



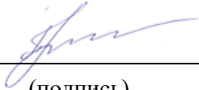
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)**

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

СОГЛАСОВАНО

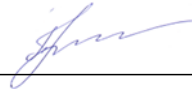
Руководитель образовательной
программы


(подпись)

Т.Н. Власенко
(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директора департамента
валеологии


(подпись)

Т.Н. Власенко
(И.О. Фамилия)

«18» января 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Современные технологии повышения физической и функциональной подготовки
средствами физической культуры и спорта

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
магистерская программа «Педагогика и психология спорта, физической культуры
и здорового образа жизни»

Форма подготовки очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями *Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 127.*

Рабочая программа обсуждена на заседании *департамента валеологи, протокол «18» января 2023 г. № 4.*

Директор Департамента валеологии

Т.Н. Власенко

Составители: канд. пед. наук, доцент

Б.Г. Маньшин

Владивосток
2023

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «___»
_____202__г. №

2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_»
_____202__г. №

3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_»
_____202__г. №

4. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_»
_____202__г. №

5. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_»
_____202__г. №

I. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: сформировать у студентов комплекс теоретических знаний и практических навыков разнообразных управленческих аспектов в сфере технологий повышения физической и функциональной подготовки в процессе занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Вооружить знаниями об интеграционных процессах в вопросах инновационных технологий повышения физической и функциональной подготовки в физической культуре и спорте.

2. Сформировать умения организовывать и управлять технологиями повышения физической и функциональной подготовки в процессе занятий физической культурой и спортом.

3. Сформировать навыки владения и управлением средствами и методами спортивно-педагогическими, медико-биологическими и психологическими для решения роста тренированности спортсмена после тренировочных воздействий на его организм.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (в учебном плане):

Универсальные компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию	УК-1.1 Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает - выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации
			Умеет – разбирать в процессе анализа проблемные ситуации, предлагает различные варианты решений с учетом этапа и выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации

	действий	УК-1.2 Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	Знает – демонстрирует знания в разработке и реализации методик, технологий в увеличении физической работоспособности; - к анализу результатов процесса их использования в организациях;
			Умеет - анализировать различные варианты решений проблемных ситуаций на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски.
		УК-1.3 Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	Знает – логику аргументации оценки спортивной подготовленности и стратегию анализа оценки их практических последствий;
			Умеет - работать с применением адекватных средств восстановления: спортивно-педагогических, медико-биологических и психологических и грамотно аргументировать и оценивать их практические последствия

Профессиональные компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
	ПК-1 Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	ПК -1.1 Демонстрирует знание основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования	Умеет - умеет отбирать соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ
			Владеет – навыками построения процесса физического воспитания и спортивной подготовки основных моделей обучения для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования
		ПК -1.2 Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и	Умеет - разрабатывать методики и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта; - применять диагностирование и давать оценку качества программ обучения в области физической культуры и спорта

		оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	Владеет - педагогическими, физиологическими, фармакологическими и психологическими современными приемами и методиками повышения работоспособности в физической культуре и спорте.
		ПК -1.3 Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Умеет - применение эффективные методик и технологии в области магистерской программе повышения работоспособности в физической культуре и спорте
			Владеет - навыками точно применять эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте, и самостоятельно проводить исследования по диагностике и оценке физической работоспособности.

II. Трудоемкость дисциплины и виды учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётных единиц (108 академических часов).

II. Структура дисциплины:

Форма обучения – *очная/заочная*.

№	Наименование раздела дисциплины	С е м е с т р	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Конт роль **	Формы промежуточной аттестации***
			Лек	Лаб	Пр	ОК*	СР		
1	Общие положения основ современного медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. <i>Тема 1. Введение. Понятие о социально-биологических основах.</i>	3	2						
2	<i>Тема 2. Правильное питание - как средство повышения работоспособности в тренировочном процессе и оздоровительной физической культуре</i>	3	2						
3	<i>Тема 3. Фармакологические и иммунологические средства повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом</i>	3	2						

4	Восстановление работоспособности спортсменов и повышение уровня их тренированности с использованием педагогических, медико-биологических, физиотерапевтических и психических средств <i>Тема 4. Методические основы повышения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом педагогическими, медико-биологическими, психическими и физиотерапевтическими средствами</i>	3							Зачет
5	<i>Тема 5. Адаптация к физическим упражнениям</i>	3	2						
6	<i>Тема 1. Питание - как средство повышения работоспособности в тренировочном процессе и оздоровительной физической культуре</i>	3			2	2	2	ПР-2	
7	<i>Тема 2. Составить суточный и недельный рацион питания спортсменов и людей, занимающихся физической культурой.</i>	3			2	2	3	ПР-2	
8	<i>Тема 3. Изучение влияния витаминов и минералов для организма спортсменов</i>	3			2	2	2	ПР-1 ПР-2	
9	<i>Тема 4. Составление суточной и месячной нормы приема витаминов и минералов (по специализации)</i>	3			2	2	3	ПР-1 ПР-2	
10	<i>Тема 5. Использование фармакологических средств, для ускорения восстановления спортсменов</i>	3			2	2	3	ПР-1	
11	<i>Тема 6. Применение в ФКиС: иммуномодуляторов.</i>	3			2	2	2	УО-3	
12	<i>Тема 7. Фармакологическое обеспечение на подготовительном этапе.</i>	3			2	2	3	ПР -2	
13	<i>Тема 8. Фармакологическое обеспечение спортсменов и климатогеографическая адаптация спортсменов</i>	3			2	2	3	УО-3	
14	<i>Тема 9. Изучение повышения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом физиотерапевтическими средствами</i>	3			2	2	2	УО-3	
15	<i>Тема 10. Изучение методики локального альфа-стимулирующего тренинга (ЛАСТ)</i>	3			2	2	2	ПР-1 УО-3	

