5.Краткое содержание дисциплины**

**Очная форма обучения – 8 семестр**

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обучающиеся в соотв-и с учеб-м пл-м (в	Форма промежуточ
-----------------------------	---------	--	------------------

		Занятия лекционного типа	Занятия семинарског о типа	Самостоятел ьная работа	Контроль	ной атт-и (по семес трам)
Раздел I. Введение	7	2		2		
Тема 1.1. Понятийный аппарат при изучении спортивной работоспособности	7	2	4			
Раздел II. Факторы и механизмы, определяющие работоспособность	7			6		
Тема 2.1. Клеточные механизмы	7	2	4			
Тема 2.2. Тканевые механизмы и метаболические факторы	7	2	4			
Тема 2.3. Гуморальные и нервные механизмы	7			6		
Тема 2.4. Психологические и экологические факторы	7	2				
Раздел III. Динамические изменения работоспособности	7		4			
Тема 3.1. Динамика работоспособности в процессе спортивной тренировки	7	2				
Тема 3.2. Возрастная динамика работоспособности	7	2				
Тема 3.3. Работоспособность и здоровье.	7			6		
Раздел IV. Методы оценки работоспособности	7	2		2		
Тема 4.1. Неспецифические методы: инструментальные; эргометрические; педагогические	7	2		6		
Тема 4.2. Специфические методы (в зависимости от вида спорта)	7	2	4			
Раздел V. Способы повышения работоспособности	7			6		
Тема 5.1. Педагогические и психологические методы	7			6		
Тема 5.2. Фармакологические, физиотерапевтические, экологические методы	7	2	2			
Раздел VI. Специфические факторы, влияющие на работоспособность	7	2	4			
Тема 6.1. Конституция и работоспособность	7			6		
Тема 6.2. Питание и работоспособность	7			6		
Тема 6.3. Половые особенности проявления и повышения работоспособности	7		4	2		
<b>Итоговая форма контроля</b>						
<b>Итого:</b>		<b>108 часов</b>	24	30	54	Диф.з ачет

#### Заочная форма обучения – 10 семестр

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоят-ю работу, обуч-ся в соотв-и с				Форма проме жуточ ной атт-и (по семес трам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарског о типа	Самостоятел ьная работа	Контроль	

Раздел I. Введение	10	2				
Тема 1.1. Понятийный аппарат при изучении спортивной работоспособности	10		2			
Раздел II. Факторы и механизмы, определяющие работоспособность	10			12		
Тема 2.1. Клеточные механизмы	10					
Тема 2.2. Тканевые механизмы и метаболические факторы	10					
Тема 2.3. Гуморальные и нервные механизмы	10			12		
Тема 2.4. Психологические и экологические факторы	10					
Раздел III. Динамические изменения работоспособности	10					
Тема 3.1. Динамика работоспособности в процессе спортивной тренировки	10		2			
Тема 3.2. Возрастная динамика работоспособности	10					
Тема 3.3. Работоспособность и здоровье.	10			12		
Раздел IV. Методы оценки работоспособности	10			2		
Тема 4.1. Неспецифические методы: инструментальные; эргометрические; педагогические	10			12		
Тема 4.2. Специфические методы (в зависимости от вида спорта)	10		2			
Раздел V. Способы повышения работоспособности	10			12		
Тема 5.1. Педагогические и психологические методы	10			12		
Тема 5.2. Фармакологические, физиотерапевтические, экологические методы	10					
Раздел VI. Специфические факторы, влияющие на работоспособность	10					
Тема 6.1. Конституция и работоспособность	10			12		
Тема 6.2. Питание и работоспособность	10			12		
Тема 6.3. Половые особенности проявления и повышения работоспособности	10			2		
<b>Итоговая форма контроля</b>						
<b>Итого:</b>	<b>108 часов</b>	2	6	100		Диф.з ачет

### Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) – 8 семестр

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обучаясь в соотв-и с учеб-м пл-м (в				Форма промежуточной атт-и (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел I. Введение	8	2				
Тема 1.1. Понятийный аппарат при изучении спортивной работоспособности	8		2			
Раздел II. Факторы и механизмы, определяющие работоспособность	8			12		
Тема 2.1. Клеточные механизмы	8					

Тема 2.2. Тканевые механизмы и метаболические факторы	8					
Тема 2.3. Гуморальные и нервные механизмы	8			12		
Тема 2.4. Психологические и экологические факторы	8					
Раздел III. Динамические изменения работоспособности	8					
Тема 3.1. Динамика работоспособности в процессе спортивной тренировки	8		2			
Тема 3.2. Возрастная динамика работоспособности	8					
Тема 3.3. Работоспособность и здоровье.	8			12		
Раздел IV. Методы оценки работоспособности	8			2		
Тема 4.1. Неспецифические методы: инструментальные; эргометрические; педагогические	8			12		
Тема 4.2. Специфические методы (в зависимости от вида спорта)	8		2			
Раздел V. Способы повышения работоспособности	8			12		
Тема 5.1. Педагогические и психологические методы	8			12		
Тема 5.2. Фармакологические, физиотерапевтические, экологические методы	8					
Раздел VI. Специфические факторы, влияющие на работоспособность	8					
Тема 6.1. Конституция и работоспособность	8			12		
Тема 6.2. Питание и работоспособность	8			12		
Тема 6.3. Половые особенности проявления и повышения работоспособности	8			2		
<b>Итоговая форма контроля</b>						
<b>Итого:</b>	<b>108 часов</b>	2	6	100		Диф.з ачет

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра Анатомии и биологической антропологии**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.9.2. Спортивная морфология»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01. «Физическая культура»**  
(код и наименование)

профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
анатомии и биологической антропологии  
(наименование)  
Протокол № 2 от «5» сентября 2017 г.

Составитель:

Панасюк Татьяна Владимировна – доктор биологических наук, профессор  
кафедры анатомии и биологической антропологии

Рецензент:



**1. Цель освоения дисциплины.** Цель освоения дисциплины «Спортивная морфология» являются:

I. Углубить знания морфологического строения организма под влиянием изменяющихся внутренних и внешних факторов, которые имеют огромное значение в физическом воспитании, оздоровительной физической культуре и спортивной тренировке;

II. Изучить строение морфологических структур тканей и органов тела спортсменов различных специализации на этапах спортивного онтогенеза.

III. Дать представления об основных общебиологических процессах и реакциях организма в ответ на систематические занятия спортом и физической культурой;

IV. Научить правильно, оценивать, и использовать различные антропометрические методы при конституциологии лиц различного пола и возраста, занимающихся различными видами спорта и физической культурой, и на основе этих данных строить оценочные таблицы для выявления соматического типа в конкретной популяции.

**2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП).** «Спортивная морфология» Б1.В.ДВ.9.2. является дисциплиной по выбору студента учебного плана направления подготовки Физическая культура, и реализуется в 8 семестре. Базой изучения для спортивной морфологии являются такие науки, как биология, анатомия, физиология человека, антропология.

Знания этих дисциплин позволяют использовать тренировочные нагрузки таким образом, что бы они не приводили к патологическим изменениям жизненно важных систем организма.

Студенты должны уметь применять свои знания в осуществлении методической переработки антропологического материала, планирования спортивной тренировки, в проведении занятий, в организации учебно-методической деятельности, научно-исследовательской деятельности, связанной с изучением биологии человека на всех этапах его развития.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<b>Знать:</b> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.			8
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;			8
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.			8
<b>ОПК-6</b>	<b>Знать:</b> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			8
	<b>Уметь:</b> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.			8
	<b>Владеть:</b> - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			8
<b>ПК-10</b>	<b>Знать:</b> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;			8

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</li> </ul>			8
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>			8
<i><b>ПК-11</b></i>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>			8
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>			8
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>			8
<i><b>ПК-12</b></i>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки;</li> </ul>			8

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний;</li> <li>- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- методики спортивного массажа, восстановительных процедур.</li> </ul>			
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</li> <li>- организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- применять методики спортивного массажа.</li> </ul>			8
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;</li> <li>- навыками построения восстановительных мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом.</li> </ul>			8
<b>ПК-19</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;</li> <li>- содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;</li> <li>- базовые компоненты и факторы ЗОЖ.</li> </ul>			8
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся;</li> <li>- применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности;</li> <li>- конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.</li> </ul>			8
	<p><b>Владеть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными методиками оздоровительной направленности;</li> <li>- навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.</li> </ul>			8

**4. Структура и содержание дисциплины.** Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

**Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) 8 семестр**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс дисциплины	8	2		10		
2	Раздел 2. Физическое развитие и конституция человека	8			10		
3	Раздел 3. Закономерность адаптации к физическим нагрузкам	8		2	20		
4	Раздел 4. Морфологические основы двигательной активности	8		2	10		
5	Раздел 5. Изменение мышечной массы под влиянием занятий спортом и тренировок	8		2	10		
6	Раздел 6. Изменение костной системы под влиянием занятий спортом и тренировок	8			10		
7	Раздел 4. Компоненты тела и их строение	8			10		
8	Раздел 8. Конституция и реактивность организма	8			20		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Диф. зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

### **Примерный перечень вопросов к диф. зачету**

1. Понятие «онтогенез». Периоды онтогенеза по А.В.Нагорному, В.В.Бунак.

2. Определение возрастной периодизации. Схема возрастной периодизации 1965 г.
3. Методы антропометрии и антропоскопии.
4. Методы гистологического и гистохимического анализа.
5. Гониометрия и динамометрия.
6. Гемеллологический (близнецовый) метод.
7. Генеалогический метод.
8. Степень и закономерности наследования морфологических признаков.
9. Сенситивные периоды.
10. Определение понятий «рост» и «развитие».
11. Факторы роста и развития.
12. Основные закономерности роста и развития.
13. Особенности преддошкольного и дошкольного периодов детства.
14. Особенности младшего и старшего школьного возраста.
15. Понятие «биологический возраст». Способы оценки биологической зрелости.
16. Определение зубной, половой и скелетной зрелости при оценке биологического возраста.
17. «Сосудистый возраст».
18. Определение биологического возраста в постдефинитивном периоде.
19. Понятие «акселерация». Варианты индивидуального развития.
20. Акселерация и спорт. Влияние акселерации на развитие детей.
21. Понятие конституции, ее характеристики.
22. Общая и частные конституции. Генетические и фенотипические маркеры.
23. Определение соматотипа. Классификации В.Г. Штефко и А.Д.Островского (1929) и В.В.Бунак.
24. Соматотипирование по Б.А.Никитюк и А.И.Козлову (1990).

25. Оценка конституциональных типов у детей. Соматотипирование по Хит-Картеру.
26. Влияние наследственности и внешней среды на формирование соматотипа.
27. Координация движений у детей преддошкольного возраста.
28. Оценка физического развития у детей преддошкольного возраста.
29. Оценка физического развития у детей первого детства.
30. Расчет показателей «школьной зрелости» и «формы».
31. Развитие движений у детей первого детства.
32. Оценка физического развития у детей второго детства.
33. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей второго детства.
34. Общая характеристика подросткового периода.
35. Особенности опорно-двигательного аппарата в подростковом периоде.
36. Общая характеристика юношеского периода.
37. Определение понятий «старение» и «витаукт». Основные механизмы старения.
38. Двигательная активность при старении.
39. Пренатальный период развития человека.
40. Общий очерк эмбрионального периода.
41. Органогенез и гистогенез.
42. Развитие нервной системы в эмбриональном периоде.
43. Развитие органов чувств в эмбриональном периоде.
44. Развитие дыхательной системы в эмбриональном периоде.
45. Развитие сердечно-сосудистой системы в эмбриональном периоде.
46. Развитие эндокринных желез в эмбриональном периоде.
47. Развитие кожи в эмбриональном периоде.
48. Развитие пищеварительной системы в эмбриональном периоде.
49. Развитие мочевыделительной системы в эмбриональном периоде.

