

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор по образовательной
деятельности

_____ С.Т. Князев
«___» _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1158149	Фундаментальные основы спортивной подготовки

Екатеринбург

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа 1. Технологии спортивной подготовки	Код ОП 1. 49.04.03/33.02
Направление подготовки 1. Спорт	Код направления и уровня подготовки 1. 49.04.03

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Захарова Анна Валерьевна	кандидат педагогических наук, профессор	Профессор	физической культуры
2	Мясникова Татьяна Ивановна	к.п.н., профессор	профессор	физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ **Фундаментальные основы спортивной подготовки**

1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль включает дисциплины «Динамическая анатомия», «Общая теория спорта» и «Физиология тренировочной и соревновательной деятельности». Модуль направлен на формирование способности использовать методы исследования и достижения естественных наук для оценки и анализа состояния спортсмена. Полученные углубленные знания о биологических механизмах и биологических закономерностях функционирования организма и практические навыки оценки различных показателей состояния спортсмена позволят студентам использовать фундаментальные и частные естественно-научные знания для обоснования эффектов спортивной деятельности и управления состоянием спортсмена в процессе спортивной подготовки. Результатом освоения модуля является создание у студентов-магистрантов системного представления и углубление знаний о главных концептуальных положениях, составляющих принципиальное содержание современных теоретических основ спорта.

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Общая теория спорта	4
2	Динамическая анатомия	4
3	Физиология тренировочной и соревновательной деятельности	4
ИТОГО по модулю:		12

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
---------------------------	--------------------------------	--

1	2	3
Динамическая анатомия	ОПК-1 - Способен применять в профессиональной деятельности фундаментальные знания в области гуманитарных наук (в соответствии с направленностью образовательной программы)	<p>З-2 - Объяснять возможности применения фундаментальных знаний в области гуманитарных наук для решения задач профессиональной деятельности</p> <p>У-2 - Оценивать возможности использования фундаментальных теоретических положений и принципов гуманитарных наук в профессиональной деятельности</p> <p>П-2 - Моделировать результаты профессиональной деятельности, применяя фундаментальные теоретические положения, принципы и методологию гуманитарных наук</p> <p>Д-1 - Демонстрировать эрудицию в области гуманитарных наук</p>
Общая теория спорта	ОПК-1 - Способен применять в профессиональной деятельности фундаментальные знания в области гуманитарных наук (в соответствии с направленностью образовательной программы)	<p>З-1 - Дифференцировать методологические подходы в области гуманитарных наук для решения задач профессиональной деятельности</p> <p>У-1 - Выбирать оптимальный методологический подход к решению профессиональных задач</p> <p>П-2 - Моделировать результаты профессиональной деятельности, применяя фундаментальные теоретические положения, принципы и методологию гуманитарных наук</p> <p>Д-1 - Демонстрировать эрудицию в области гуманитарных наук</p>
Физиология тренировочной и соревновательной деятельности	ОПК-1 - Способен применять в профессиональной деятельности фундаментальные знания в области гуманитарных наук (в соответствии с направленностью образовательной программы)	<p>З-2 - Объяснять возможности применения фундаментальных знаний в области гуманитарных наук для решения задач профессиональной деятельности</p> <p>У-2 - Оценивать возможности использования фундаментальных теоретических положений и принципов гуманитарных наук в профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Разрабатывать рекомендации для решения задач профессиональной деятельности на основе фундаментальных</p>

		теоретических положений, принципов и методологии гуманитарных наук Д-1 - Демонстрировать эрудицию в области гуманитарных наук
--	--	--

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной и заочной формах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Общая теория спорта

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Мясникова Татьяна Ивановна	к.п.н., профессор	профессор	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Мясникова Татьяна Ивановна, профессор, физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
Р 1	Общая характеристика современного спорта и система спортивной подготовки	Социальная сущность современного спорта. Формы спортивной деятельности и классификация видов спорта. Профилирующие направления и разделы социальной практики спорта. Система спортивной подготовки. Социальные функции современного спорта и современные принципы спортивной подготовки.
Р 2	Система соревнований и соревновательная деятельность	Виды соревнований (соревнований) в системе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность как центральная категория спорта и спортивной подготовки. Структура соревновательной деятельности. Структура общей и индивидуальной системы соревнований.
Р 3	Спортивные результаты и спортивные достижения	Значимость и критерии оценки спортивных результатов и спортивных достижений. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.