16	Тема 11. Изучение инновационных физиологических технологий в процессе занятий физической культурой и спортом	3			2	2	2	УО-3	
17	Тема 12. Изучение процесса адаптации к физическим упражнениям	3			2	2	2	УО-3	
18	Тема 13. Определение физической работоспособности у спортсменов и занимающихся физической культурой с помощью специфических нагрузок	3			2	2	3	ПР-2	
19	Тема 14. Определение работоспособности по тесту PWC ₁₇₀ (Сьёстранда)	3			2	2	3	ПР-2 ПР-1	
20	Тема 15. Дополнительные методы повышения уровня специальной тренированности спортсменов	3			2	2	2	УО-3 ПР-1	
21	Тема 16. Перспективное планирование (план-график годового цикла, развернутый годичный план подготовки)	3			2	2	3	ПР-2	
22	Тема 17. Оперативное планирование (рабочий план)	3			2	2	2	ПР-2	
23	Тема 18. Оперативное планирование (рабочий план)	3			2	2	2	ПР-2	
24	Тема 19. Модульные технологии обучения, в учебном процессе, по физическому воспитанию	3			2	2	2	УО-3 ПР-2	
25	Тема 20. Антидопинговая всемирная программа и допинговый контроль у спортсменов различных половозрастных категорий	3			2	2	3	ПР-1 УО-3	
26	Тема 21. Изучение генетических инновационных технологий повышения работоспособности спортсменов	3			2	2	3	УО-3	
27	Тема 22. Методика мониторинга функционального состояния организма спортсменов системой комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «ОМЕГА – С 2	3			2	2	2	УО-3 ПР-2	
	<i>Итого:</i>	3	10		44	44	54	108	<i>зачет</i>

III. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Раздел 1. Общие положения основ современного медико-

биологического обеспечения подготовки спортсменов (6 час)

Тема 1. «Введение. Понятие о социально-биологических основах» (2 час).

Организм человека как биосистема. Человеческий организм — сложная биологическая система. Все органы человеческого тела взаимосвязаны, находятся в постоянном взаимодействии и в совокупности, являются единой саморегулируемой и саморазвивающейся системой.

Утомление — это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов. Обмен веществ и энергии в организме человека характеризуется сложными биохимическими реакциями.

Кровеносная система в организме человека выполняет следующие основные функции. Закон перераспределения крови в организме.

Нервная система состоит из центрального (головной и спинной мозг) и периферического отделов (нервов, отходящих от головного и спинного мозга и нервных узлов).

Эндокринную систему в организме человека представляют железы внутренней секреции — эндокринные железы.

Функции дыхания. Процесс потребления кислорода и выделения углекислого газа тканями живого организма. Его осуществляют две системы организма: дыхательная и кровеносная.

Тема 2. «Правильное питание - как средство повышения работоспособности в тренировочном процессе и оздоровительной физической культуре» (2 час)

Общие принципы питания спортсменов и людей, активно занимающихся физкультурой и спортом. Роль питания в обеспечении энергетических потребностей организма спортсменов. Основные инновационные технологии в области спортивного питания.

Тема 3. «Фармакологические и иммунологические средства повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом» (2 час)

Особенности влияния фармакологических средств восстановления на

организм спортсмена. Основные принципы использования фармакологических средств восстановления. Новые фармакологические препараты для повышения работоспособности в сфере ФКиС и методики их применения. Характеристика иммунодефицита, связанного со снижением функциональной активности основных компонентов системы иммунитета. Новые технологии профилактики и коррекции нарушений иммунитета при занятиях ФК и спортом

Раздел 2. Восстановление работоспособности спортсменов и повышение уровня их тренированности с использованием педагогических, медико-биологических и психических средств (4 час)

Тема 4. Методические основы повышения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом педагогическими, медико-биологическими, психическими и физиотерапевтическими средствами (2 час)

Физиологическое обоснование применения физиотерапевтических средств, массажа, лечебной гимнастики вибро-, гидро воздействий с целью повышения работоспособности. Основные принципы применения современных технологий воздействия на функциональное состояние организма физкультурника и спортсмена.

Тема 5. «Адаптация к физическим упражнениям» (2 час)

Процесс приспособительных реакций организма спортсмена в ответ на изменяющиеся требования внешней и внутренней среды. Эти реакции приводят к глубоким и выраженным изменениям в организме спортсмена структурных (объемные и линейные изменения в тканях, органах и системах) и функциональных показателей (изменения силы, выносливости, гибкости, координации, содружественности работы мышечных групп и процессов восстановления после нагрузок).

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия

Практическое занятие 1. Тема «Питание - как средство повышения

работоспособности в тренировочном процессе и оздоровительной физической культуре» (2 час)

Общие принципы питания спортсменов и людей, активно занимающихся физкультурой и спортом. Роль питания в обеспечении энергетических потребностей организма спортсменов. Основные инновационные технологии в области спортивного питания.

Письменная работа: тестирование

Подготовка к составлению глоссария по дисциплины «Современные технологии повышения физической работоспособности в физической культуре и спорте» не менее 60 терминов.

Практическое занятие 2. Составить суточный и недельный рацион питания спортсменов и людей, занимающихся физической культурой. (2 час)

Составить примерный расход энергии при различных видах деятельности (включая основной обмен).

Письменная работа:

Ф.И.О. магистранта

Расчет рациона питания спортсмена, занимающегося (вид спорта)

Возраст -

Рост -

Вес –

Основной обмен спортсмена (алгоритмы расчета расходов энергии) – ...