50. Развитие репродуктивной системы в эмбриональном периоде.
51. Возрастные аспекты органов чувств.
52. Возрастные аспекты нервной системы
53. Возрастные аспекты дыхательной системы
54. Возрастные аспекты сердечно-сосудистой системы
55. Возрастные аспекты пищеварительной системы
56. Возрастные аспекты мочевыделительной системы
57. Возрастные аспекты эндокринной системы
58. Методика измерения роста (длины тела).
59. Методика измерения массы тела.
60. Методика измерения окружности головы.
61. Методика измерения окружности грудной клетки.
62. Методика измерения обхватных размеров.
63. Методика измерения широтных и продольных размеров.
64. Методика измерения подвижности суставов и мышечной силы.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.**

**а) Основная литература:**

1.Анатомический подход в изучении тела человека : учеб. пособие по дисциплине "Анатомия человека" : рек. и утв. эмс ИТРРиФ РГУФКСМиТ / Е.Б. Савостьянова [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высшего образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. анатомии и биолог. антропологии. - М.: [Изд-во РУДН], 2017. - 109 с.: ил.

2.Дорохов Р.Н. Спортивная морфология : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры направление 521900 спец. 022300 : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 230 с.: ил.

3.Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека : [с основами динам. и спортив. морфологии] : учеб. для вузов физ. культуры : доп. Гос. ком. РФ по физ.



культуре и спорту / М.Ф. Иваницкий ; [под ред. Б.А.Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского]. - Изд. 12-е. - М.: спорт, 2016. - 623 с.: рис

4. Спортивная морфология : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 - Физ. культура и спец. 032101 - Физ. культура и спорт: Доп. Федерал. агенством по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2005. - 91 с.: ил.

#### **б)Дополнительная литература:**

1.Ткачук М.Г. , Степаник И.А. Анатомия. М., «Советский спорт», 2010.

2.Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. М., «ФиС», 2007.

3.Никитюк Б.А. Анатомия и спортивная морфология : (Практикум) : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева. - М.: ФиС, 1989. - 176 с.: ил.

4.Никитюк Б.А. Общая спортивная морфология : лекция для студентов ин-тов физ. культуры / Никитюк Б.А. - М.: б. и., 1980. - 67 с.

5.Лысов П.К., Никитюк Д.Б., Сапин М.Р. Анатомия (с основами спортивной морфологии). М., «Медицина», 2003.

6.Ткачук М.Г. Спортивная морфология. Учебное пособие / СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003.

7.Лысов П.К., Вихрук Т.И., Ткачук М.Г. Практикум по анатомии (с основами спортивной морфологии) в 2-х частях. М., 2005.

8.Морфология человека / Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. М., 1990

9.Козлов В.И., Гладышева А.А. Основы спортивной морфологии. М., «ФиС», 1977.

10.Бунак В.В. Антропометрия. М., 1941.

11.Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт. М., «ФиС», 1976.

12.Вихрук Т.И. Изменения органов иммунной системы под влиянием физических нагрузок. Лекция. Спб, 1992. Пинчук В.М. Морфологические особенности миокарда спортсменов. Лекция. Л., 1985.

13. Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда. М., 1993. 7. Ткачук М.Г. Особенности строения и функции опорно-двигательного аппарата пловца. Уч. пособие, Спб, 1995.

14. Васильев С.В. Основы возрастной и конституциональной антропологии. М., 1996.

15. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы. М.: ФиС., 2005.

16. Ткачук М.Г., Дюсенова А.А. Морфологические признаки полового диморфизма у женщин-спортсменок. Монография. СПб.: «Олимп», 2009.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.elibrary.ru>

2. [http://medikweb.ru/anatom\\_atlas/](http://medikweb.ru/anatom_atlas/)

3. <http://skeletos.zharko.ru/main/G1Anatomy>

4. <http://nashol.com/2017030593403/zanimatelnaya-anatomiya-strannosti-nashego-tela-chast-1-djuan-s.html>

5. <http://evolution.powernet.ru/>

6. <https://azbyka.ru/uchenye-o-teorii-evolyucii>

7. <http://www.antropos.msu.ru/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*– программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Операционная система – Microsoft Windows.

Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

*– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

д) Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Набор антропометрических приборов: антропометр Мартина, калипер, медицинские весы, сантиметровая лента, толстотный циркуль малый и большой, штангенциркуль. Также необходим фенодоскоп, тонометр, спирометр, динамометр, секундомер.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Спортивная морфология» для обучающихся института  
Спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки  
«Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде  
спорта» Заочной (ускоренной на базе ВПО) формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии

Сроки изучения дисциплины: 8 семестр для заочной (ускоренной на базе ВПО)  
формы обучения

Форма промежуточной аттестации: диф. зачёт

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛА

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «Физическое развитие и конституция человека»</i>	10
3	<i>Выступление на семинаре «Закономерность адаптации к физическим нагрузкам»</i>	10
4	<i>Выступление на семинаре «Морфологические основы двигательной активности»</i>	10
5	<i>Выступление на семинаре «Компоненты тела и их строение»</i>	10
6	<i>Написание реферата по выбранной теме</i>	15
7	<i>Презентация по выбранной теме</i>	20
8	<i>Наличие конспекта лекции и занятий</i>	25

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма  
(ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра Анатомии и биологической антропологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.9.2. Спортивная морфология»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:  
**49.03.01. «Физическая культура»**  
(код и наименование)

профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет [3] зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** [8 семестр для заочной (ускоренной на базе ВПО) формы обучения].

**3.Цель освоения дисциплины:**

I. Углубить знания морфологического строения организма под влиянием изменяющихся внутренних и внешних факторов, которые имеют огромное значение в физическом воспитании, оздоровительной физической культуре и спортивной тренировке;

II. Изучить строение морфологических структур тканей и органов тела спортсменов различных специализации на этапах спортивного онтогенеза.

III. Дать представления об основных общебиологических процессах и реакциях организма в ответ на систематические занятия спортом и физической культурой;

IV. Научить правильно, оценивать, и использовать различные антропометрические методы при конституциологии лиц различного пола и возраста, занимающихся различными видами спорта и физической культурой, и на основе этих данных строить оценочные таблицы для выявления соматического типа в конкретной популяции.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

Способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по

определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);

Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

Способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12);

Способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19).

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) 8 семестр

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс дисциплины	8	2		10		
2	Раздел 2. Физическое развитие и конституция человека	8			10		
3	Раздел 3. Закономерность адаптации к физическим нагрузкам	8		2	20		
4	Раздел 4. Морфологические основы двигательной активности	8		2	10		
5	Раздел 5. Изменение мышечной массы под влиянием занятий спортом и тренировок	8		2	10		
6	Раздел 6. Изменение костной	8			10		



	системы под влиянием занятий спортом и тренировок						
<b>7</b>	Раздел 4. Компоненты тела и их строение	<b>8</b>			10		
<b>8</b>	Раздел 8. Конституция и реактивность организма	<b>8</b>			20		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Диф. зачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.9.3 «Адаптивный спорт»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована

Экспертно-методическим советом

Института ИСиФВ

Протокол № 8 от «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры  
теории и методики адаптивной физической культуры

(наименование)

Протокол № 22/1 от «7» июня 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол №    от «  » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол №    от «  » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол №    от «  » 20 г.

Составители:

Рубцова Наталия Олеговна – кандидат педагогических наук, профессор,  
заведующая кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

Рубцов Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО  
(РГУФКСМиТ).

Рецензент:

## **Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины (модуля) *«Адаптивный спорт»* являются: формирование навыков будущих специалистов по работе с программами адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и освоение технологии построения тренировочного процесса в адаптивном спорте

Дисциплина (модуль) **«Адаптивный спорт»** реализуется на русском языке.

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Программа дисциплины **«Адаптивный спорт»** включена в базовый цикл (Б.1) вариативной части (В) обязательных дисциплин (ОД) основной образовательной программы Б.1.В.ДВ.9.3. (очно/заочная форма) составлена в соответствии с требованиями третьего ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки *«Физическая культура»*», профилю *«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*.

Содержание дисциплины обеспечивает ее сопряжение общенаучным и профессиональным циклам учебного плана подготовки бакалавра по ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура.

Междисциплинарные связи осуществляются в процессе освоения материала по предметам *«Психология и педагогика»*; *«Анатомия»*, *«Физиология»*, *«Теория и методика физической культуры»*, *«Биохимия»*, *«Биомеханика двигательной деятельности»*; *«Подвижные игры»*, *«Спортивная метрология»*.

В соответствие с этим, программа дисциплины *«Адаптивный спорт»* является интегрирующей, формирующей профессиональные компетентности бакалавра по физической культуре, преимущественная деятельность которого связана с физкультурно-оздоровительной, коррекционно-развивающей, тренировочно-соревновательной деятельностью.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)
1	3	5	6	7
<b>ПК-5</b>	<i>Знать:</i> психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся	7	10	8
	<i>Уметь:</i> - определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития	7	10	8
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	7	10	8
	<i>Владеть:</i> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся	7	10	8
	<i>Владеть:</i> - комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей..	7	10	8
<b>ПК-12</b>	<i>Знать:</i> нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта	7	10	8
	<i>Знать:</i> медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки;	7	10	8
	<i>Знать:</i> причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний	7	10	8
	<i>Знать:</i> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);	7	10	8
	<i>Знать:</i> средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;	7	10	8
	<i>Знать:</i> методики спортивного массажа, восстановительных процедур.	7	10	8
	<i>Уметь:</i> применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;	7	10	8
	<i>Уметь:</i> организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся	7	10	8
	<i>Уметь:</i> использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);	7	10	8

	<i>Уметь:</i> организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся	7	10	8
	<i>Уметь:</i> - применять методики спортивного массажа	7	10	8
	<i>Владеть:</i> навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);	7	10	8
	<i>Владеть:</i> - способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;	7	10	8
	<i>Владеть:</i> способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;	7	10	8
	<i>Владеть:</i> навыками построения восстановительных мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом	7	10	8
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов	7	10	8
	<i>Знать:</i> содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта	7	10	8
	<i>Знать:</i> - актуальные технологии управления состоянием спортсмена	7	10	8
	<i>Уметь:</i> разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;	7	10	8
	<i>Уметь:</i> пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; -фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;	7	10	8
	<i>Уметь:</i> -фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля	7	10	8
	<i>Уметь:</i> находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.	7	10	8
	<i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	7	10	8

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3 зачетные единицы, 108 академических часа.**

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	

1	<b>Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта</b>	7	12	10	24		
2	Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов	7	2	2	6		
3	Тема 1.2. Паралимпийское движение	7	4	2	6		
4	Тема 1.3 Программа «Special Olympics»	7	4	2	6		
5	Тема 1.4. Сурдлимпийская программа	7	2	2	6		
6	<b>Раздел 2. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте.</b>	7	4	12	14		
7	Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте.	7	2	4	6		
8	Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта	7	2	6	8		
9	<b>Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.</b>	7	8	8	16		
10	Тема 3.1. Организация соревнований по программе «Special Olympics»	7	4	4	8		
11	Тема 3.2. Организация соревнований по Паралимпийской программе	7	4	4	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>54</b>		<b>Диф. зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	

1	Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта	10	2	6	40		
2	Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов	10	2		10		
3	Тема 1.2. Паралимпийское движение	10		2	10		
4	Тема 1.3 Программа «Special Olympics»	10		2	10		
5	Тема 1.4. Сурдлимпийская программа	10		2	10		
6	Раздел 2. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте.	10		2	24		
7	Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте.	10		2	12		
8	Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта	10			12		
9	<b>Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.</b>	10	2		32		
10	Тема 3.1. Организация соревнований по программе «Special Olympics»	10			12		
11	Тема 3.2. Организация соревнований по Паралимпийской программе	10	2		20		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>		<b>Диф. зачет</b>

### Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	



1	Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта	8	2	6	40		
2	Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов	8	2		10		
3	Тема 1.2. Паралимпийское движение	8		2	10		
4	Тема 1.3 Программа «Special Olympics»	8		2	10		
5	Тема 1.4. Сурдлимпийская программа	8		2	10		
6	Раздел 2. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте.	8			20		
7	Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте.	8			10		
8	Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта	8			10		
9	<b>Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.</b>	8			40		
10	Тема 3.1. Организация соревнований по программе «Special Olympics»	8			20		
11	Тема 3.2. Организация соревнований по Паралимпийской программе	8			20		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Диф, зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «*Адаптивный спорт*» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

