

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце: **Бюджетное учреждение высшего образования**  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
Должность: ректор "Сургутский государственный университет"  
Дата подписания: 20.06.2024 14:44:15  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

Е.В.Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

# МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## Внутриривочные факторы повышения результативности

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой  
Учебный план

**Теории физической культуры**  
b490301-СпТрен-22-4.plx  
Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Общая трудоемкость

**3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

экзамены 8

аудиторные занятия 32

самостоятельная работа 40

часов на контроль 36

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	10			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Алькова С.Ю.*

Рабочая программа дисциплины

**Внетренировочные факторы повышения результативности**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой Лосев В.Ю., доцент, кандидат педагогических наук

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Формирование компетенций, позволяющих студенту:
1.2	осуществлять процесс спортивной тренировки, контролировать его эффективность с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей;
1.3	осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
1.4	разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Теория физической подготовки
2.1.2	Повышение спортивного мастерства
2.1.3	Основы проектной деятельности
2.1.4	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.5	Педагогика физической культуры
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Производственная практика, преддипломная практика

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма</b>	
<b>ПК-3.2: Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы</b>	
<b>ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся</b>	

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	виды контроля в процессе спортивной тренировки, возрастные, половые и индивидуальные особенности занимающихся;
3.1.2	виды, цели и задачи дополнительных программ в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.1.3	программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	осуществлять процесс спортивной тренировки, контролировать его эффективность с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей;
3.2.2	осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.2.3	разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	методикой проведения процесса спортивной тренировки с контролем его эффективности и с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей;
3.3.2	навыками осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;



3.3.3	методикой разработки программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной программы.
-------	--

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов. Педагогические средства восстановления.</b>					
1.1	Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов. Педагогические средства восстановления. /Лек/	8	2	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Практическая работа 1 /Пр/	8	4	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов. Педагогические средства восстановления. /Ср/	8	6	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
	<b>Раздел 2. Психологические средства восстановления.</b>					
2.1	Психологические средства восстановления /Лек/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.2	Теоретическая подготовка к устному опросу по теме: психорегуляторные и психогигиенические средства восстановления. /Ср/	8	6	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.3	Подготовка доклада. /Ср/	8	6	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
	<b>Раздел 3. Медико-биологические средства восстановления: физические, питание, фармакологические, гигиенические.</b>					
3.1	Медико-биологические средства восстановления: физические, питание, фармакологические, гигиенические. /Лек/	8	4	ПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.2	Теоретическая подготовка к устному опросу по теме: медико-биологические средства восстановления: физические, питание, фармакологические, гигиенические /Ср/	8	4	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.3	Подготовить доклад на одну из тем. /Ср/	8	4	ПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.4	Практическая работа 2. /Пр/	8	4	ПК-1.1	Л1.1Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.5	Практическая работа 3. /Пр/	8	4	ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	



3.6	Фармакологические средства восстановления. Допинг. /Лек/	8	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
<b>Раздел 4. Подготовка спортсмена в горах</b>						
4.1	Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки спортсменов. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Формы гипоксической тренировки. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов. /Лек/	8	4	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
4.2	Теоретическая подготовка к устному опросу по теме: тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов /Ср/	8	6	ПК-1.1	Л1.1Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
<b>Раздел 5. Тренировка спортсменов в условиях низких и высоких температур.</b>						
5.1	Подготовка к устному опросу по теме: тренировка и соревнования при различных погодных условиях /Ср/	8	8	ПК-1.1	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
5.2	Тренировка спортсменов в условиях низких и высоких температур /Лек/	8	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.3Л3.1	
5.3	Подготовка к контрольному тестированию /Пр/	8	4	ПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
5.4	/Контр.раб./	8	28	ПК-1.1 ПК-3.2	Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э4 Э5	контрольная работа
5.5	Внетренировочные факторы повышения результативности /Экзамен/	8	8	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	экзамен

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература





	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"	Москва: Академия, 2012	17
Л1.2	Яковлев Б. П., Апокин В. В., Бабушкин Г. Д.	Психология спорта и физического воспитания: учебник для факультетов физической культуры	Сургут: Винчера, 2012	15
Л1.3	Фискалов В.Д., Черкашин В.П.	Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016, Электронный ресурс	1
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Воронков Ю. И., Тизул А. Я.	Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте: Очерки	Москва: Советский спорт, 2011, Электронный ресурс	1
Л2.2	Козырева О. В., Иванов А. А.	Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: Учебный словарь-справочник	Москва: Советский спорт, 2010, Электронный ресурс	1
Л2.3	Караулова Л. К., Расулов М. М.	Гигиена физической культуры и спортивная медицина: Лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие	Москва: Московский городской педагогический университет, 2011, Электронный ресурс	1
Л2.4	Перепекин В. А.	Восстановление работоспособности футболистов: учебное пособие	Москва: Человек, Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005, Электронный ресурс	1
Л2.5	Монахова И.А.	Учебник гипноза. Как уметь внушать и противостоять внушению: практическое пособие	Москва: РИПОЛ классик, 2010, Электронный ресурс	1
Л2.6	Епифанов В.А.	Лечебная физическая культура и массаж: Рекомендовано Учебно-методическим объединением по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов России в качестве учебника для студентов медицинских училищ и колледжей.	Moscow: ГЭОТАР - Медиа, 2013, Электронный ресурс	1
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	34
Л3.2	Крылова М. А.	Методология и методы психолого-педагогического исследования: основы теории и практики: Учебное пособие	Москва: Издательский Центр РИОР, 2017, Электронный ресурс	1
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту, <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a>			

Э2	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья, <a href="http://lesgaft.spb.ru/632">http://lesgaft.spb.ru/632</a>
Э3	Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры, <a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a>
Э4	БД Сургутского Государственного университета «Периодические издания», <a href="http://www.lib.surgu.ru/abis.php">http://www.lib.surgu.ru/abis.php</a>
Э5	БД Сургутского Государственного университета «Книги» , <a href="http://www.lib.surgu.ru/abis.php">http://www.lib.surgu.ru/abis.php</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
7.1	Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащена оборудованием: комплект специализированной учебной мебели, меловая доска.
7.2	Технические средства обучения: стационарный экран, стационарный проектор, комплект (переносной) мультимедийного оборудования — ноутбук.