Р 4	Спортивная тренировка: классика и современность	<p>Соотношение понятий: «спортивная подготовка», «спортивная тренировка», «подготовленность», «тренированность».</p> <p>Философская основа спортивной тренировки и спортивной подготовки.</p> <p>Единство педагогических и биологических аспектов спортивной тренировки.</p> <p>Факторы управления тренированностью спортсмена.</p>
Р 5	Теоретические основы технической подготовки	<p>Техника спортивных упражнений и техническая подготовленность спортсмена.</p> <p>Двигательные навыки и умения (ДН и ДУ) как основа техники спортивных упражнений.</p> <p>Стадии и закономерности формирования двигательных навыков.</p> <p>Характеристика техники и компонентов ее результативности в избранном виде спорта.</p>
Р 6	Теоретические основы физической подготовки	<p>Подходы к трактовке и соотношению понятий «физические способности» и «физические качества».</p> <p>Закономерности развития физических способностей.</p> <p>Принципы развития физических способностей.</p> <p>Общие механизмы развития физических качеств.</p> <p>Характеристика проявления двигательных (физических) способностей (качеств) в избранном виде спорта.</p>
Р 7	Общая характеристика структуры тренировочного процесса в спорте	<p>Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса.</p> <p>Основные модели построения тренировочных макроциклов:</p> <p>а) классическая (традиционная, «равномерно-волнообразная») Л.П. Матвеева;</p> <p>б) равномерно-ступенчатая (комплексная) А.П. Бондарчука;</p> <p>в) блочная «концентрированная однонаправленная» Ю.В. Верхошанского;</p> <p>г) блоковая «многоцелевая» модель В.Б. Иссурина.</p> <p>Общая характеристика многолетней подготовки спортсмена в ИВС.</p> <p>Характеристика и особенности содержания видов подготовки спортсмена на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта (ИВС).</p>
Р 8	Теоретические основы управления в системе подготовки спортсменов	<p>Цель, объект и виды управления.</p> <p>Этапное управление.</p> <p>Текущее управление.</p> <p>Оперативное управление.</p>

		Прогнозирование, моделирование и программирование компонентов спортивной подготовки. Система контроля. Корректировка и принятие решений. Основные компоненты и схемы управления тренировочным процессом.
--	--	---

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая теория спорта

Электронные ресурсы (издания)

1. Фискалов, В. Д.; Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие.; Спорт, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239> (Электронное издание)
2. Никитушкин, В. Г.; Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие.; Спорт, Москва; 2017; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Фискалов, В. Д.; Спорт и система подготовки спортсменов : учебник [для вузов].; Советский спорт, Москва; 2010 (5 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. - URL: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации - <http://sportfiction.ru/partners/bmsi/>
3. Научно-теоретический журнал «Вестник спортивной науки». – URL: <http://www.vniifk.ru>
4. Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта" - URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/>
5. Теория и практика физической культуры. – URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/>
6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - URL: <http://sportlib.info/Press/FKVOT/>
7. Физическая культура и спорт // Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн" – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=bbk_n&sel_node=75
8. Спортивная энциклопедия "Спорт-вики"

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС "Университетская библиотека онлайн". - URL: <https://biblioclub.ru/>

Электронно-библиотечная система IPRbooks. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>

Свободная энциклопедия "Википедия". - URL: <https://ru.wikipedia.org>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - URL: <https://www.elibrary.ru/>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая теория спорта

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES

		процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	
3	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome, Mozilla Firefox</p>
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome, Mozilla Firefox</p>
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome, Mozilla Firefox</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Динамическая анатомия

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Тимохина Варвара Эдуардовна	к.м.н.	доцент	сервиса и оздоровительных технологий

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Тимохина Варвара Эдуардовна, доцент, сервиса и оздоровительных технологий