## **Темы рефератов, мультимедийных презентаций и контрольных работ**

1. «Адаптивный спорт в системе реабилитации лиц с нарушением интеллекта в России и за рубежом»
2. «Социальное значение спортивно-массовых мероприятий с участием инвалидов»
3. «Паралимпийское движение в России и за рубежом»
4. «Техника безопасности при занятиях адаптивным спортом»
5. «Специальное Олимпийское движение в России»
6. «Спортивный клуб инвалидов. Структура и содержание работы»
7. «Общность и различия программы «Special Olympics» и Паралимпийской программы»
8. «Медицинское обеспечение в адаптивном спорте»
9. «Спорт глухих. Дефлимпийские Игры»
- 10.«Спартианское движение»
- 11.«Виды спорта для слепых и слабовидящих. Правила, судейство. Тактико-техническая подготовка спортсменов-инвалидов»
- 12.«Адаптивные танцы как средство арт-терапии и социальной адаптации инвалидов»
- 13.«Двигательные режимы в адаптивном спорте»

## **Примерный перечень вопросов к экзамену по курсу дисциплины «Адаптивный спорт»»**

1. Понятие адаптивного спорта.
2. Место адаптивного спорта в системе реабилитации.
3. Цели и задачи спортивного движения инвалидов.
4. Степень интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом.
5. Понятие тренировочного эффекта.
6. Двигательные режимы в адаптивном спорте.
7. Показания и противопоказания к занятиям спортом инвалидов.
8. Задачи и функции медицинской комиссии.
9. Оценка двигательных возможностей инвалида с ПОДА.
- 10.Оценка состояния мышечной системы по ММТ.
- 11.Организация и структура паралимпийского движения.
- 12.Паралимпийский комитет России. Структуры и функции.
- 13.Спортивный клуб инвалидов.
- 14.Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА.
- 15.Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями зрения.
- 16.Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями слуха.
- 17.Правила отбора и комплектования команд.

18. Правила соревнований в паралимпийской программе.
19. Организация Паралимпийских игр. Церемония открытия.
20. Организация Паралимпийских игр. Церемония закрытия.
21. Программа «Инос».
22. Спортивная классификация для инвалидов.
23. Судейство в паралимпийской программе.
24. Программа «Special Olympics». Цели, задачи, философия и принципы.
25. Организация тренерской работы в спортивной сборной команде.
26. Принципы и методы отбора спортсменов. Возрастная классификация.
27. Программа «Юнифайд спорт».
28. Программа «Моторная активность».
29. Общность и различия программы «Special Olympics» и паралимпийской программы.
30. Нормативные основы адаптивного спорта.

### **Контрольные вопросы для самопроверки знаний**

1. Реабилитационное значение адаптивного спорта в комплексной реабилитации.
2. Организация работы физкультурно-спортивного клуба инвалидов.
3. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта с лицами, имеющими нарушения слуха
4. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта с лицами, имеющими нарушения зрения
5. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта с лицами, имеющими нарушения интеллекта
6. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта с лицами с ПОДА
7. Подготовить проект положения о соревнованиях в избранном виде спорта по программе «Special Olympics»
8. Подготовить проект положения о соревнованиях в избранном виде спорта по Паралимпийской программе
9. Подготовить проект Устава физкультурно-спортивного клуба инвалидов.

#### **а) Основная литература:**

1. Брискин Ю.А., С.П. Евсеев, А.В. Передерий. Адаптивный спорт: Учеб. Пособие.- М.: 2010.- 243 с.
2. Советский спорт, 2010.- 243 с.
3. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Психолого-педагогические аспекты работы тренера в адаптивном спорте. М.: РГУФКСиТ, 2008. – 74 с.
4. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Медицинское обеспечение в адаптивном спорте. Часть 1. М.: РГУФКСиТ, 2009, - 87 с.

5. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Медицинское обеспечение в адаптивном спорте. Часть 2. М.: РГУФКСиТ, 2009, - 92 с.
6. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Учебно-методическое пособие/ Рубцова Н.О., Ильин В.А., Ольховая Т.И. – М., 2005. 296 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Рубцова Н.О. Адаптивно-спортивное движение как фактор социальной адаптации инвалидов различных категорий //Теория и практика физической культуры, 1998. - № 5. – С.44-46.
2. Жиленкова В.П. Основные цели и принципы адаптивного спорта инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата //Материалы объединенной конференции «Адаптивная физическая культура в медицинской реабилитации и социализации инвалидов» и «Физическая культура и спорт среди инвалидов». - СПб., 2001. - С. 12.
3. Классификационный Кодекс и Международные стандарты / авт.- сост. П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец; пер. с англ. М.М.Башкирова; Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - М.: РАСМИРБИ, 2008. - 60 с.
4. Рубцова Н.О., Ильин В.А. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития (легкая атлетика): Учебно-методическое пособие.- М., 2004. – 152 с.

б) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –  
<http://elibrary.ru/defaultx.asphttp://psyfactor.org/partners.htm>

в) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины:
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –  
<http://elibrary.ru/defaultx.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Для успешного формирования знаний по курсу «*Адаптивный спорт*» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая персональный компьютер, проектор, экран, ученическую доску, комплекты аудиторной мебели.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Адаптивный спорт» для обучающихся института ИФКиС, 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта

очная, заочная, ускоренная форма (м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр(очное), 10 семестр (заочное), 8 семестр (ускоренное)

Форма промежуточной аттестации: *диф. зачет*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Тестирование «Структура и содержание адаптивного спорта»	3 неделя	10*
2	Выступление на «Педагогический контроль в адаптивном спорте»	8 неделя	10*
3	Написание реферата по теме «Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте»	14 неделя	20*
4	Презентация о теме «Специальное Олимпийское движение»	22 неделя	10*
5	Посещение занятий	В течение семестра	3 балла x 1 занятие = 30 баллов
	<i>Диф. зачет по дисциплине</i>		20*
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

\*примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Структура и содержание адаптивного спорта»	10
2	Контрольная работа по разделу(модулю) «Педагогический контроль в адаптивном спорте»	10
3	Написание реферата по теме «Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте»	20

4	Презентация о теме «Специальное Олимпийское движение»	10
---	---	----

**Для студентов заочной и ускоренной формы обучения**

№	Виды текущего контроля	Максим. кол-во баллов
1	Тестирование «Структура и содержание адаптивного спорта»	20
2	Контрольная работа по разделу(модулю «Педагогический контроль в адаптивном спорте»	15
3	Контрольная работа по разделу(модулю «Специальное Олимпийское движение»	20
4	Реферат «Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте»	25
5	Сдача зачета	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

**V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.9.3. «Адаптивный спорт»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.



Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц.

1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 7(очная), 5 (заочная), 4(ускоренная).

Цель освоения дисциплины (модуля): является формирование навыков будущих специалистов по работе с программами адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и освоение технологии построения тренировочного процесса в адаптивном спорте

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю): по результатам освоения дисциплины «Адаптивный спорт» обучающиеся должны:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)
1	3	5	6	7
<b>ПК-5</b>	<i>Знать:</i> психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся	7	10	8
	<i>Уметь:</i> - определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития	7	10	8
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	7	10	8
	<i>Владеть:</i> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся	7	10	8
	<i>Владеть:</i> - комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей..	7	10	8
<b>ПК-12</b>	<i>Знать:</i> нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта	7	10	8
	<i>Знать:</i> медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки;	7	10	8
	<i>Знать:</i> причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний	7	10	8
	<i>Знать:</i> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);	7	10	8
	<i>Знать:</i> средства и методы восстановительных мероприятий с учетом	7	10	8

	возраста и пола обучающихся;			
	<i>Знать:</i> методики спортивного массажа, восстановительных процедур.	7	10	8
	<i>Уметь:</i> применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;	7	10	8
	<i>Уметь:</i> организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся	7	10	8
	<i>Уметь:</i> использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);	7	10	8
	<i>Уметь:</i> организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся	7	10	8
	<i>Уметь:</i> - применять методики спортивного массажа	7	10	8
	<i>Владеть:</i> навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);	7	10	8
	<i>Владеть:</i> - способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;	7	10	8
	<i>Владеть:</i> способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;	7	10	8
	<i>Владеть:</i> навыками построения восстановительных мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом	7	10	8
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов	7	10	8
	<i>Знать:</i> содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта	7	10	8
	<i>Знать:</i> - актуальные технологии управления состоянием спортсмена	7	10	8
	<i>Уметь:</i> разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;	7	10	8
	<i>Уметь:</i> пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; -фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;	7	10	8
	<i>Уметь:</i> -фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля	7	10	8
	<i>Уметь:</i> находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.	7	10	8
	<i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	7	10	8

## 2. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта</b>	7	12	10	24		
2	Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов	7	2	2	6	Контрольная работа: «Адаптивный спорт в системе реабилитации»	
3	Тема 1.2. Паралимпийское движение	7	4	2	6		
4	Тема 1.3 Программа «Special Olympics»	7	4	2	6	Контрольный опрос: «Специальное Олимпийское движение»	
5	Тема 1.4. Сурдлимпийская программа	7	2	2	6		
6	<b>Раздел 2. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте.</b>	7	4	12	14		
7	Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте.	7	2	4	6	Реферат «Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте»	
8	Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта	7	2	6	8	Блиц-опрос: «Педагогический контроль в адаптивном спорте»	
9	<b>Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.</b>	7	8	8	16		
10	Тема 3.1. Организация соревнований по программе «Special Olympics»	7	4	4	8		
11	Тема 3.2. Организация	7	4	4	8		

	соревнований по Паралимпийской программе					
<b>Итого часов:</b>		<b>24</b>	<b>30</b>	<b>54</b>		<b>Диф. зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта	10	2	6	40		
2	Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов	10	2		10		
3	Тема 1.2. Паралимпийское движение	10		2	10		
4	Тема 1.3 Программа «Special Olympics»	10		2	10		
5	Тема 1.4. Сурдлимпийская программа	10		2	10		
6	Раздел 2. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте.	10		2	24		
7	Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте.	10		2	12		
8	Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта	10			12		
9	<b>Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.</b>	10	2		32		
10	Тема 3.1. Организация соревнований по программе «Special Olympics»	10			12		
11	Тема 3.2. Организация соревнований по	10	2		20		

	Паралимпийской программе					
<b>Итого часов:</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>		<b>Диф. зачет</b>

### Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта	8	2	6	40		
2	Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов	8	2		10		
3	Тема 1.2. Паралимпийское движение	8		2	10		
4	Тема 1.3 Программа «Special Olympics»	8		2	10		
5	Тема 1.4. Сурдлимпийская программа	8		2	10		
6	Раздел 2. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте.	8			20		
7	Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте.	8			10		
8	Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта	8			10		
9	<b>Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.</b>	8			40		
10	Тема 3.1. Организация соревнований по программе «Special Olympics»	8			20		
11	Тема 3.2. Организация соревнований по Паралимпийской	8			20		

	программе					
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>Диф, зачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Б.1.В.ДВ.9.4 Гипоксическая тренировка в спорте»

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):  
Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова  
Протокол № 16 от «17» мая 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Тамбовцева Ритта Викторовна- доктор биологических наук,  
профессор, заведующая кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.  
Волкова;

Черемисинов Виталий Николаевич- кандидат биологических наук, профессор  
кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова.

Рецензент: Сонькин Валентин Дмитриевич –доктор биологических наук,  
профессор, заведующий кафедрой физиологии .



## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины «Гипоксическая тренировка в спорте» - ознакомить студентов с современным состоянием научных исследований и технологическими возможностями применения гипоксической тренировки для повышения уровня физической подготовки спортсменов высокого класса. Дисциплина «Б.1.В.ДВ.9.4. Гипоксическая тренировка в спорте» реализуется на русском языке.

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина по выбору . Курс «Б.1.В.ДВ.9.4. Гипоксическая тренировка в спорте» основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся получили при прохождении базовых дисциплин – биохимии и физиологии спорта, и является завершающим на заключительном этапе внедрения полученных знаний в практику спорта. знать особенности биохимических процессов при использовании метода гипоксической тренировки в условиях избранного вида спорта. Студенты, освоившие курс дисциплины, должны:

- знать закономерности биохимической адаптации организма спортсмена к воздействию различных режимов гипоксической тренировки в избранных видах упражнений;
- уметь составлять программы гипоксической тренировки, ориентированные на повышение специальной работоспособности спортсменов в избранном виде упражнений;
- уметь организовывать эффективный мониторинг для оценки воздействия применяемых методов гипоксической тренировки в избранном виде упражнений;
- владеть методами диагностики срочного, отставленного и кумулятивного эффектов гипоксической тренировки в избранном виде упражнения.