Суточная потребность в дополнительной энергии –

Расход энергии при активной деятельности

Дни тренировок (... раза в неделю – пон.,

Вид деятельности	Затраты, ккал/(час*1кг массы)	Время (мин)	Энергозатраты

Расход энергии без тренировок

Дни недели (вторник,

Вид деятельности	Затраты, ккал/(час*1кг массы)	Время (мин)	Энергозатраты
------------------	-------------------------------	-------------	---------------

	массы)		

**Суточная потребность в энергии и основных пищевых веществ
для (вид спорта) в день тренировок**

Основные пищевые вещества	Содержание (г) в рационе питания	Коэффициент энергетической ценности, ккал/г	Энергетическая ценность, ккал
Белки			
Жиры			
Углеводы			
Общая энергетическая ценность рациона питания			

**Содержание основных питательных веществ в рационе питания
1 день – понедельник**

Рацион питания	Порции, гр.	Содержание в рационе, гр (в пересчете на порцию)			Калорий, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Первый завтрак					
Второй завтрак					
Обед					
Полдник					
Ужин					
Итого					

2 день – вторник

Рацион питания	Порции, гр.	Содержание в рационе, гр (в пересчете на порцию)			Калорий, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Первый завтрак					
Второй завтрак					
Обед					
Полдник					
Ужин					
Итого					

3 день – среда

4 день – четверг

5 день – пятница

6 день – суббота

7 день – воскресенье

Расходы энергии за неделю

День недели	Энергозатраты ккал	Итого ккал
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

Описание

Выводы:

Практическое занятие 3. Тема «Изучение влияния витаминов и минералов для организма спортсменов» (2 час)

Значение витаминов для организма спортсменов, их суточная потребность спортсменов различных видов спорта в витаминах и минералов (в мг). Значение и влияние на организм жирорастворимых и водорастворимых витаминов.

Витамины и минералы, как средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности.

Минеральные вещества необходимы для организма спортсмена. Их значение и суточная потребность спортсменов различных видов спорта в витаминах и минералов (в мг).

Письменная работа: тестирование.

Практическое занятие 4. «Составление суточной и месячной нормы приема витаминов и минералов (по специализации)» (2 час).

Основные правила сбалансированного питания. Примерный расход энергии при различных видах деятельности (включая основной обмен). Суточная потребность спортсменов различных видов спорта в витаминах (в мг).

Взаимодействие лекарственных препаратов с компонентами пищи, а также выбор оптимального времени приема препаратов.

Письменная работа: составить суточные и месячные нормы приема витамин и минералов (по специализации):

- бокс, борьба;

- спортивные игры;
- лыжные гонки (длинные дистанции).

Практическое занятие 5. Тема «Использование фармакологических средств, для ускорения восстановления спортсменов» (2 час).

Фармакологических средств восстановления спортивной работоспособности и профилактики переутомления: противогипоксические средства, препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы, препараты, применяемые при болевом печеночном синдроме.

Фармакологические средства, повышающие устойчивость организма к нагрузкам:

- препараты, обеспечивающие усиление белкового синтеза;
- препараты энергетического действия;
- препараты энергетического действия.

Фармакологическое обеспечение этапов и периодов подготовки спортсменов в макроцикле.

Практическое занятие 6. Применение в ФКиС: иммуномодуляторов. Растительные иммуномодуляторы, иммунокорректоры и адаптогены. Повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, стимуляции энергетического обмена, повышению и восстановлению работоспособности способствует применение стимуляторов растительного происхождения.

Применение лекарственных препаратов традиционной китайской медицины в физической культуре и спорте. Фармакологическое обеспечение этапов спортивной подготовки препаратами традиционной китайской медицины.

Практическое занятие 7. Фармакология этапов подготовки спортсмена. Фармакологическое обеспечение на подготовительном этапе. Фармакологическое обеспечение на базовом этапе, на предсоревновательном этапе и на соревновательном этапе. Фармакологическое обеспечение на восстановительном этапе. Основные группы лекарственных средств, применяемые на этапах подготовки спортсменов.

Письменная работа – подобрать фармакологические препараты (по специализируемому виду спорта) для обеспечения на подготовительном этапе.

Практическое занятие 8. Тема «Фармакологическое обеспечение спортсменов и климатогеографическая адаптация спортсменов» (2 час).

Суточные (циркадных) нарушения ритмов синхронизации основных процессов жизнедеятельности при резком изменении поясного времени.

Мероприятия по коррекции дисинхронизации должны начинаться непосредственно в период перелета спортсменов к месту соревнований

Показатели функционального состояния систем кровообращения и дыхания, а также ЦНС вызванных условиями среднегорья. Методы ускорения процессов адаптации организма в среднегорье.

Практическое занятие 9. Тема «Изучение повышения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом физиотерапевтическими средствами» (2 час).

Физиологическое обоснование применения физиотерапевтических средств, массажа, лечебной гимнастики вибро-, гидро воздействий с целью повышения работоспособности:

Методики и действие франклинизации на нервно-мышечный аппарат, показания и противопоказания;

Методики и действие аэроионотерапии на нервно-мышечный аппарат, показания и противопоказания;

Методики и действие ультразвука и его лечебно-профилактическое использование;

Физиологическое и лечебное действие постоянного тока на организм спортсмена гальванизация, лекарственный электрофорез, диадинамотерапия;

Методики планирования графиков в семидневном тренировочном цикле сеансов общего тренировочного и частного массажа;

Методики проведения аппаратного массажа вакуумного, вибрационного, гидромассажа, подводно-струевого;

Методики проведения различных видов массажа: глубина, интенсив-

ность, длительность, периодичность, минеральные, ароматизированные ванны, бани (сауны), игловоздействие;

Понятие электросон — метод воздействия на пациента импульсами постоянного тока, аэроионизация, музыка (цветомузыка);

Методика применения магнитных воздействий (магнитотерапия), для повышения восстановления и работоспособности спортсменов. Действие магнитотерапии на нервно-мышечный аппарат, показания и противопоказания.

Письменная работа: тестирование.