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Основы динамической анатомии	Динамическая анатомия как наука, цель и задачи дисциплины. Морфокинезиологический анализ опорно-двигательного аппарата. Классификация положений и движений тела. Центр тяжести, равновесие. Силы воздействующие на тело при движении. Возрастные особенности строения и функций опорно-двигательного аппарата.
P2	Динамическая анатомия туловища и шеи	Анатомия опорно-двигательного аппарата туловища и шеи. Морфокинезиологический анализ движений туловища и шеи. Биомеханика дыхания.
P3	Динамическая анатомия верхних конечностей	Анатомия опорно-двигательного аппарата пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Морфокинезиологический анализ движений верхних конечностей. Возрастные особенности.
P4	Динамическая анатомия нижних конечностей	Анатомия опорно-двигательного аппарата нижних конечностей. Морфокинезиологический анализ движений нижних конечностей. Возрастные особенности.
P5	Морфокинезиологический анализ локомоций	Морфокинезиологический анализ ходьбы. Морфокинезиологический анализ бега. Морфокинезиологический анализ прыжка. Морфокинезиологический анализ физических упражнений из разных видов спорта.
P6	Регуляция движения	Роль нервной системы в регуляции движения. Нервно-мышечное веретено. Проприоцепция. Функции соматического

		отдела периферической нервной системы. Соматические функции спинного мозга, ствола мозга, коры больших полушарий. Мозжечок. Пирамидная и экстрапирамидная системы.
--	--	--

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Динамическая анатомия

Электронные ресурсы (издания)

1. Иваницкий, М. Ф.; Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник.; Спорт, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430427> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Сапин, М. Р., Брыксина, З. Г.; Анатомия и физиология детей и подростков : Учеб. пособие для студентов пед. вузов.; Академия, Москва; 2002 (5 экз.)
2. Иваницкий, М. Ф.; Анатомия человека : учебник для высших учебных заведений физической культуры.; Человек, Москва; 2015 (5 экз.)
3. Билич, Г. Л.; Анатомия человека : медицинский атлас.; Эксмо, Москва; 2014 (1 экз.)
4. Синельников, Р. Д.; Атлас анатомии человека : В 4 т. Т. 1. Учение о костях, соединении костей и мышцах; Медицина, Москва; 1996 (13 экз.)
5. Сапин, М. Р.; Анатомия человека : В 2 кн.: Учеб. пособие для вузов. Кн. 1. Опорно-двигательный аппарат. Внутренние органы (пищеварительная и дыхательная системы); Оникс 21 век, Москва; 2002 (31 экз.)
6. Ингерлейб, Ингерлейб М.; Анатомия физических упражнений; Феникс, Ростов-на-Дону; 2009 (1 экз.)
7. Попов, Г. И.; Биомеханика : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 0333100 "Физ. культура".; Академия, Москва; 2007 (1 экз.)
8. Попов, Г. И.; Биомеханика двигательной деятельности : учебник для [студентов вузов], обучающихся по направлению "Физическая культура".; Академия, Москва; 2014 (15 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Международная поисковая база в сфере медицины и смежных специальностей:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Информационный интернет-ресурс: <http://www.sportmedicine.ru/>

Информационный портал Общероссийской общественной организации «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» <https://sportmed.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>

Теория и практика физической культуры. – URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - URL: <http://sportlib.info/Press/FKVOT/>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Университетская библиотека онлайн http://biblioclub.ru/index.php?page=bbk_n

IPR books <https://www.iprbookshop.ru/myprivateoffice.html>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Динамическая анатомия

Сведения об оснащении дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Персональные компьютеры по количеству обучающихся Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome, Mozilla Firefox
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome, Mozilla Firefox

		<p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
3	Проектное обучение	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome, Mozilla Firefox</p>
4	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome, Mozilla Firefox</p>
5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome, Mozilla Firefox</p>

		<p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
6	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome, Mozilla Firefox</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физиология тренировочной и
соревновательной деятельности

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Мехдиева Камилия Рамазановна	кандидат медицинских наук, доцент	Доцент	сервиса и оздоровительных технологий

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Мехдиева Камилия Рамазановна, Доцент, сервиса и оздоровительных технологий