## **3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-5	<p><i>Знать:</i> понятие и виды гипоксии;  -значение гипоксической тренировки;  -механизм аэробного энергообеспечения;  -факторы, определяющие возможности аэробного механизма;  -особенности климата среднегорья;  -фазы адаптации при тренировке в среднегорье;  -построение тренировочного процесса в среднегорье</p>	7	10
	<p><i>Уметь:</i> подбирать средства и методы тренировки в среднегорье, эффективные для своего вида спорта;  -планировать тренировочный процесс в разные фазы адаптации к условиям среднегорья</p>	7	10
ОПК-11	<p><i>Знать:</i> -адаптационные изменения в организме под влиянием тренировки в среднегорье и их значение;  оптимальные сроки тренировки в среднегорье;  -динамику работоспособности в период реадaptации после возвращения из среднегорья;  -особенности питания при тренировке в среднегорье</p>	7	10
	<p><i>Уметь:</i> подбирать оптимальные для своего вида спорта сроки проведения тренировочных сборов в среднегорье с учетом сроков реадaptации и построения годичного цикла тренировки;  -формулировать требования к рациональному питанию при тренировке в среднегорье с учетом особенностей обменных процессов;  -использовать дополнительные факторы питания, улучшающие адаптацию к гипоксии</p>	7	10
ПК-10	<p><i>Знать:</i> содержание дополнительных видов гипоксической тренировки («жить наверху -тренироваться внизу», интервальная гипоксическая тренировка, дополнительное «мертвое пространство» и др.), технологии их использования, эффект от их применения</p>		10
	<p><i>Уметь:</i> подбирать виды гипоксической тренировки исходя из их доступности и эффективности;  -строить тренировочный процесс в своем виде спорта с использованием подходящих видов гипоксического воздействия</p>	7	10

	<i>Владеть:</i> - навыками оценки степени гипоксического воздействия на организм различных видов гипоксической тренировки	7	10
--	---	---	----

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3 зачетных единицы, 108 академических часов.**

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Значение гипоксической тренировки в спорте высших достижений	7	2	4	7		
2	Особенности развития гипоксических состояний в организме	7	4	4	7		
3	Биоэнергетические процессы при напряженной мышечной деятельности	7	4	4	7		
4	Динамика гипоксических состояний в организме человека при мышечной деятельности различного характера	7	2	4	7		
5	Гипоксические состояния и факторы физической работоспособности спортсменов	7	4	2	7		
6	Гипоксические состояния и выносливость спортсменов	7	2	4	7		

7	Особенности биохимической адаптации при систематической гипоксической тренировке в спорте	7	4	4	7		
8	Биохимический контроль эффективности применения гипоксической тренировки в спорте	7	2	4	6		
							<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого часов: 108</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>54</b>		

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Значение гипоксической тренировки в спорте высших достижений	10	2	4	7		
2	Особенности развития гипоксических состояний в организме	10	4	4	7		
3	Биоэнергетические процессы при напряженной мышечной деятельности	10	4	4	7		
4	Динамика гипоксических состояний в организме человека при мышечной деятельности различного характера	10	2	4	7		
5	Гипоксические состояния и факторы физической	10	4	2	7		

	работоспособности спортсменов						
<b>6</b>	Гипоксические состояния и выносливость спортсменов	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>7</b>		
<b>7</b>	Особенности биохимической адаптации при систематической гипоксической тренировке в спорте	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>7</b>		
<b>8</b>	Биохимический контроль эффективности применения гипоксической тренировки в спорте	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
		<b>10</b>					<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого часов: 108</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>54</b>		

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Оценочные средства, используемые при изучении дисциплины:

1. Тестовые задания.
2. Реферат.
3. Презентация.

Промежуточный контроль и оценка результатов обучения по дисциплине «Гипоксическая тренировка в спорте» осуществляется путем ответа на контрольные теоретические вопросы к дифференцированному зачету.

### **Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всему курсу**

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### **а) Основная литература**

1. Волков Н.И., Олейников В.И. Биоэнергетика спорта.- М.: Советский спорт, 2011, 159 с.

2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко Л.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев: Олимпийская литература, 2013, 297 с.

3. Черемисинов В.Н. Энергетическое обеспечение напряженной мышечной деятельности [текст]. В.Н. Черемисинов – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – с.136.

### **в) Дополнительная литература**

1. Волков Н.И., Карасёв А.В., Сметанин В.Я., Смирнов В.В. Интервальная гипоксическая тренировка. – М: Военная академия РВСН им. Петра Великого, 2000, 91

2. Колчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. – Киев : Наукова думка, 1991

3. Сметанин В.Я. Гипоксия нагрузки и интервальная гипоксическая тренировка. – М: Спринт, 2000, 130 с.

4. Дамарчи А. Эффективность применения интервальной гипоксической тренировки при подготовке юных пловцов. – М: РГАФК, 1997, 135 с.

5. Ковалёв Н.В. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных пловцов в условиях применения интервальной гипоксической тренировки. – М: РГАФК, 2000, 140с.

6. Агаджанян Н.А., Чижов А.Я. Гипоксические, гипокапнические и гиперкапнические состояния. –М: Медицина, 2003, 94 с.

7. Черемисинов В.Н. Биохимия : учебное пособие / В.Н. Черемисинов. – М.: Физическая культура, 2009. – 352 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.vesti-nauka.ru> - сайт новостей в науке

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

<http://www.krugosvet.ru> – сетевая энциклопедия «Кругосвет»

<http://ru.wikipedia.org> – сетевая энциклопедия «Википедия»

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся,

индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б.1.В.ДВ.9.4. Гипоксическая тренировка в спорте для обучающихся института спорта и физического воспитания 4курса, направления подготовки/специальности 49.03.01. Физическая культура направленности (профилю) спортивная подготовка очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: \_биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7семестр

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) Особенности климата среднегорья</i>	<i>2 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Выступление на семинаре Понятие и виды гипоксии</i>		<i>5</i>
3	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу Влияние климата среднегорья на организм человека и его работоспособность</i>		<i>5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу Особенности питания в условиях среднегорья</i>		<i>5</i>
5	<i>Деловая игра по теме Построение тренировочного процесса в среднегорье</i>		<i>15</i>
6	<i>Тест по теме/модулю Виды искусственной гипоксии и их эффективность</i>		<i>5</i>
7	<i>Написание реферата по теме Изменения в организме человека под влиянием гипоксической тренировки</i>		<i>15</i>
8	<i>Презентация по теме Интервальная гипоксическая тренировка</i>		<i>10</i>
9	<i>Эссе на тему Влияние гипоксической тренировки на организм человека</i>		<i>5</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<i>Зачёт /дифференцированный зачет/экзамен</i>		<i>20</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) Особенности климата среднегорья</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре построение тренировочного процесса в среднегорье</i>	10
4	<i>Подготовка доклада реадaptация после возвращения из среднегорья</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме: Виды искусственной гипоксии</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Интервальная гипоксическая тренировка»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Влияние гипоксической тренировки на организм человека»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
-------------------------	---	---	---	---	---	---

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации  
и фитнеса**

**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б.1.В.ДВ.9.4. Гипоксическая тренировка в спорте»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность (профиль): спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*  
Год набора 2016.

Москва – 2017 \_\_ г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 3 зачетных единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 7

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель освоения дисциплины Гипоксическая тренировка в спорте - ознакомить студентов с современным состоянием научных исследований и технологическими возможностями применения гипоксической тренировки для повышения уровня физической подготовки спортсменов высокого класса.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):** Гипоксическая тренировка в спорте:

ОПК-5 способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

ОПК-11 способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;

ПК-10 способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):  
очная форма обучения**

№	Темы курса	Семестр	всего часов по теме	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, трудоемкость (в часах)			Форма рубежного контроля успеваемости
				Лекции	практ	Самост. работа	
1.	Значение гипоксической тренировки в спорте высших достижений		4	2	4	7	
2.	Особенности развития гипоксических состояний в организме		10	4	4	7	

	человека при физической нагрузке.						
3.	Биоэнергетические процессы при напряженной мышечной деятельности		12	4	4	7	
4.	Динамика гипоксических состояний в организме человека при мышечной деятельности различного характера		8	2	4	7	
5.	Гипоксические состояния и факторы физической работоспособности спортсменов		8	4	2	7	
6.	Гипоксические состояния и выносливость спортсменов		12	2	4	7	
7.	Особенности биохимической адаптации при систематической гипоксической тренировке в спорте		8	4	4	7	
8.	Биохимический контроль эффективности применения гипоксической тренировки в спорте		10	2	4	6	
	Итого:		108	24	30	54	<b>ЗАЧЁТ</b>

### Кратное содержание дисциплины (модуля)

#### Заочная форма обучения

№	Темы курса	Семестр	всего часов по теме	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, трудоемкость (в часах)			Формы рубежного контроля
				Лекции	практ	Самост. работа	
1.	Значение						

	гипоксической тренировки в спорте высших достижений		4	1		12	ЗАЧЁТ
2.	Особенности развития гипоксических состояний в организме человека при физической нагрузке.		10	1		12	
3.	Биоэнергетические процессы при напряженной мышечной деятельности		12	2		12	
4.	Динамика гипоксических состояний в организме человека при мышечной деятельности различного характера		8		2	12	
5.	Гипоксические состояния и факторы физической работоспособности спортсменов		8			12	
6.	Гипоксические состояния и выносливость спортсменов		12			12	
7.	Особенности биохимической адаптации при систематической гипоксической тренировке в спорте		8			12	
8.	Биохимический контроль эффективности применения гипоксической тренировки в спорте		10			12	
	Итого:		108	4	8	96	

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б.1.В.ДВ.9.4. Гипоксическая тренировка в спорте»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):  
Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова  
Протокол № 16 от «17» мая 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Тамбовцева Ритта Викторовна- доктор биологических наук,  
профессор, заведующая кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.  
Волкова;

Черемисинов Виталий Николаевич- кандидат биологических наук, профессор  
кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова.

Рецензент: Сонькин Валентин Дмитриевич –доктор биологических наук,  
профессор, заведующий кафедрой физиологии .

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.9.4 Гипоксическая тренировка в спорте» - ознакомить студентов с современным состоянием научных исследований и технологическими возможностями применения гипоксической тренировки для повышения уровня физической подготовки спортсменов высокого класса. Дисциплина «Б.1.В.ДВ.9.4. Гипоксическая тренировка в спорте» реализуется на русском языке.

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина по выбору . Курс «Б.1.В.ДВ.9.4. Гипоксическая тренировка в спорте» основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся получили при прохождении базовых дисциплин – биохимии и физиологии спорта, и является завершающим на заключительном этапе внедрения полученных знаний в практику спорта. знать особенности биохимических процессов при использовании метода гипоксической тренировки в условиях избранного вида спорта. Студенты, освоившие курс дисциплины, должны:

- знать закономерности биохимической адаптации организма спортсмена к воздействию различных режимов гипоксической тренировки в избранных видах упражнений;
- уметь составлять программы гипоксической тренировки, ориентированные на повышение специальной работоспособности спортсменов в избранном виде упражнений;
- уметь организовывать эффективный мониторинг для оценки воздействия применяемых методов гипоксической тренировки в избранном виде упражнений;
- владеть методами диагностики срочного, отставленного и кумулятивного эффектов гипоксической тренировки в избранном виде упражнения.