Практическое занятие 10. Тема «Изучение методики локального альфа-стимулирующего тренинга (ЛАСТ)» (2 час)

Влияние курса ЛАСТ на функциональное состояние спортсменов, занимающихся ситуационными видами спорта. Практическую значимость и посттренинговые эффекты в применении ЛАСТ у спортсменов.

Метод аутогенной тренировки (АТ) разработанный на основе гипноза в 1930-х годах немецким учёным И.Х. Шульцем.

Письменная работа: Составить базовые упражнения или словесные формулы по аутотренингу состоящих из шести уровней:

- 1 уровень - Расслабление мышц (ощущение тяжести),
- 2 уровень - Расширение кровеносных сосудов (ощущение тепла),
- 3 уровень - Спокойное дыхание,
- 4 уровень - Равномерное сердцебиение,
- 5 уровень - Ощущение тепла во внутренних органах (солнечное сплетение),
- 6 уровень - Ощущение прохлады в голове (холодный лоб).

Выводы

Тестирование - инновационные психофизиологические технологии повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом.

Практическое занятие 11. Тема «Изучение инновационных физиоло-

гических технологий в процессе занятий физической культурой и спортом» (2 час).

1. Процессы: оптимизации, новаторства, прожекторства, парадигмы (привести примеры).

2. Физиологические средства повышающие работоспособность во время мышечной деятельности: - Что означает понятие "средство, способствующее повышению работоспособности"? Что такое эрголитическое средства?

3. Влияние средних и больших доз алкоголя на спортивную деятельность.

4. Что в настоящее время известно об использовании амфетаминов в спорте? Какой риск связан с их употреблением?

5. Как может кофеин улучшать спортивную деятельность? - Что известно о положительном действии кокаина и марихуаны?

6. Повышают ли работоспособность диуретические средства, риски с их использованием. Влияние на спортивную деятельность анаболических стероидов, их использования.

7. Что известно о гормоне роста как о средстве, способствующем повышению работоспособности? К чему может привести его использование?

8. Применение реинфузии крови в спортивной деятельности. Влияние на мышечную деятельность эритропоэтина. Эффект потребления кислорода – до и вовремя соревнования, и в процессе восстановления.

Тестирование

Практическое занятие 12. Тема «Изучение процесса адаптации к физическим упражнениям» (2 час)

Адаптация в спорте, как процесс приспособительных реакций организма спортсмена в ответ на изменяющиеся требования внешней и внутренней среды. Основные виды адаптации к физическим нагрузкам.

Явление «суперкомпенсации» («сверхвосстановления»): реакция в организма на различные физические нагрузки: по объему, и интенсивности, и различного интервала отдыха. Характеристика направленности

нагрузок.

Гетерохронность восстановительных процессов в организме после физической нагрузки. Оптимизация размещения нагрузок по объему, интенсивности, интервалу отдыха и направленности развития.

Понятия «вработывание», гетерохронность вработывания энергетических источников, «мертвые точки» и «второе дыхание».

Типы реакций организма при вработывании. Контроль за долговременной адаптацией к физическим нагрузкам. Контроль за срочной адаптацией к физическим нагрузкам.

Практическое занятие 13. Тема «Определение физической работоспособности у спортсменов и занимающихся физической культурой с помощью специфических нагрузок» (2 час).

Определение физической работоспособности у спортсменов и занимающихся физической культурой с помощью специфических нагрузок.

Методика проведения проб со специфическими нагрузками циклического характера у спортсменов с применением «Гарвардского степ-теста».

Методика определения работоспособности по тесту PWC_{170} (Съёстранда)

Структурные особенности сердца у представителей различных видов спорта. Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов с различной степенью увеличения массы миокарда.

Практическое занятие 14. Определение работоспособности по тесту PWC_{170} (Съёстранда)» (2 час)

Определение физической работоспособности путем расчета PWC_{170} даст надежные результаты лишь при выполнении некоторых условий. Для стандартизации данных о физической работоспособности по тесту PWC_{170} эта проба должна выполняться без предварительной разминки. В противном случае результаты пробы оказываются заниженными.

Отработать методику проведения теста PWC_{170} со специфическими нагрузками циклического характера на велоэргометре.

Определение физической работоспособности у спортсменов и занимающихся физической культурой с помощью специфических нагрузок.

Определение физической работоспособности у занимающихся физической культурой.

Практическое задание - Расчетно-графическая работа (письменная)

Практическое занятие 15. Дополнительные методы повышения уровня специальной тренированности спортсменов

1. Лазерная стимуляция в подготовке квалифицированных спортсменов.

Лазерное стимуляционное воздействие осуществляется с помощью портативных матричных магнито-свето-ИК-лазерных терапевтических аппаратов «МИЛТА-спорт» с использованием методики чрескожного политонального лазерного воздействия на проекции сосудисто-нервных магистралей и сердца. С этой позиции использование лазерного стимуляционного воздействия в подготовке квалифицированных атлетов – еще и профилактика перенапряжений наиболее нагружаемых в процессе выполнения тренировочной и соревновательной работы анатомо-физиологических систем организма.

2. Стретчинг в подготовке спортсменов. Выполнение интенсивной, объемно-интенсивной или объемной тренировочной работы неизбежно приводит к нарушению кровоснабжения рабочих мышц (именно этим, а отнюдь не накоплением молочной кислоты объясняются боли в мышцах после тренировочных занятий) и единственно эффективный метод ликвидации избыточного остаточного напряжения в них и восстановления их кровоснабжения - выполнение упражнений на их растяжение.

3. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований с потом теряется не только вода, но и значительное количество минеральных солей. Усиленное выведение (при интенсивном потоотделении) ионов минеральных солей приводит к их недостатку не только во внеклеточной жидкости, но и внутри клетки. Отмечено, что падение содержания

калия в клетках приводит к потере функциональной способности клетки, а на уровне целого организма - к невозможности полноценного выполнения тренировочных заданий. При этом имеет значение не только дефицит какой-либо одной ионы, а минеральный баланс организма в целом. Таким образом, в процессе тренировки важно не только замещение потерянной организмом воды, но и своевременное восполнение потерь ионов минеральных солей.

