

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК МОДУЛЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН Адаптация к физическим нагрузкам в спорте рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Медико-биологических основ физической культуры**

Учебный план b490301-СпТрен-22-2.plx
Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация **Бакалавриат**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

| | |
|-------------------------|-----|
| Часов по учебному плану | 144 |
| в том числе: | |
| аудиторные занятия | 64 |
| самостоятельная работа | 53 |
| часов на контроль | 27 |

Виды контроля в семестрах:
экзамены 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 3 (2.1) | | Итого | |
|---|---------|-----|-------|-----|
| | Неделя | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Практические | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Итого ауд. | 64 | 64 | 64 | 64 |
| Контактная работа | 64 | 64 | 64 | 64 |
| Сам. работа | 53 | 53 | 53 | 53 |
| Часы на контроль | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Итого | 144 | 144 | 144 | 144 |

Программу составил(и):

к.б.н., доцент Вишневский Владимир Антонович

Рабочая программа дисциплины

Адаптация к физическим нагрузкам в спорте

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

Медико-биологических основ физической культуры

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков М.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|---|
| 1.1 | Целью освоения учебной дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам в спорте» является формирование у студентов компетенций, связанных с их способностью решать следующие задачи: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры; учитывать физиологические характеристики нагрузки и анатомо-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий; дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; применять теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; учитывать антропометрические, физиологические и психологические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализировать и прогнозировать спортивную одаренность(способности) ребенка; выбирать оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывать комплексы физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности; разрабатывать индивидуальные программы физиологического обоснования избранного вида спорта. |
|-----|---|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | |
|--------------------|--|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.04 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Физиология человека |
| 2.1.2 | Биохимия мышечной деятельности |
| 2.1.3 | Психология физической культуры |
| 2.1.4 | Анатомия человека |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Спортивно-педагогические дисциплины |
| 2.2.2 | Профессионально-прикладная физическая культура |
| 2.2.3 | Лыжный спорт с методикой преподавания |
| 2.2.4 | Биомеханика двигательной деятельности |
| 2.2.5 | Плавание с методикой преподавания |
| 2.2.6 | Гимнастика с методикой преподавания |
| 2.2.7 | Легкая атлетика с методикой преподавания |
| 2.2.8 | Учебная практика, педагогическая практика |
| 2.2.9 | Производственная практика, тренерская практика |
| 2.2.10 | Учебная практика, ознакомительная практика |
| 2.2.11 | Повышение спортивного мастерства |
| 2.2.12 | Спортивно педагогическое совершенствование |
| 2.2.13 | Теория спорта |
| 2.2.14 | Комплексный контроль в физической культуре и спорте |
| 2.2.15 | Теория физической подготовки |
| 2.2.16 | Методика развития физических качеств на уроках физической культуры |
| 2.2.17 | Футбол |
| 2.2.18 | Аэробика |
| 2.2.19 | Атлетическая гимнастика |
| 2.2.20 | Спортивный отбор |
| 2.2.21 | Волейбол с методикой преподавания |
| 2.2.22 | Первая доврачебная помощь |
| 2.2.23 | Формирование культуры здорового образа жизни |
| 2.2.24 | Внетренировочные факторы повышения результативности |
| 2.2.25 | Планирование тренировочного процесса |
| 2.2.26 | Теория и методика детского и юношеского спорта |
| 2.2.27 | Хоккей |
| 2.2.28 | Коньки |
| 2.2.29 | Нутрициология и фармакологическая поддержка спорта |

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-4.1: Выбирает оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывает комплексы физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности

ОПК-2.1: Применяет теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки

ОПК-2.2: Учитывает антропометрические, физиологические и психологические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность(способности) ребенка

ОПК-1.1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры

ОПК-1.2: Учитывает физиологические характеристики нагрузки и анатомио-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий

ОПК-1.3: Дифференцирует обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|---------------------|--|
| 3.1 Знать: | |
| 3.1.1 | Оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности |
| 3.1.2 | Теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки |
| 3.1.3 | Антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, способы прогнозирования спортивной одаренности (способности) ребенка |
| 3.1.4 | Механизмы адаптации к физическим нагрузкам для планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры. |
| 3.1.5 | Физиологические характеристики нагрузки и анатомио-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий |
| 3.1.6 | Способы дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок |
| 3.2 Уметь: | |
| 3.2.1 | Выбирать оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). |
| 3.2.2 | Разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности |
| 3.2.3 | Применять теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки |
| 3.2.4 | Использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализировать и прогнозировать спортивную одаренность(способности) ребенка |
| 3.2.5 | Планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры и механизмов адаптации к физическим нагрузкам. |
| 3.2.6 | Учитывать физиологические характеристики нагрузки и анатомио-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий |
| 3.2.7 | Дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок |
| 3.3 Владеть: | |
| 3.3.1 | Иметь навыки использования оптимальных форм и видов занятий, типов нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). |
| 3.3.2 | Разработки комплексов общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности на примере избранного вида спорта |
| 3.3.3 | Иметь навыки использования теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки на примере избранного вида спорта |