**3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	наименование		
1	2	3	4
ОПК-5	<p><i>Знать:</i> понятие и виды гипоксии;                      -значение гипоксической тренировки;                      -механизм аэробного энергообеспечения;                      -факторы, определяющие возможности аэробного механизма;                      -особенности климата среднегорья;                      -фазы адаптации при тренировке в среднегорье;                      -построение тренировочного процесса в среднегорье</p>		8
	<p><i>Уметь:</i> подбирать средства и методы тренировки в среднегорье, эффективные для своего вида спорта;                      -планировать тренировочный процесс в разные фазы адаптации к условиям среднегорья</p>		8
ОПК-11	<p><i>Знать:</i> -адаптационные изменения в организме под влиянием тренировки в среднегорье и их значение;                      оптимальные сроки тренировки в среднегорье;                      -динамику работоспособности в период реадaptации после возвращения из среднегорья;                      -особенности питания при тренировке в среднегорье</p>		8
	<p><i>Уметь:</i> -формулировать требования к рациональному питанию при тренировке в среднегорье с учетом особенностей обменных процессов;                      -использовать дополнительные факторы питания, улучшающие адаптацию к гипоксии</p>		8
ПК-10	<p><i>Владеть:</i> - навыками оценки степени гипоксического воздействия на организм различных видов гипоксической тренировки</p>		8
	<p><i>Уметь:</i> подбирать оптимальные для своего вида спорта сроки проведения тренировочных сборов в среднегорье с учетом сроков реадaptации и построения годичного цикла тренировки;</p>		8
	<p><i>Владеть:</i> методами диагностики срочного, отставленного и кумулятивного эффектов гипоксической тренировки в избранном виде упражнения.</p>		8

--	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3 зачетных единицы, 108 академических часов.**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Значение гипоксической тренировки в спорте высших достижений	8			12		
2	Особенности развития гипоксических состояний в организме	8	2		14		
3	Биоэнергетические процессы при напряженной мышечной деятельности	8			12		
4	Динамика гипоксических состояний в организме человека при мышечной деятельности различного характера	8		2	12		
5	Гипоксические состояния и факторы физической работоспособности спортсменов	8		2	12		
6	Гипоксические состояния и	8			12		

	выносливость спортсменов						
7	Особенности биохимической адаптации при систематической гипоксической тренировке в спорте	8		2	14		
8	Биохимический контроль эффективности применения гипоксической тренировки в спорте	8			12		
							Дифференцированный зачет
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Промежуточный контроль и оценка результатов обучения по дисциплине «Гипоксическая тренировка в спорте» осуществляется путем ответа на контрольные теоретические вопросы к дифференцированному зачету.

### **Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всему курсу**

1. Понятия «гипоксемия», «гипоксия», «гипоксические состояния», «гипоксическая тренировка».
2. Значение гипоксической тренировки в спорте высших достижений.
3. Молекулярные механизмы развития гипоксических состояний в организме спортсмена при физических нагрузках.
4. Типы гипоксических состояний при напряжённой мышечной деятельности.
5. Характеристика биоэнергетических процессов при напряжённой мышечной деятельности.

6. Роль аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) при мышечной деятельности.
7. Ресинтез АТФ в анаэробных процессах при напряжённой мышечной деятельности.
8. Регуляция анаэробных процессов при напряжённой мышечной деятельности.
9. Аэробные процессы ресинтеза АТФ при мышечной деятельности.
10. Условия обеспечения мышечной ткани кислородом. Кислородный каскад организма.
11. Понятие об окислительном фосфорилировании как пути ресинтеза АТФ.
12. Разобщение окисления и фосфорилирования и биохимические факторы, его вызывающие.
13. Баланс аэробных и анаэробных процессов ресинтеза АТФ в физических нагрузках разной мощности и продолжительности.
14. Динамика кислородного потребления в ходе мышечной работы. Понятия о кислородном приходе, устойчивом состоянии в кислородном потреблении, кислородном дефиците, кислородном запросе упражнения.
15. Образование кислородного долга при мышечной работе. Многофакторность в образовании кислородного долга.
16. Роль молочной кислоты в образовании кислородного долга.
17. Биохимические процессы при «оплате» кислородного долга. Быстрый и медленный компоненты кислородного долга.
18. Систематизация физических упражнений в зависимости от характера гипоксических состояний в организме.
19. Понятия об аэробной и анаэробной работоспособности спортсменов
20. Количественные характеристики биоэнергетических процессов у спортсменов.
21. Тесты для определения изменений уровня гипоксических состояний под влиянием специализированной тренировки в спорте.
22. Последовательность биохимических изменений в организме при гипоксической тренировке.
23. Характер и последовательность биохимических изменений в организме спортсмена при прекращении систематических тренировок.
24. Выносливость как двигательное качество спортсменов. Биоэнергетические компоненты выносливости.
25. Тесты и критерии для оценки уровня развития различных компонентов выносливости.
26. Биохимические процессы во время и после применения методов гипоксической тренировки, направленных на развитие выносливости спортсменов.

27. Зависимость срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменений при гипоксической тренировке от характера и дозы тренировочной нагрузки.
28. Биоэнергетические критерии эффективности гипоксической тренировки в спорте.
29. Биохимические методы диагностики срочного, отставленного и кумулятивного эффектов гипоксической тренировки в избранном виде спорта.
30. Организация биохимического контроля при применении методов гипоксической тренировки в спорте.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### а) Основная литература

1. Волков Н.И., Олейников В.И. Биоэнергетика спорта.- М.: Советский спорт, 2011, 159 с.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко Л.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев: Олимпийская литература, 2013, 297 с.
3. Черемисинов В.Н. Энергетическое обеспечение напряженной мышечной деятельности [текст]. В.Н. Черемисинов – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – с.136.

### в) Дополнительная литература

1. Волков Н.И., Карасёв А.В., Сметанин В.Я., Смирнов В.В. Интервальная гипоксическая тренировка. – М: Военная академия РВСН им. Петра Великого, 2000, 91
2. Колчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. – Киев : Наукова думка, 1991
3. Сметанин В.Я. Гипоксия нагрузки и интервальная гипоксическая тренировка. – М: Спринт, 2000, 130 с.
4. Дамарчи А. Эффективность применения интервальной гипоксической тренировки при подготовке юных пловцов. – М: РГАФК, 1997, 135 с.
5. Ковалёв Н.В. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных пловцов в условиях применения интервальной гипоксической тренировки. – М: РГАФК, 2000, 140с.
6. Агаджанян Н.А., Чижов А.Я. Гипоксические, гипокапнические и гиперкапнические состояния. –М: Медицина, 2003, 94 с.
7. Черемисинов В.Н. Биохимия : учебное пособие / В.Н. Черемисинов. – М.: Физическая культура, 2009. – 352 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.vesti-nauka.ru> - сайт новостей в науке

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

<http://www.krugosvet.ru> – сетевая энциклопедия «Кругосвет»

<http://ru.wikipedia.org> – сетевая энциклопедия «Википедия»

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б.1.В.ДВ.9.4. Гипоксическая тренировка в спорте для обучающихся института спорта и физического воспитания, ускоренное обучение на базе ВПО, 4курса-заочной формы обучения, , направления подготовки/специальности 49.03.01. Физическая культура направленности (профилю) спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *\_* биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю): « Особенности климата среднегорья»</i>		5
2	<i>Выступление на семинаре: Понятие и виды гипоксии</i>		5
3	<i>Выступление на семинаре на тему: Влияние климата среднегорья на организм человека и его работоспособность</i>		5
4	<i>Выступление на семинаре на тему: Особенности питания в условиях среднегорья</i>		5
5	<i>Деловая игра по теме: Построение тренировочного процесса в среднегорье</i>		15
6	<i>Тест по теме/модулю Виды искусственной гипоксии и их эффективность</i>		5
7	<i>Написание реферата по теме Изменения в организме человека под влиянием гипоксической тренировки</i>	<i>В течение семестра</i>	15
8	<i>Презентация по теме Интервальная гипоксическая тренировка</i>	<i>В течение семестра</i>	10
9	<i>Эссе на тему Влияние гипоксической тренировки на организм человека</i>	<i>В течение семестра</i>	5
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение</i>	10

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

		<i>семестра</i>	
	<i>Зачёт /дифференцированный зачет/экзамен</i>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) Особенности климата среднегорья</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре построение тренировочного процесса в среднегорье</i>	10
4	<i>Подготовка доклада реадaptация после возвращения из среднегорья</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме: Виды искусственной гипоксии</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Интервальная гипоксическая тренировка»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Влияние гипоксической тренировки на организм человека»</i>	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего  
контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации  
и фитнеса**

**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б.1.В.ДВ.9.4. Гипоксическая тренировка в спорте»**

Направление подготовки/специальность:

49.03.01. «Физическая культура»

Направленность (профиль):

спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016.

Москва – 2017 \_\_ г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 3 зачетных единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 8-заочное обучение

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель освоения дисциплины Гипоксическая тренировка в спорте - ознакомить студентов с современным состоянием научных исследований и технологическими возможностями применения гипоксической тренировки для повышения уровня физической подготовки спортсменов высокого класса.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

изучение дисциплины «Гипоксическая тренировка в спорте» позволяет освоить следующие компетенции:

ОПК-5 -способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

ОПК-11 -способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;

ПК-10 -способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---	----------------------------	---------	---	---

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Значение гипоксической тренировки в спорте высших достижений	8			12		
2	Особенности развития гипоксических состояний в организме	8	2		14		
3	Биоэнергетические процессы при напряженной мышечной деятельности	8			12		
4	Динамика гипоксических состояний в организме человека при мышечной деятельности различного характера	8		2	12		
5	Гипоксические состояния и факторы физической работоспособности спортсменов	8		2	12		
6	Гипоксические состояния и выносливость спортсменов	8			12		
7	Особенности биохимической адаптации при систематической гипоксической тренировке в спорте	8		2	14		
8	Биохимический контроль эффективности применения гипоксической тренировки в спорте	8			12		
							Дифференци- рованный зачет
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивной медицины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.9.5 «Фармакологические средства в спорте»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
**49.03.01 «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль):  
**«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
(наименование)  
Протокол № 25 от «16» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Смоленский Андрей Вадимович – доктор медицинских наук, профессор,  
заведующий кафедрой спортивной медицины,

Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент  
кафедры спортивной медицины.

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент: к.б.н., доцент кафедры физиологии В. Г. Васенина

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)



## Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Фармакологические средства в спорте» является: ознакомление студентов с основами современной спортивной фармакологии и знание о возможностях применения препаратов различных групп фармакологических средств, разрешенных в практике спорта, что необходимо в их будущей профессиональной деятельности.

Язык обучения данной дисциплины (модуля) – русский.

### 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина относится к вариативной части Б1.В.ДВ.9.5 рабочей учебной программы для набора 2016 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

Общепрофессиональная часть ООП. Предлагаемая программа является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования.

Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

Данная дисциплина может рассматриваться как предшествующая дисциплине «Восстановление в спорте», «Специфика травматизма в спорте».