Практическое занятие 16. Тема «Перспективное планирование (план-график годового цикла, развернутый годичный план подготовки – командный, индивидуальный)».

Годовой план подготовки (командный и индивидуальные): краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Основные организационно-методические положения при разработке годовых планов:

- соотношение нагрузок различной преимущественной направленности и последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств;
- планирование средств общей, специальной физической и технической подготовки.

Письменная работа № 1, Составить на основе план-графика, развернутый годичный план подготовки распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам для учебно-тренировочной группы 1 года обучения. По своей специализации на основании программы ДЮСШ.

Практическое занятие 17-18. Оперативное планирование (рабочий план)
(4 час)

Письменная работа № 2. Составить оперативное планирование (рабо-

чий план)

Виды оперативного планирования тренировки: мезоцикл (месячный рабочий план), микроцикл, отдельное тренировочное занятие.

Основные организационно-методические рекомендации при разработке оперативного планирования:

- по направленности тренировочных занятий;
- по подбору средств и методов тренировки, динамики объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

Составить на основании перспективного планирования (развернутого плана-графика годового цикла) месячный рабочий план по специализации.

Практическое занятие 19. Тема «Модульные технологии обучения, в учебном процессе, по физическому воспитанию».

Выработка навыков применения модульной технологии и разработка модуля, отражающего структуру учебного процесса по физическому воспитанию.

Письменная работа:

Составить модуль как двухуровневую структуру. 1-й уровень - в качестве базовых проблемных модулей двигательные действия (например – обучение броску в движении в баскетболе (бросок с двух шагов); обучение прыжку для нападающего удара в волейболе или обучение нападающего удара в волейболе и т.д.) .

На 2-м - находятся так называемые вариативные блоки, которые отражают содержание каждого "неизменного блока" и количество которых можно изменять в зависимости от потребности и детализации двигательного действия по элементам.

Составить схематические модули с их описанием:

1. Постановка задач на обучение.
2. Базовый модуль (сначала схематический), затем описание,
3. Вариативные блоки 1; 2; 3; 4; их задачи - каждого
4. Последовательность вариативных блоков ...

5. Оценивание

Выводы

Практическое занятие 20. Тема «Антидопинговая всемирная программа и допинговый контроль у спортсменов различных половозрастных категорий» (2час)

«Допингом следует считать медикаментозное лечение, в результате которого благодаря свойствам и дозировке препарата физическая работоспособность увеличивается выше нормы и оно лишает права на участие в соревнованиях»

Всемирная антидопинговая программа. Ее функции, цели.

Всемирный антидопинговый кодекс. Средства повышение работоспособности, запрещенные антидопинговым кодексом.

Пищевые добавки. Программы и процедура антидопингового контроля.

Санкции и апелляции.

Тестирование - антидопинговая всемирная программа и допинговый контроль у спортсменов различных половозрастных категорий.

Практическое занятие 21. Тема «Изучение генетических инновационных технологий повышения работоспособности спортсменов» (2 час)

Генетический контроль физических качеств. Генетические аспекты тренируемости спортсменов. Наследственные пределы, изменения функциональных показателей и физических качеств в процессе спортивной тренировки. «Генный допинг». Возможности спортивной генетики: в спортивной селекции, наращиванию мышечной массы, выносливости, скорости и т.д.

Физиолого-генетические особенности спортивного отбора. Генетический контроль физических качеств.

Письменная работа: Реферат по статьям профессора, Виктора Алексеевича РОГОЗКИНА «Спортсменов «вычисляют» по генам».

Практическое занятие 22. Тема «Методика мониторинга функционального состояния организма спортсменов системой комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «ОМЕГА – С 2»

(2 час)

Понятие о мониторинге. Его место в системе средств повышающих работоспособность спортсмена. Новейшие методики мониторинга функционального состояния в системе ФиС. Управление тренировочным процессом с помощью системы комплексного исследования физического состояния спортсменов « ОМЕГА-С».

Выработать навык последовательности действий в работе с программой «Омега-С».

- 1) оценка динамики показателей функционального состояния;
- 2) оценка результатов вариационного анализа кардиоритмограммы;
- 3) оценка результатов нейродинамического анализа кардиоритмграммы;
- 4) оценка результатов картирования биоритмов мозга;
- 5) оценка результатов фрактального анализа биоритмов организма.

Круглый стол, дискуссия - на тему «Исследования физического состояния спортсменов с применением компьютерной системы – ОМЕГА - С»

Прием письменной работы – глоссарий по дисциплины «Современные технологии повышения физической и функциональной подготовки средствами физической культуры и спорта». Не менее 60 терминов, нумерация терминов, алфавитный порядок.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы/темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства *	
				текущий контроль	Промежуточная аттестация