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Введение в спортивную физиологию	Содержание предмета, его задачи и значение для теории и практики. Основные понятия спортивной физиологии, разделы дисциплины, место дисциплины в комплексе наук о спорте
P2	Физиология кровообращения	Сердце, физиология сердечной деятельности, физиологические особенности сердца спортсменов. Нервная регуляция сердечной деятельности, законы движения крови. Срочная и долговременная адаптация системы кровообращения в зависимости от спортивной специализации.
P3	Физиология дыхания	Физиологические процессы, протекающие в системе бронхолегочной системы под воздействием физических нагрузок. Методики оценки функции внешнего дыхания спортсменов.
P4	Физиология центральной нервной системы	Роль ЦНС в регуляции деятельности организма. Головной мозг, физиология деятельности отделов головного мозга под влияние физических нагрузок. Физиология спинного мозга. Вегетативная нервная система, функция, эффективность функционирования у спортсменов. Методика вариабельности сердечного ритма для оценки адекватности воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена.
P5	Теория стресса, общий адаптационный синдром	Патофизиология стресс-синдрома. Вклад Селье Г. в физиологию адаптивных процессов. Механизмы включения отделов нейро-эндокринной системы в адаптацию к физическим нагрузкам. Виды стрессоров. Акцептор результата

		действия. Эустресс, дистресс. Стадии стресс-реакции. Болезни адаптации.
Р6	Физиология нервов и мышц	Нервно-мышечный аппарат, химизм и энергетика мышечного сокращения, сила мышц и ее определение, нервы, их строение и классификация, законы раздражения, электрические явления в нервах и мышцах, общие закономерности проведения нервного импульса
Р7	Физиология мышечной деятельности	Физиологическая характеристика мышечной деятельности; различные критерии классификации упражнений; физиологическая характеристика различных поз, нагрузок и движений
Р8	Физиология спортивной тренировки	Резервы физической работоспособности; определение и различные механизмы формирования утомления. Переутомление и перетренированность. Методики определения адекватности дозирования физических нагрузок с учетом текущего функционального состояния спортсмена. Динамика тренированности, ее оценка и способы коррекции объемов и интенсивности нагрузок с учетом физиологических показателей организма спортсмена.
Р9	Обмен веществ и энергии	Базовый метаболизм - основа построения тренировочного режима и рациона питания спортсмена. Обмен белков, регуляция и оптимальные схемы коррекции с учетом физиологических показателей. Жиры - регуляция обмена, функции и роль в питании спортсменов, физиологическая роль. Обмен углеводов, методы определения.

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физиология тренировочной и соревновательной деятельности

Электронные ресурсы (издания)

1. Сапего, А. В.; Физиология спорта : учебное пособие.; Кемеровский государственный университет, Кемерово; 2011; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471> (Электронное издание)
2. Чинкин, А. С.; Физиология спорта : учебное пособие.; Спорт, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410> (Электронное издание)
3. Солодков, А. С.; Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры.; Спорт, Москва; 2017; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Смирнов, В. М., Дубровский, В. И.; Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для сред. и

высших учеб. заведений по физ. культуре.; ВЛАДОС-ПРЕСС, Москва; 2002 (31 экз.)

2. Солодков, А. С., Сологуб, Е. Б.; Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная : Учебник для вузов физ. культуры.; Терра-Спорт : Олимпия Пресс, Москва; 2001 (3 экз.)

3. Дубровский, В. И.; Спортивная физиология : учебник для средних и высш. учеб. заведений.; Владос, Москва; 2005 (2 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Международная поисковая база в сфере медицины и смежных специальностей:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Информационный интернет-ресурс: <http://www.sportmedicine.ru/>

Информационный портал Общероссийской общественной организации «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» <https://sportmed.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>

Теория и практика физической культуры. – URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - URL: <http://sportlib.info/Press/FKVOT/>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Университетская библиотека онлайн http://biblioclub.ru/index.php?page=bbk_n

IPR books <https://www.iprbookshop.ru/myprivateoffice.html>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физиология тренировочной и соревновательной деятельности

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES

		<p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Google Chrome</p>
2	Практические занятия	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>
3	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>

		<p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p>