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
------------------	--	--

	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
ОК-7	Знать: способность к самоорганизации и самообразованию.	7		10
		7		10
		7		10
ПК-12	Знать: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, методики спортивного массажа.	7		10
	Уметь: применять средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.	7		10
	Владеть: средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, методиками спортивного массажа.	7		10

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

А) Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основные понятия в фармакологии. Фармакодинамика и фармакокинетика	7	4		2		
2	Тема 1. Спортивная фармакология: цель и задачи	7			2		
3	Раздел 2. Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие	7	2		2		

	тирующие физическую работоспособность						
4	<i>Тема 1.</i> Факторы риска, лимитирующие работоспособность спортсмена	7		2	2		
5	<b>Раздел 3.</b> Общие вопросы фармакологического обеспечения в спорте и спортивного питания	7	2		2		
6	<b>Раздел 4.</b> Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки	7					
7	<i>Тема 1.</i> Аминокислоты. Аминокислотные препараты и комплексы	7		2	2		
8	<i>Тема 2.</i> Витамины. Витаминные препараты и комплексы. Коферменты	7		2	2		
9	<i>Тема 3.</i> Минералы. Макро- и микроэлементы	7		2	2		
10	<i>Тема 4.</i> Продукты повышенной биологической ценности	7		2	2		
11	<i>Тема 5.</i> Пластические и энергетические препараты, в т.ч. макроэрги	7		2	2		
12	<i>Тема 6.</i> Адаптогены	7		2	2		
13	<i>Тема 7.</i> Антиоксиданты	7		2	2		
14	<i>Тема 8.</i> Антигипоксанты	7		2	2		
15	<i>Тема 9.</i> Психоэнергизаторы (ноотропы)	7		2	2		
16	<i>Тема 10.</i> Иммуномодуляторы	7		2	2		
17	<i>Тема 11.</i> Энтеросорбенты	7		2	2		
18	<i>Тема 12.</i> Гепатопротекторы	7		2	2		
19	<i>Тема 13.</i> Актопротектры	7		2	2		
20	<i>Тема 14.</i> Стимуляторы кроветворения	7		2	2		
21	<b>Раздел 5.</b> Частные вопросы фармакологии спорта	7	2		2		
22	<i>Тема 1.</i> Фармакологическое лечение перетренированности спортсменов	7	2		2		
23	<i>Тема 2.</i> Фармакологическое лечение травм и повреждений в спорте	7	2		2		
24	<i>Тема 3.</i> Фармакотерапия гипоиммунных состояний у спортсменов	7	2		2		
25	<i>Тема 4.</i> Фармакологические стимулирующие средства	7	2		2		
26	<b>Раздел 6.</b> Фармакология этапов подготовки спортсмена	7	2		2		
27	<b>Раздел 7.</b> Фармакологическое обеспечение по видам спорта	7	2		2		
28	<b>Раздел 8.</b> Допинговые препараты и спорт	7	2		2		
<b>Итого часов:</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

Б) Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Основные понятия в фармакологии. Фармакодинамика и фармакокинетика	10	2		2		
2	<i>Тема 1.</i> Спортивная фармакология: цель и задачи	10			2		
3	<b>Раздел 2.</b> Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность	10		2	2		
4	<i>Тема 1.</i> Факторы риска, лимитирующие работоспособность спортсмена	10			2		
5	<b>Раздел 3.</b> Общие вопросы фармакологического обеспечения в спорте и спортивного питания	10	2		4		
6	<b>Раздел 4.</b> Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки	10			2		
7	<i>Тема 1.</i> Аминокислоты. Аминокислотные препараты и комплексы	10			4		
8	<i>Тема 2.</i> Витамины. Витаминные препараты и комплексы. Коферменты	10			4		
9	<i>Тема 3.</i> Минералы. Макро- и микроэлементы	10			4		
10	<i>Тема 4.</i> Продукты повышенной биологической ценности	10			4		
11	<i>Тема 5.</i> Пластические и энергетические препараты, в т.ч. макроэрги	10			4		
12	<i>Тема 6.</i> Адаптогены	10			4		
13	<i>Тема 7.</i> Антиоксиданты	10			4		
14	<i>Тема 8.</i> Антигипоксанты	10			4		
15	<i>Тема 9.</i> Психоэнергизаторы	10			4		

	(ноотропы)						
16	Тема 10. Иммуномодуляторы	10			4		
17	Тема 11. Энтеросорбенты	10			4		
18	Тема 12. Гепатопротекторы	10			4		
19	Тема 13. Актопротектры	10			4		
20	Тема 14. Стимуляторы кроветворения	10			4		
21	<b>Раздел 5.</b> Частные вопросы фармакологии спорта	10			4		
22	Тема 1. Фармакологическое лечение перетренированности спортсменов	10			4		
23	Тема 2. Фармакологическое лечение травм и повреждений в спорте	10			4		
24	Тема 3. Фармакотерапия гипоиммунных состояний у спортсменов	10			4		
25	Тема 4. Фармакологические стимулирующие средства	10			4		
26	<b>Раздел 6.</b> Фармакология этапов подготовки спортсмена	10		2	2		
27	<b>Раздел 7.</b> Фармакологическое обеспечение по видам спорта	10			4		
28	<b>Раздел 8.</b> Допинговые препараты и спорт	10		2	2		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### 5.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы.

#### Вопросы для диф. зачета

1. Основные задачи организации фармакологического обеспечения в спорте
2. Дать определение понятия «спортивная фармакология»
3. Роль адаптогенов в профилактике перенапряжения в спорте
4. Роль витаминов и витаминоподобных комплексов в восстановлении спортсменов после интенсивных нагрузок
5. Какова роль аминокислот в организме

6. Роль фармакологических средств в профилактике ацидоза у спортсменов
7. Показания к применению местных средств у спортсменов
8. Противопоказания к применению местных средств у спортсменов
9. Фармакологические средства профилактики перенапряжения сердечно-сосудистой системы у спортсменов
10. Фармакологические средства профилактики перенапряжения костно-мышечной системы у спортсменов
11. Подходы к профилактике анемии у спортсменов
12. Стимулирующие средства в практике спорта
13. Роль минералов в поддержании гомеостаза при спортивной деятельности
14. Магний в профилактике перенапряжения сердечно-сосудистой системы у спортсменов
15. Роль натрия в регуляции водно-солевого обмена
16. Антиоксиданты в восстановительном лечении спортсменов
17. Роль ноотропных препаратов в постнагрузочном восстановлении спортсменов
18. Гепатопротекторы в профилактике печеночно-болевого синдрома у спортсменов
19. Фармакология восстановительного этапа подготовки спортсменов
20. Фармакология соревновательного этапа подготовки спортсменов
21. Какие дополнительные факторы лимитируют работоспособность спортсменов?
22. В чем опасность загрязнения воздуха при проведении тренировок и соревнований?
23. Какие существуют методы оценки степени ацидоза у спортсменов?
24. Чем обусловлено снижение иммунитета у спортсменов?

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

1. Дешин Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов разрешенных и запрещенных в спорте : ежегод. справ. / Р.Г. Дешин. - М.: Сов. спорт, 2014. - 62 с.: табл.
1. Спортивная медицина: учебник для студентов учреждений высшего образования / [А.В. Смоленский, А.В. Михайлова, О.И. Беличенко и др.]; под ред. А.В. Смоленского. – М.: Изд. центр «Академия», 2015. – 320 с.

2. Восстановление в спорте: учебно-методическое пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 76 с.

б) Дополнительная литература:

1. *Зайцев А.А.* [и др.] Влияние продуктов пантового мараловодства на показатели кислородообеспечивающей системы крови у спортсменов в соревновательном периоде // *Вопр. курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры.* – 2012. – № 6. – С. 35-38.
2. *Платонов В.Н.* Периодизация спортивной тренировки : *Общ. теория и ее практ. применение* – Киев: Олимп. лит., 2013. – 623 с.: ил.
3. Подходы к фармакологической коррекции процессов восстановления спортсменов с перенапряжением сердечно-сосудистой системы / А.В. Михайлова [и др.] // *Лечeb. физкультура и спортив. медицина.* - 2012. - N 5. - С. 23-26.
4. *Португалов С.Н., Арансон М.В.* Перспективы развития спортивной фармакологии как направления экстремальной медицины // *Вестн. спортив. науки.* – 2013. – № 5. – С. 87-90.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Фармакологические средства в спорте» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4-5 курса, \_\_\_\_\_ группы направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) спортивная подготовка в избранном виде спорта очная и заочная форма(м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр (очная форма обучения), 10 семестр (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) « <b>Основные понятия в фармакологии. Фармакодинамика и фармакокинетика. Спортивная фармакология: цель и задачи</b> »	2 неделя	5
2	Тест по теме/модулю « <b>Фармакология этапов подготовки спортсмена</b> »	16 неделя	5
3	Выступление на семинаре « <b>Допинговые препараты и спорт</b> »	17 неделя	5
4	Написание реферата по теме « <b>Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность</b> »	3-4 недели	15
5	Презентация по теме « <b>Общие вопросы фармакологического обеспечения в спорте и спортивного питания. Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки</b> »	5-6 недели	10
6	Презентация по одной из 14 тем 4 раздела	7-13 недели	10
7	Презентация по теме « <b>Частные вопросы фармакологии спорта</b> »	14-15 недели	10
8	Презентация по теме « <b>Фармакологическое обеспечение по видам спорта</b> »	16-17 недели	10
9	Посещение занятий	В течение семестра	10
10	Диф. зачет		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «Допинговые препараты и спорт»</i>	5
3	<i>Написание реферата по теме «Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность»</i>	10
4	<i>Презентация по теме «Общие вопросы фармакологического обеспечения в спорте и спортивного питания. Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки»</i>	5
5	<i>Презентация по одной из 14 тем 4 раздела</i>	5
6	<i>Презентация по теме «Частные вопросы фармакологии спорта»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Фармакологическое обеспечение по видам спорта»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся дифференцированным зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

**Кафедра спортивная медицина**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.9.5 «Фармакологические средства в спорте»  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль):  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3** зачетных единицы.

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 7**

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Фармакологические средства в спорте»:** ознакомление студентов с основами современной спортивной фармакологии и знание о возможностях применения препаратов различных групп фармакологических средств, разрешенных в практике спорта, что необходимо в их будущей профессиональной деятельности.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

**ОК-7** – способность к самоорганизации и самообразованию.

**ПК-12** – способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.

**4. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основные понятия в фармакологии. Фармакодинамика и фармакокинетика	7	4		2		
2	Тема 1. Спортивная фармакология: цель и задачи	7			2		
3	Раздел 2. Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность	7	2		2		
4	Тема 1. Факторы риска, лимитирующие работоспособность спортсмена	7		2	2		
5	Раздел 3. Общие вопросы фармако-	7	2		2		

	логического обеспечения в спорте и спортивного питания						
6	<b>Раздел 4.</b> Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки	7					
7	<i>Тема 1.</i> Аминокислоты. Аминокислотные препараты и комплексы	7		2	2		
8	<i>Тема 2.</i> Витамины. Витаминные препараты и комплексы. Коферменты	7		2	2		
9	<i>Тема 3.</i> Минералы. Макро- и микроэлементы	7		2	2		
10	<i>Тема 4.</i> Продукты повышенной биологической ценности	7		4	2		
11	<i>Тема 5.</i> Пластические и энергетические препараты, в т.ч. макроэрги	7			2		
12	<i>Тема 6.</i> Адаптогены	7		2	2		
13	<i>Тема 7.</i> Антиоксиданты	7		4	2		
14	<i>Тема 8.</i> Антигипоксанты	7			2		
15	<i>Тема 9.</i> Психоэнергизаторы (ноотропы)	7		4	2		
16	<i>Тема 10.</i> Иммуномодуляторы	7			2		
17	<i>Тема 11.</i> Энтеросорбенты	7		4	2		
18	<i>Тема 12.</i> Гепатопротекторы	7			2		
19	<i>Тема 13.</i> Актопротектры	7		4	2		
20	<i>Тема 14.</i> Стимуляторы кроветворения	7			2		
21	<b>Раздел 5.</b> Частные вопросы фармакологии спорта	7	2		2		
22	<i>Тема 1.</i> Фармакологическое лечение перетренированности спортсменов	7	4		2		
23	<i>Тема 2.</i> Фармакологическое лечение травм и повреждений в спорте	7			2		
24	<i>Тема 3.</i> Фармакотерапия гипоиммунных состояний у спортсменов	7	4		2		
25	<i>Тема 4.</i> Фармакологические стимулирующие средства	7			2		
26	<b>Раздел 6.</b> Фармакология этапов подготовки спортсмена	7	4		2		
27	<b>Раздел 7.</b> Фармакологическое обеспечение по видам спорта	7			2		
28	<b>Раздел 8.</b> Допинговые препараты и спорт	7	2		2		
<b>Итого часов:</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>54</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Основные понятия в фармакологии. Фармакодинамика и фармакокинетика	10	2		2		
2	<i>Тема 1.</i> Спортивная фармакология: цель и задачи	10			2		
3	<b>Раздел 2.</b> Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность	10		2	2		
4	<i>Тема 1.</i> Факторы риска, лимитирующие работоспособность спортсмена	10			2		
5	<b>Раздел 3.</b> Общие вопросы фармакологического обеспечения в спорте и спортивного питания	10	2		4		
6	<b>Раздел 4.</b> Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки	10			2		
7	<i>Тема 1.</i> Аминокислоты. Аминокислотные препараты и комплексы	10			4		
8	<i>Тема 2.</i> Витамины. Витаминные препараты и комплексы. Коферменты	10			4		
9	<i>Тема 3.</i> Минералы. Макро- и микроэлементы	10			4		
10	<i>Тема 4.</i> Продукты повышенной биологической ценности	10			4		
11	<i>Тема 5.</i> Пластические и энергетические препараты, в т.ч. макроэрги	10			4		
12	<i>Тема 6.</i> Адаптогены	10			4		
13	<i>Тема 7.</i> Антиоксиданты	10			4		
14	<i>Тема 8.</i> Антигипоксанты	10			4		
15	<i>Тема 9.</i> Психоэнергизаторы (ноотропы)	10			4		
16	<i>Тема 10.</i> Иммуномодуляторы	10			4		
17	<i>Тема 11.</i> Энтеросорбенты	10			4		

18	Тема 12. Гепатопротекторы	10			4		
19	Тема 13. Актопротектры	10			4		
20	Тема 14. Стимуляторы кроветворения	10			4		
21	<b>Раздел 5. Частные вопросы фармакологии спорта</b>	10			4		
22	Тема 1. Фармакологическое лечение перетренированности спортсменов	10			4		
23	Тема 2. Фармакологическое лечение травм и повреждений в спорте	10			4		
24	Тема 3. Фармакотерапия гипоиммунных состояний у спортсменов	10			4		
25	Тема 4. Фармакологические стимулирующие средства	10			4		
26	<b>Раздел 6. Фармакология этапов подготовки спортсмена</b>	10		2	2		
27	<b>Раздел 7. Фармакологическое обеспечение по видам спорта</b>	10			4		
28	<b>Раздел 8. Допинговые препараты и спорт</b>	10		2	2		
<b>Итого часов:</b>				<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивной медицины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.9.5 «Фармакологические средства в спорте»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль):

**«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
(наименование)  
Протокол № 29 от «27» июня 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Смоленский Андрей Вадимович – доктор медицинских наук, профессор,  
заведующий кафедрой спортивной медицины,

Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент  
кафедры спортивной медицины.