1	<p>Тема №1. Питание - как средство повышения работоспособности в тренировочном процессе и оздоровительной физической культуре. Глоссарий по темам программы.</p> <p>Тема № 2. Составить суточный и недельный рацион питания спортсменов и людей, занимающихся физической культурой.</p> <p>Тема № 3. Изучение влияния витаминов и минералов для организма спортсменов</p> <p>Тема № 4. Составление суточной и месячной нормы приема витаминов и минералов (по специализации)</p> <p>Тема № 5. Использование фармакологических средств, для ускорения восстановления спортсменов.</p>	<p>УК-1.1 Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации</p>	<p>знает проблемные ситуации в процессе обучения и воспитания в физической культуре и спорте; умеет определять этапы разрешения проблемы с учетом разработанной стратегии действий</p>	<p>ПР-1 УО-3</p> <p>ПР-2</p>	Зачет
	<p>Тема № 6. Применение в ФКиС: иммуномодуляторов.</p> <p>Тема № 7. Фармакологическое обеспечение на подготовительном этапе.</p> <p>Тема № 8. Фармакологическое обеспечение спортсменов и климатогеографическая адаптация спортсменов</p> <p>Тема № 9. Изучение повышения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом физиотерапевтическими средствами</p> <p>Тема № 10. Изучение методики локального альфа-стимулирующего тренинга (ЛАСТ)</p> <p>Тема № 11. Изучение инновационных физиологических технологий в процессе занятий физической культурой и спортом</p> <p>Тема № 12. Изучение процесса адаптации к физическим упражнениям</p>	<p>УК-1.2 Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски</p>	<p>знает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода; умеет оценить преимущества и риски различных вариантов решения проблемы и выбрать оптимальный вариант</p>	<p>ПР-1 УО-3</p> <p>УО-3 ПР-2</p> <p>ПР-2 УО-3</p>	
	<p>Тема № 6. Применение в ФКиС: иммуномодуляторов.</p> <p>Тема № 7. Фармакологическое обеспечение на подготовительном этапе.</p> <p>Тема № 8. Фармакологическое обеспечение спортсменов и климатогеографическая адаптация спортсменов</p> <p>Тема № 9. Изучение повышения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом физиотерапевтическими средствами</p> <p>Тема № 10. Изучение методики локального альфа-стимулирующего тренинга (ЛАСТ)</p> <p>Тема № 11. Изучение инновационных физиологических технологий в процессе занятий физической культурой и спортом</p> <p>Тема № 12. Изучение процесса адаптации к физическим упражнениям</p>	<p>УК-1.3 Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия</p>	<p>знает основы аргументации суждений и оценок; практические последствия стратегии действий.</p> <p>Умеет грамотно, логично и аргументированно формулировать собственные суждения и оценки; предложить стратегию действий и оценить практические последствия</p>	<p>УО-3</p> <p>ПР -2 УО-3</p> <p>УО-3</p> <p>УО-3 ПР-1</p> <p>ПР -1 УО-3 ПР -2</p> <p>УО-3 ПР -1</p> <p>УО-3</p>	Зачет
2	Тема № 13. Определение физи-	ПК -1.1 Демон-	Владеет: навыком отбора основных моде-		

	<p>ческой работоспособности у спортсменов и занимающихся физической культурой с помощью специфических нагрузок</p> <p>Тема № 14. Определение работоспособности по тесту PWC₁₇₀ (Съёстранда)</p> <p>Тема № 15. Дополнительные методы повышения уровня специальной тренированности спортсменов.</p>	<p>стрирует знание основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования</p>	<p>лей построения процесса обучения и воспитания в физическом воспитании и спортивной подготовке. Навыком построения процесса обучения и воспитания в физическом воспитании и спортивной подготовке по определенной модели. Технологиями построения процесса обучения и воспитания для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования</p>	<p>ПР-2 УО-3</p> <p>ПР-2</p> <p>УО-3</p>	<p>Зачет</p>
3	<p>Тема № 16. Перспективное планирование (план-график годового цикла, развернутый годичный план подготовки)</p> <p>Тема № 17. Оперативное планирование (рабочий план)</p> <p>Тема № 18. Оперативное планирование (рабочий план)</p> <p>Тема № 19. Модульные технологии обучения, в учебном процессе, по физическому воспитанию</p>	<p>ПК -1.2 Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ</p>	<p>Владеет навыком разработки соответствующего содержания, средств, методов реализации программ обучения в физической культуре и спорте</p> <p>Владеет средствами диагностики и оценки результатов освоения, обучающимися конкретных программ</p>	<p>ПР-2 УО-3</p> <p>ПР-2</p> <p>ПР-2</p> <p>ПР-2 УО-3</p>	<p>Зачет</p>
4	<p>Тема № 20. Антидопинговая всемирная программа и допинговый контроль у спортсменов различных половозрастных категорий</p> <p>Тема № 21. Изучение генетических инновационных технологий повышения работоспособности спортсменов</p> <p>Тема № 22. Методика мониторинга функционального состояния организма спортсменов системой комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсме-</p>	<p>ПК -1.3 Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте</p>	<p>Владеет: навыком применять рациональные технологии обучения и воспитания на занятиях физическими упражнениями и спортом</p> <p>Владеет эффективными технологиями обучения и воспитания в физической культуре и спорте</p>	<p>УО-3 ПР-1</p> <p>УО-3</p> <p>УО-3 ПР-2</p>	<p>Зачет</p>

	нов «ОМЕГА – С 2			
	Зачет	УК-1.1; УК-1.2; УК-1.3; ПК -1.1; ПК -1.2; ПК -1.3;		ПР-1; ПК-2; УО-3;

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами;
- самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;
- подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;
- поиск информации по теме с последующим ее представлением в

аудитории в форме доклада, презентаций;

- подготовка к выполнению аудиторных контрольных работ;
- выполнение домашних контрольных работ;
- выполнение тестовых заданий, решение задач;
- составление кроссвордов, схем;
- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- заполнение рабочей тетради;
- написание эссе, курсовой работы;
- подготовка к деловым и ролевым играм;
- составление резюме;
- подготовка к зачетам и экзаменам;
- другие виды деятельности, организуемые и осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

- Рекомендации по самостоятельной работе студентов

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1.	На 1 занятие	Работа с информационными источниками: ознакомление с общими принципами питания спортсменов и людей, активно занимающихся ФиС	2	«Индивидуально-коллективный метод» Оценка публичного выступления (УО-3) ПР-1 тестирование
2.	На 2 занятие	Подготовка к письменной работе: суточный рацион питания спортсменов	3	Письменная работа (ПР-2)
3.	На 3 занятие	Подготовка доклада. Изучение влияния витаминов и минералов для организма спортсменов	2	Оценка публичного выступления (УО-3) (ПК-1)
4.	На 4 занятие	Подготовка к письменной работе: составление суточной и месячной нормы приема витаминов и минералов.	3	Участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1,2) Письменная работа (ПК-2)
5.	На 5 занятие	Работа с информационными источниками: использование фармакологических средств, для ускорения восстановления спортсменов	3	Тестирование (ПР-1) Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1,2)