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

Захарьева Наталья Николаевна – доктор медицинских наук, доцент, профессор  
кафедры физиологии.

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Фармакологические средства в спорте» является: ознакомление обучающихся с основами современной спортивной фармакологии и знание о возможностях применения препаратов различных групп фармакологических средств, разрешенных в практике спорта, что необходимо в их будущей профессиональной деятельности.

Язык обучения данной дисциплины (модуля) – русский.

### 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина относится к базовой части Б1.В.ДВ.9.5 рабочей учебной программы для набора 2016 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Общепрофессиональная часть ООП. Предлагаемая программа является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования.

Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

Данная дисциплина может рассматриваться как предшествующая дисциплине «Восстановление в спорте», «Специфика травматизма в спорте».

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
------------------	--	--

	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
ОК-7	<i>Знать:</i> системную периодизацию историю науки и основные направления развития спортивной медицины и восстановления в спорте; имена выдающихся ученых, основные концепции и исследовательские школы в истории науки.			8
	<i>Уметь:</i> показать истоки возникновения научного знания, важнейших направлений развития спортивной медицины; комментировать основное содержание конкретных научных теорий и моделей.			8
	<i>Владеть:</i> техниками анализа текстов.			8
ПК-12	<i>Знать:</i> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, методики спортивного массажа.			8
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.			8
	<i>Владеть:</i> средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, методиками спортивного массажа.			8

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов.

заочная ускоренная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основные понятия в	10	2		2		

	фармакологии. Фармакодинамика и фармакокинетика					
2	<i>Тема 1. Спортивная фармакология: цель и задачи</i>	10			2	
3	<b>Раздел 2. Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность</b>	10		2	2	
4	<i>Тема 1. Факторы риска, лимитирующие работоспособность спортсмена</i>	10			2	
5	<b>Раздел 3. Общие вопросы фармакологического обеспечения в спорте и спортивного питания</b>	10			4	
6	<b>Раздел 4. Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки</b>	10			4	
7	<i>Тема 1. Аминокислоты. Аминокислотные препараты и комплексы</i>	10			4	
8	<i>Тема 2. Витамины. Витаминные препараты и комплексы. Коферменты</i>	10			4	
9	<i>Тема 3. Минералы. Макро- и микроэлементы</i>	10			4	
10	<i>Тема 4. Продукты повышенной биологической ценности</i>	10			4	
11	<i>Тема 5. Пластические и энергетические препараты, в т.ч. макроэрги</i>	10			4	
12	<i>Тема 6. Адаптогены</i>	10			4	
13	<i>Тема 7. Антиоксиданты</i>	10			4	
14	<i>Тема 8. Антигипоксанты</i>	10			4	
15	<i>Тема 9. Психоэнергизаторы (ноотропы)</i>	10			4	
16	<i>Тема 10. Иммуномодуляторы</i>	10			4	
17	<i>Тема 11. Энтеросорбенты</i>	10			4	
18	<i>Тема 12. Гепатопротекторы</i>	10			4	
19	<i>Тема 13. Актопротектры</i>	10			4	
20	<i>Тема 14. Стимуляторы кроветворения</i>	10			4	
21	<b>Раздел 5. Частные вопросы фармакологии спорта</b>	10			4	
22	<i>Тема 1. Фармакологическое лечение перетренированности спортсменов</i>	10			4	
23	<i>Тема 2. Фармакологическое лечение травм и повреждений в спорте</i>	10			4	
24	<i>Тема 3. Фармакотерапия гипоиммунных состояний у спортсменов</i>	10			4	
25	<i>Тема 4. Фармакологические стимулирующие средства</i>	10			4	
26	<b>Раздел 6. Фармакология этапов подготовки спортсмена</b>	10		2	2	

27	Раздел 7. Фармакологическое обеспечение по видам спорта	10			4		
28	Раздел 8. Допинговые препараты и спорт	10		2	2		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### *5.2.1. Вопросы, выносимые на дифференцированный зачет.*

1. Что такое фармакология? Что изучают фармакодинамика и фармакокинетика?
2. Каковы общие задачи современной спортивной фармакологии?
3. Сколько аминокислот может синтезировать организм человека? Для чего они необходимы?
4. Какие проблемы вызывает недостаток незаменимых аминокислот в организме человека?
5. Какие энергетические субстраты усиленно распадаются при физической нагрузке?
6. Что такое «углеводное окно» и «белковая яма»?
7. Почему после тренировок лучше принимать аминокислоты, а не белковую пищу?
8. Что такое пул свободных аминокислот организма? Каков его объем?
9. Что происходит в организме при недостатке аминокислот в крови?
10. Входят ли препараты аминокислот в список запрещенных препаратов (допингов)?
11. Какие вещества относят к биологически активным?

12. Для чего используются витаминно-минеральные комплексы в спортивной практике?
13. Что такое адаптогены? На какие функции организма влияют адаптогены?
14. В какой части растения женьшеня содержатся биологически активные вещества?
15. Для чего используется разовое применение элеутерококка в спорте?
16. Почему препараты лимонника улучшают работоспособность, а также уменьшают проявления симптомов астении и утомления?
17. Как действует родиола розовая на связочный аппарат спортсменов?
18. Из чего изготавливается пантокрин? Как действует пантокрин на мышечную и нервную системы?
19. Что такое ноотропные препараты? Оказывают ли они психостимулирующее или седативное действие?
20. Какие ноотропы оказывают стимулирующее, а какие – угнетающее действие на ЦНС?
21. Чем отличается фенотропил от запрещенного антидопинговым законодательством карфедона?
22. Какие ноотропы назначают в спортивной практике при черепно-мозговой травме?
23. Что такое антиоксиданты? Какую роль играют антиоксиданты в спортивной практике?
24. Как изучают действие антиоксидантов на организм спортсменов?
25. Что такое антигипоксиканты?
26. Какие типы гипоксии во время спортивных упражнений выделяют в настоящее время?
27. Что такое препараты пластического действия?
28. Что такое иммуномодуляторы? Каков механизм их действия?
29. В каких случаях используются тимические иммуномодуляторы?
30. В каких случаях необходимо применение цитокинов?
31. В каких случаях необходимо применение интерферонов?

32. В каких случаях необходимо применение иммуноглобулинов?
33. Чем отличаются иммуностимуляторы от иммуномодуляторов?
34. Что такое энтеросорбенты и какова их роль в подготовке спортсменов?
35. Что такое гепатопротекторы? В каких случаях они рекомендуются спортсменам?
36. Почему опасна передозировка препаратов железа?
37. Какие витамины необходимо принимать при железодефицитной анемии?
38. В какой период микроцикла лучше всего использовать фармакологические препараты?
39. Как должна быть распределена фармакологическая поддержка спортсмена в мезоцикле?
40. Чем определяются основные задачи фармакологического обеспечения в тот или иной период подготовки спортсмена?
41. К чему может привести постоянное применение любых фармакологических препаратов без учета периодичности подготовки спортсмена?
42. Каковы основные задачи фармакологического обеспечения спортсменов на восстановительном этапе годичного цикла учебно-тренировочного процесса?
43. Какие группы препаратов используются на восстановительном этапе?
44. Для чего необходим прием успокаивающих (седативных) и снотворных средств в восстановительный период?
45. Какова особенность приема витаминов в подготовительный период?
46. Зачем и какие антиоксиданты назначают спортсменам в подготовительный период?
47. Какие препараты, регулирующие пластический обмен, назначают спортсменам в подготовительный период во время развивающихся физических нагрузок?
48. Почему прием иммуномодуляторов в подготовительный период обязателен?
49. Какова особенность приема фармакологических препаратов предсоревновательного этапа подготовки спортсменов?

50. Какова особенность фармакологического обеспечения девушек в предсоревновательный период подготовки?
51. Какие препараты относятся к чисто соревновательным фармакологическим средствам?
52. Для чего необходим прием актопротекторов?
53. Какие тонизирующие препараты и каких дозировках, необходимо назначать в случае перемещения с востока на запад?
54. Какие аффективные нарушения возможны после прибытия в другую страну, какие препараты нужны для их коррекции?
55. Каковы проявления десинхроноза при перелетах в другие часовые пояса? Как их купировать с помощью фармакотерапии?
56. Какая фармакологическая тактика коррекции перемещения в среднегорье используется в настоящее время?

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

1. *Кулиненко О.С.* Фармакология спорта : Клинико-фармаколог. справ. спорта высш. достижений. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2000. – 167 с.
2. *Кулиненко О.С.* Фармакология спорта в таблицах и схемах. – М.: Сов. спорт, 2011. – 192 с.: табл.
3. Фармакология спорта / под общ. ред. С.А Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. – Киев: Олимп. лит., 2010. – 639 с.: ил.
4. Спортивная медицина: учебник для студентов учреждений высшего образования / [А.В. Смоленский, А.В. Михайлова, О.И. Беличенко и др.]; под ред. А.В. Смоленского. – М.: Изд. центр «Академия», 2015. – 320 с.



5. Восстановление в спорте: учебно-методическое пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 76 с.

б) Дополнительная литература:

1. *Андрянова Е.Ю.* Вопросы общей и спортивной фармакологии : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта. – Великие Луки, 2009. – 100 с.: табл.
2. *Барчуков В.Г.* Аналитический обзор направлений фармакологической поддержки спортсменов-пловцов // Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы подготовки квалифицированных пловцов», 5-7 сентября 2011 г. – М., 2011. – С. 13-17.
3. *Василенко А.* Тренинг, питание, спортивная фармакология в бодибилдинге. – М.: Real Pump, 2004. – 223 с.: ил.
4. *Гаспарьянц Е.* Спортивная фармакология и допинг : Фармакология в спорте // Медицина и спорт. – 2004. – № 1. – С. 28-29.
5. *Дегтярева Е.А.* Препараты биологически активных веществ и проблемы восстановления в спортивной медицине // Спорт. медицина и здоровье. – 2001. – № 2. – С. 26-30.
6. *Зайцев А.А.* [и др.] Влияние продуктов пантового мараловодства на показатели кислородообеспечивающей системы крови у спортсменов в соревновательном периоде // Вопр. курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры. – 2012. – № 6. – С. 35-38.
7. *Платонов В.Н.* Периодизация спортивной тренировки : Общ. теория и ее практ. применение – Киев: Олимп. лит., 2013. – 623 с.: ил.
8. *Португалов С.Н., Арансон М.В.* Перспективы развития спортивной фармакологии как направления экстремальной медицины // Вестн. спортив. науки. – 2013. – № 5. – С. 87-90.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Фармакологические средства в спорте» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и воспитания 4 курса, \_\_\_\_\_ группы направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) форма(м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр (заочная форма – ускоренное обучение на базе ВПО)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Основные понятия в фармакологии. Фармакодинамика и фармакокинетика. Спортивная фармакология: цель и задачи»	В течение семестра	5
2	Тест по теме/модулю «Фармакология этапов подготовки спортсмена»	В течение семестра	5
3	Выступление на семинаре «Допинговые препараты и спорт»	В течение семестра	5
4	Написание реферата по теме «Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность»	В течение семестра	15
5	Презентация по теме «Общие вопросы фармакологического обеспечения в спорте и спортивного питания. Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки»	В течение семестра	10
6	Презентация по одной из 14 тем 4 раздела	В течение семестра	10
7	Презентация по теме «Частные вопросы фармакологии спорта»	В течение семестра	10
8	Презентация по теме «Фармакологическое обеспечение по видам спорта»	В течение семестра	10
9	Посещение занятий	В течение семестра	10
10	Дифференцированный зачет		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Название»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре «Название»</i>	10
3	<i>Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом</i>	5
4	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название)</i>	5
5	<i>Написание реферата по теме «Название»</i>	15
6	<i>Презентация по теме «Название»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся дифференцированным зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра спортивная медицина

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.9.5 «Фармакологические средства в спорте»  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль):  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы.

### 1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 8

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Фармакологические средства в спорте»:** ознакомление обучающихся с основами современной спортивной фармакологии и знание о возможностях применения препаратов различных групп фармакологических средств, разрешенных в практике спорта, что необходимо в их будущей профессиональной деятельности.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

**ОК-7** – способность к самоорганизации и самообразованию.

**ПК-12** – способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.

### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основные понятия в фармакологии. Фармакодинамика и фармакокинетика	10	2		2		
2	Тема 1. Спортивная фармакология: цель и задачи	10			2		
3	Раздел 2. Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность	10		2	2		
4	Тема 1. Факторы риска, лимитирующие работоспособность спортсмена	10			2		

5	<b>Раздел 3.</b> Общие вопросы фармакологического обеспечения в спорте и спортивного питания	10			4		
6	<b>Раздел 4.</b> Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки	10			4		
7	<i>Тема 1.</i> Аминокислоты. Аминокислотные препараты и комплексы	10			4		
8	<i>Тема 2.</i> Витамины. Витаминные препараты и комплексы. Коферменты	10			4		
9	<i>Тема 3.</i> Минералы. Макро- и микроэлементы	10			4		
10	<i>Тема 4.</i> Продукты повышенной биологической ценности	10			4		
11	<i>Тема 5.</i> Пластические и энергетические препараты, в т.ч. макроэрги	10			4		
12	<i>Тема 6.</i> Адаптогены	10			4		
13	<i>Тема 7.</i> Антиоксиданты	10			4		
14	<i>Тема 8.</i> Антигипоксанты	10			4		
15	<i>Тема 9.</i> Психоэнергизаторы (ноотропы)	10			4		
16	<i>Тема 10.</i> Иммуномодуляторы	10			4		
17	<i>Тема 11.</i> Энтеросорбенты	10			4		
18	<i>Тема 12.</i> Гепатопротекторы	10			4		
19	<i>Тема 13.</i> Актопротектры	10			4		
20	<i>Тема 14.</i> Стимуляторы кроветворения	10			4		
21	<b>Раздел 5.</b> Частные вопросы фармакологии спорта	10			4		
22	<i>Тема 1.</i> Фармакологическое лечение перетренированности спортсменов	10			4		
23	<i>Тема 2.</i> Фармакологическое лечение травм и повреждений в спорте	10			4		
24	<i>Тема 3.</i> Фармакотерапия гипоиммунных состояний у спортсменов	10			4		
25	<i>Тема 4.</i> Фармакологические стимулирующие средства	10			4		
26	<b>Раздел 6.</b> Фармакология этапов подготовки спортсмена	10		2	2		
27	<b>Раздел 7.</b> Фармакологическое обеспечение по видам спорта	10			4		
28	<b>Раздел 8.</b> Допинговые препараты и спорт	10		2	2		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт \_Гуманитарный**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФТД.1 Перевод в сфере профессиональной коммуникации»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **49.03.01 "Физическая культура"**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **"Спортивная подготовка в избранном виде спорта"**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора *\_2016\_г.*

Москва – 2017г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Гуманитарного  
Протокол № 57 от « 27 » апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_ иностранных языков и лингвистики \_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № 21 от « 10 » мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

\_ Переверзева Н.А., к.ф.н., доцент кафедры иностранных языков и лингвистики  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) **Перевод в сфере профессиональной коммуникации** является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

## 2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «**Перевод в сфере профессиональной коммуникации**» относится к циклу Факультатива, является необязательной к изучению. Программа отражает современные тенденции и требования к обучению практическому владению иностранными языками в профессиональной сфере. В ней сформированы конкретные задачи обучения, структура курса и промежуточные цели, а также указывается тематика и характер языкового материала и типы упражнений, рекомендуемых для освоения различных видов речевой деятельности на разных этапах учебного процесса, в программу включены требования к текущему и итоговому контролю.

## 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-5				

Начальный этап (знания)	<i>Знать</i> и уверенно пользоваться общеупотребительной лексикой и спортивными терминами на иностранном языке во всех видах речевой деятельности: устной речи, восприятию на слух, чтении и письму.	5	8	4
Продвинутый этап (навыки)	<i>Уметь</i> логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	5	8	4
Завершающий этап (умения)	<i>Владеть</i> одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность	5	8	4

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Sport Movement	5		6	6		
2	Leisure Sport	5		6	6		
3	Physical Education and Sport at School	5		6	6		
4	Collage Sport	5		6	6		
5	Training General Principles	5		6	6		
6	History of camp movement. Types of camps.	5		6	6		
Итого часов: 72 (2 ЗЕТ)				36	36		Зачет

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

#### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Sport Movement	5		2	10		
2	Leisure Sport	5		2	10		
3	Physical Education and Sport at School	5		2	22		
4	Collage Sport	5		2	20		
<b>Итого часов: 72 (2 ЗЕТ)</b>				<b>10</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

#### заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Sport Movement	8		2	10		
2	Leisure Sport	8		2	10		
3	Physical Education and Sport at School	8		2	22		
4	Collage Sport	8		2	20		
<b>Итого часов: 70 (2 ЗЕТ)</b>				<b>8</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

1) Собеседование по следующим темам:

Sport Movement
Leisure Sport
Physical Education and Sport at School
Collage Sport
Training General Principles
History of camp movement. Types of camps.

### Содержание зачета

1. Письменный перевод аутентичного текста, объемом 500 печ.знаков.

2. Собеседование по пройденным темам.

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Fitness For Dummies, 3-d Edition, 2005, USA

2. Soccer For Dummies, 2004, USA

3. Basketball For Dummies, 2005, USA

4. Hockey For Dummies, 2005, USA

5. Видеокурс “The Olympic Series” Golden Moments, метод. пособие Комова Е.В., Кашлева Е.О., Ходырева И.Н., 2008

6. Англо-русский словарь: 40000 сл. Сост. В.Мюллер, С.Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Современю слово, 2005 – 687с.

7. Аракин В.Д. Англо-русский словарь: Ок.40000 сл. и 60000 словосочетаний. – 17е изд., стер. – М.: Руск.яз., 2002-590 с.

8. Минаева Л.В. Англо-русский словарь: ок.25000 сл и 70000 словосочетаний – 7е изд., испр. – М.:Русс. Яз.Медиа, 2004- 633с.

9. Новый англо-русский словарь ок. 200000 сл. и словосочетаний. В.К. Мюллер – 12е изд.,- стер.М.: русс.яз., Медиа,2005 – 807 с.

10.Русско-Английский и англо-русский словарь по системе С.Флеминг: обновлён. Более 40000 слов . – изд. 2-е испр. =- СПб., 2000 -766 с.

2). Дополнительная литература:

1.Венявская В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ = Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 444 с.: ил.

2.Голицынский Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл.

3.Р.С.Довганенко. Английский язык. Пособие по аудированию. М.,2006.

4.Аудиотексты по изучаемым темам.

5.DVD film “History of the Olympic Games”

6.Fitness magazine.

7.The Moscow Times

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет

[www.wikipedia.en](http://www.wikipedia.en)., спец. сайты, BBC Education, BBC Sport.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.  
современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

6. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

7. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Перевод в сфере профессиональной коммуникации для обучающихся института\_\_Спорта\_\_ 2, 3\_курсов, направления подготовки/ специальности\_\_ : 49.03.01 "Физическая культура"\_\_ направленности (профилю)\_ "Спортивная подготовка в избранном виде спорта" очной и заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: иностранных языков и лингвистики\_.

Сроки изучения дисциплины (модуля): \_5 семестр очная форма, 4 семестр заочная, 8 семестр заочная (ускоренная)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт/дифференцированный зачет/экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
---	--	--	----------------------------

		<b>(в неделях)<sup>1</sup></b>	
1	Выступление по теме «Sport Movement»	4 неделя	5
2	Выступление по теме «Leisure Sport»	6 неделя	5
3	Выступление по теме «Physical Education and Sport at School»	10 неделя	5
4	Выступление по теме «Collage sport»	14 неделя	5
5	Выступление по теме «Training General Principles»	24 неделя	5
6	Выступление по теме «History of camp movement. Types of camps.»	29 неделя	5
7			
5	Лексико-грамматический тест №1,2 по модулям 3,4	8 и 30 неделя	20
6	Домашнее чтение	5,12,32 неделя	10
7.	Посещение занятий	В течение семестра	20
8.	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
	Контрольная работа №1 по разделу(модулю) 3	10
	Выступление по теме «Sport Movement»	5
	Выступление по теме «Leisure Sport»	5
	Выступление по теме «Physical Education and Sport at School»	5
	Выступление по теме «Collage sport»	5
	Выступление по теме «Training General Principles»	5
	Домашнее чтение	20

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.



**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт \_Гуманитарный**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФТД.1 Перевод в сфере профессиональной коммуникации»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **49.03.01 "Физическая культура"**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **"Спортивная подготовка в избранном виде спорта"**  
(наименование)

Уровень образования: **бакалавриат**

Форма обучения: **очная, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)**  
Год набора **\_2016\_г.**

Москва – 2017г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет [2] зачетные единицы.

**1.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** [5 очная форма, 4 семестр заочная].

**2.Цель освоения дисциплины (модуля)** является совершенствование навыков говорения, аудирования, чтения и перевода текстов по специальности. В аспекте курса рассматривается: а) совершенствование навыков публичной речи (сообщения, доклад, дискуссия); б) совершенствование устной профессиональной речи; в) совершенствование навыков чтения специальной литературы для получения информации. Обучение иностранному языку ведется на материале текстах специализированной тематики.

**1.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная (ускоренное обучение)	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-5</b>				
Начальный этап (знания)	<i>Знать</i> и уверенно пользоваться общеупотребительной лексикой и спортивными терминами на иностранном языке во всех видах речевой деятельности: устной речи, восприятии на слух, чтении и письму.	5	8	4
Продвинутый этап (навыки)	<i>Уметь</i> логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	5	8	4
Завершающий этап (умения)	<i>Владеть</i> одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность	5	8	4

## 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Sport Movement	5		6	6		
2	Leisure Sport	5		6	6		
3	Physical Education and Sport at School	5		6	6		
4	Collage Sport	5		6	6		
5	Training General Principles	5		6	6		
6	History of camp movement. Types of camps.	5		6	6		
<b>Итого часов: 72 (2 ЗЕТ)</b>				<b>36</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</b>

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	

<b>1</b>	Sport Movement	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>2</b>	Leisure Sport	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>3</b>	Physical Education and Sport at School	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>4</b>	Collage Sport	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>Итого часов: 72 (2 ЗЕТ)</b>				<b>10</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

**заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Sport Movement	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>2</b>	Leisure Sport	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>3</b>	Physical Education and Sport at School	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>4</b>	Collage Sport	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>Итого часов: 70 (2 ЗЕТ)</b>				<b>8</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>