6,	На 6 занятие	Подготовка доклада. Изучение влияния растительных иммуномодуляторов, иммунокорректоров и адаптогенов и лекарственных препаратов традиционной китайской медицины	2	Оценка публичного выступления (УО-3) (ПК-2)
7.	На 7 занятие	Подготовка к письменной работе: подобрать фармакологически препараты (по виду спорта) для обеспечения спортсменов на подготовительном этапе	3	Участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1) Письменная работа (ПК-2)
8.	На 8 занятие	Работа с информационными источниками: Фармакологическое обеспечение спортсменов и климато-географическая адаптация спортсменов	3	Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1)
9.	На 9 занятие	Подготовка доклада - Изучение повышения физической работоспособности физиотерапевтическими средствами	2	Оценка публичного выступления (УО-3) ПР-1 тестирование
10.	На 10 занятие	Подготовка доклада, сообщения -изучение методики ЛАСТ и бета-стимулирующего тренинга	2	Оценка публичного выступления (УО-3) ПР-1 тестирование
11.	На 11 занятие	Подготовка доклада, сообщения – изучение инновационных физиологических технологий в процессе занятий физической культурой и спортом	2	Оценка публичного выступления (УО-3)
12.	На 12 занятие	Подготовка доклада, сообщения - изучение процесса адаптации к физическим упражнениям	2	Оценка публичного выступления (УО-3)
13.	На 13 занятие	Подготовка к письменной работе: оценка работоспособности по «Гарвардскому степ-тесту»	3	Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (ПК-2)
14.	На 14 занятие	Подготовка к письменной работе: определение работоспособности по тесту PWC ₁₇₀ (Съёстранда)	3	Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (ПК-2)
15.	На 15 занятие	Подготовка доклада, сообщения - изучение процесса лазерной стимуляции в подготовке квалифицированных спортсменов; стретчинг в подготовке спортсменов; питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований	2	Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-3)

16.	На 16 занятия	Работа с информационными источниками: составление развернутого годового и оперативного планирования	3	Письменные работы: развернутый годовой, рабочий план (ПР-2)
17-18.	На 17-18 занятия	Работа с информационными источниками оперативного планирования на основе развернутого годового плана	4	Оценка публичного выступления (УО-4) Письменная работа рабочий план (ПР-2)
19.	На 19 занятия	Подготовка доклада, сообщения - выработка навыков применения модульной технологии и разработка модуля, отражающего структуру учебного процесса по физическому воспитанию	2	Оценка публичного выступления (УО-3) Письменная работа рабочий план (ПР-2)
20.	На 20 занятия	Работа с информационными источниками: антидопинговая всемирная программа и допинговый контроль у спортсменов различных половозрастных категорий	3	Оценка публичного выступления (УО-3) Тестирование (ПК-1)
21.	На 21 занятия	Работа с информационными источниками: изучение генетических инновационных технологий повышения работоспособности спортсменов	3	Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-3) Письменная работа рабочий план (ПР-2)
22.	На 22 занятия	Подготовка доклада, сообщения - овладение методикой мониторинга функционального состояния занимающихся ФиС, с использованием «Омега- С2»	2	Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-3): ПР-2
		Подготовка к зачету	0 часов	УО-1 Устный опрос
		Итого	54 часа	

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Вакарев, Е. С. Психология спортивной деятельности : учебное пособие / Е. С. Вакарев. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 210 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=388283>

2. Павлов, С. Е. Лазерная стимуляция в медико-биологическом обеспечении подготовки квалифицированных спортсменов / Павлов С.Е., Разумов

А.Н., Павлов А.С. - Москва : Спорт, 2018. - 216 с.. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=215111>

3. Павлов, С. Е., Павлов, А.С., Павлова, Т. Н. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации / С. Е. Павлов, А.С. Павлов, Т. Н. Павлова.- 2-е изд., жораб. И доп. – М. : Издательство «ОнтоПринт», 2020. – 300 с.

4. Парастаев, С. А. Питание спортсменов: рекомендации для практического применения (на примере футбола) : методическое пособие / С. А. Парастаев. - Москва : Спорт, 2018. - 182 с.– Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=365586>

5. Пименов, А.Б. Средства медико-биологического восстановления спортсменов : сборник научных трудов / А.Б. Пименов. - Германия : LAP LAMBERT Acad. Publ., 2017. - 80 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=347277>

6. Рыбина, И. Л. Лабораторные маркеры контроля и управления тренировочным процессом спортсменов: наука и практика : монография / И. Л. Рыбина, Л. М. Гунина ; под общ. ред. Л. М. Гуниной. - Москва : Спорт, 2021. - 376 с. - Режим доступа: по подписке.

<https://znanium.com/catalog/document?id=376060>

Дополнительная литература

1. Белова, Е.И. Основы нейрофармакологии : учеб. пособие для студентов вузов / Е.И. Белова. - Москва : Аспект Пресс, 2010. - 176 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=343746>

2. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса: Монография / Бондарчук А.П. - Москва :Олимпия Пр., 2007. - 272 с. – Режим доступа: по подписке.

<https://znanium.com/catalog/document?id=201239>

3. Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания: Научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Волков

Н.И., Олейников В.И. - Москва :Сов. спорт, 2016. - 100 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=32374>

4. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия : учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - Москва : Спорт, Человек, 2018. - 712 с. - Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=365582>

5.Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте: Справочник / Дешин Р. - М.:Спорт, 2017. - 64 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=914015>

6. Махов, С. Ю. Автономный функциональный тренинг (АФТ): учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2021. - 160 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=376676>

7. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов : монография / Л.М. Гунина [и др.] ; под общ. ред. Л. М. Гуниной. - (изд. 2-е, перераб. и дополн.). - Москва : Спорт, 2019. - 360 с. - Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=356882>

8. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: Научная монография Монография / Веракса А.Н., Горовая А.Е., Глушко А.И. - Москва : Спорт, 2016. - 208 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=291272>

9. Тутельян, В. А. Спортивное питание: от теории к практике : монография / В. А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, А. В. Погожева. - Москва : ТД ДеЛи, 2020. - 256 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=385847>

10. Улащик, В. С. Магнитотерапия : теоретические основы и практическое применение : монография / В. С. Улащик [и др.] ; под общ. ред. В. С. Улащика. - Минск : Беларуская навука, 2015. - 380 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=349541>

11. Физиология тренинга: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2020. - 157 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=376749>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Современные средства повышения физической работоспособности спортсменов - режим доступа: <http://www.sgafkst.ru/files/izdat-1/konferenciya,noyabr.pdf>

Спортивная работоспособность (МПК, Vo₂max) - режим работы: <http://firstbeat.livejournal.com/3338.html>

Психофизиологические основы работоспособности человека - режим работы: <http://www.bestreferat.ru/referat-138640.html>

Спортивная работоспособность, эргогенные средства, плацебо-эффект и деприсанты, как разновидности спортивного допинга - режим работы: http://www.shooting-ua.com/books/book_265.htm

О временной и климатогеографической адаптации спортсменов - режим работы: http://greblya.clan.su/publ/o_vremennoj_i_klimatogeograficheskoy_adaptacii_sport_smenov/1-1-0-1

Применение модульных технологии обучения в учебном процессе физвоспитания - режим работы: <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/502/25502/8397/page8>

Физические средства восстановления работоспособности - режим работы: http://www.psyllive.ru/articles/4717_sredstva-vosstanovleniya-rabotosposobnosti.aspx

Рогозкин В.А. Генетическая предрасположенность спорту. Спортивная генетика. <https://klubfedotova.ru/for-beginners/geneticheskaya-predraspolozhennost-k-sportu-sportivnaya-genetika/>

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы: лекциях и практиках, выполне-

ние аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на проработку лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольных и творческих работ.

Освоение дисциплины «Современные технологии повышения физической и функциональной подготовки средствами физической культуры и спорта» предполагает рейтинговую систему оценки знаний студентов и предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами лекций, подготовкой и выполнением всех практических заданий, выполнением всех видов самостоятельной работы.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Современные технологии повышения физической и функциональной подготовки средствами физической культуры и спорта» является зачет.

Студент считается аттестованным по дисциплине при условии выполнения всех видов текущего контроля и самостоятельной работы, предусмотренных учебной программой.

Шкала оценивания сформированности образовательных результатов по дисциплине представлена в фонде оценочных средств (ФОС).

Х. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус D, ауд. D742, Лекционная	Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 25) Оборудование: "Мультимедийное обо-	1) Microsoft Office, Microsoft Visual Studio, Microsoft Teams, Microsoft Visio. Торговый посредник: JSC "Softline Trade".

<p>аудитория с мультимедийным оборудованием</p> <p>Примечание: 25 мест</p> <p>В аудитории возможно проведение лабораторных занятий (использование в качестве компьютерного класса)</p>	<p>оборудование: Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice 50 см черная кайма сверху, размер рабочей области 236x147 см Документ-камера Avervision CP355AF ЖК-панель 47", Full HD, LG M4716 CCBA Мультимедийный проектор, Mitsubishi EW330U, 3000 ANSI Lumen, 1280x800 Сетевая видеокамера Multipix MP-HD718" Доска аудиторная, переносной компьютер (ноутбук Lenovo) с сумкой – 1 шт</p>	<p>Номер лицензии Standard Enrollment 65961241. Дата окончания 30.11.2023.</p> <p>2) MathCad Education University Edition. Номер лицензии Academic Mathcad License 14.0 EERU-09/071- 1. Лицензия бессрочно.</p> <p>3) LabVIEW Student Edition. Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16 лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн Трейд». Лицензия бессрочно.</p> <p>4) VirtualBox. Свободное программное обеспечение.</p> <p>5) Logisim. Свободное программное обеспечение.</p>
<p>Помещения для самостоятельной работы</p>		
<p>690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб. А1042, помещение для самостоятельной работы Читальный зал гуманитарных наук с открытым доступом Научной библиотеки</p>	<p>Моноблок Lenovo C360Gi34164G500UDK – 115 шт. Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Копир-принтер-цветной сканер в e-mail с 4 лотками Xerox WorkCentre 5330 (WC5330C) Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 (WC7530CPS) Оборудование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Дисплей Брайля Focus-40 Blue – 3 шт. Дисплей Брайля Focus-80 Blue Рабочая станция Lenovo ThinkCentre E73z – 3 шт. Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Маркер-диктофон Touch Memo цифровой Устройство портативное для чтения плоскочечатных текстов PEarl Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA Принтер Брайля Emprint SpotDot - 2 шт. Принтер Брайля Everest - D V4 Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Видео увеличитель Topaz 24" XL стационарный электронный Обучающая система для детей тактильно-речевая, либо для людей с ограниченными возможностями здоровья Увеличитель ручной видео RUBY портативный – 2шт. Экран Samsung S23C200B Маркер-диктофон Touch Memo цифровой</p>	<p>Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18. ESET NOD32 Secure Enterprise. Контракт с ООО «Софтлайн Проекты» № ЭА-091-18 от 24.04.2018. Дата окончания 01.03.2019. BLACKBOARD Learn. Сублицензионное соглашение BLACKBOARD с ООО «Отраслевые порталы» №2906/1 от 29.06.2012, постоянное (бессрочное) исключительное право на использование программного обеспечения. Заказ на покупку 032901.</p>