| | |
|-------|--|
| 3.3.4 | Иметь навыки использования антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализа и прогнозирования спортивной одаренности(способности) ребенка |
| 3.3.5 | Иметь навыки планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры и механизмов адаптации к физическим нагрузкам на примере избранного вида спорта. |
| 3.3.6 | Иметь навыки использования физиологических характеристик нагрузки и анатомо-физиологических особенностей занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий на примере избранного вида спорта |
| 3.3.7 | Иметь навыки дифференцировки обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок на примере избранного вида спорта |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|---|--|------------|
| | Раздел 1. Механизмы срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам в спорте" | | | | | |
| 1.1 | Вводная лекция: предмет и задачи дисциплины. Физиологическая классификация физических упражнений /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.2 | Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | |
| 1.3 | Оценка тренированности спортсмена в покое /Пр/ | 3 | 4 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.2 ОПК-4.1 | Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 | |
| 1.4 | Оценка тренированности спортсмена в реакции на стандартную работу /Пр/ | 3 | 4 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.2 ОПК-4.1 | Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 | |
| 1.5 | Оценка тренированности спортсмена в реакции на максимальную работу /Пр/ | 3 | 4 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.2 ОПК-4.1 | Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 | |
| 1.6 | Подготовка раздела «Физиологические механизмы срочной и долговременной адаптации в избранном виде спорта, оценка состояния тренированности» в рамках проекта «Индивидуальная программа физиологического обоснования избранного вида спорта» /Ср/ | 3 | 12 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.2 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| | Раздел 2. Особенности проявления физиологических состояний при спортивной деятельности в избранном виде спорта | | | | | |
| 2.1 | Физиологические механизмы предстартовых реакций /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.2 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4 Э5 | |
| 2.2 | Физиологический анализ разминки. /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.2 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4 Э5 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|----|---|---------------------------------------|--|
| 2.3 | Физиологические механизмы вработывания, «мертвой точки» и устойчивого состояния /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.2 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4 Э5 | |
| 2.4 | Физиологические механизмы утомления /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.2 ОПК-4.1 | Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4 Э5 | |
| 2.5 | Физиологические механизмы и средства восстановления. /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.2 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4 Э5 | |
| 2.6 | Изучение психоэмоционального напряжения в предстартовый период на основе оценки уровня активации полушарий головного мозг, реактивной и личностной тревожности по Спилбергеру-Ханину /Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-4.1 | Л1.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 | |
| 2.7 | Определение типа переходного процесса у спортсменов /Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-4.1 | Л1.2Л3.1 Э1 Э2 | |
| 2.8 | Исследование процессов утомления и восстановления при циклической работе, выполняемой по замкнутому циклу /Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-4.1 | Л1.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 | |
| 2.9 | Подготовка раздела «Физиологическая характеристика состояний, возникающих при занятиях избранным видом спорта» в рамках проекта «Индивидуальная тренировочная программа физиологического обоснования избранного вида спорта» /Ср/ | 3 | 12 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э5 | |
| | Раздел 3. Физиологические основы управления произвольными движениями. Формирование двигательных навыков в избранном виде спорта | | | | | |
| 3.1 | Рефлекторная теория двигательного навыка /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.2 | Теория «построения движений» по Н.А.Бернштейну /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.3 | Использование современных взглядов на природу произвольных движений при формировании двигательных умений и навыков /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.4 | Определение координационных способностей с использованием метода тензометрии в пробе Ромберга /Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 | Л3.1 Э1 Э2 | |
| 3.5 | Подготовка раздела «Физиологические основы формирования двигательных навыков в избранном виде спорта» в рамках проекта «Индивидуальная тренировочная программа по физиологическо-му обоснованию избранного вида спорта» /Ср/ | 3 | 12 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| | Раздел 4. Физиологические основы базовых физических качеств в избранном виде спорта | | | | | |

| | | | | | | |
|------|--|---|----|---------------------------------|---|--|
| 4.1 | Физиологические основы выносливости /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Л3.4 Э3 Э4 Э5 | |
| 4.2 | Физиологические механизмы силы /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Л3.4 Э3 Э4 Э5 | |
| 4.3 | Физиологические механизмы быстроты и скорости. /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Л3.4 Э3 Э4 Э5 | |
| 4.4 | Физиологическое обоснование гибкости и ловкости и методов развития /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Л3.4 Э3 Э4 Э5 | |
| 4.5 | Определение максимального потребления кислорода и общей работоспособности у спортсмена /Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.2Л2.4Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 | |
| 4.6 | Определение максимальной анаэробной мощности в тесте Маргариа /Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.2Л2.4Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 | |
| 4.7 | Порог анаэробного обмена в управлении учебно-тренировочным процессом /Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.2Л2.4Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 | |
| 4.8 | Сценка элементарных и комплексных форм проявления быстроты /Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.2Л2.4Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 | |
| 4.9 | Оценка силовых показателей /Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 | |
| 4.10 | Подготовка раздела «Физиологическое обоснование развития базовых физических качеств» в рамках проекта «Индивидуальная тренировочная программа по физиологическому обоснованию избранного вида спорта» /Ср/ | 3 | 11 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| | Раздел 5. Возрастные основы двигательной активности, проблемы спортивного отбора | | | | | |
| 5.1 | Физиологические особенности людей различного возраста в связи с занятиями физическими упражнениями. Медико-биологические основы спортивного отбора и ориентации /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-2.1 ОПК-2.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э3 Э4 Э5 | |
| 5.2 | Разработка презентации к индивидуальной программе физиологического обоснования избранного вида спорта /Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-2.1 ОПК-2.2 | Л3.1 Э1 Э2 | |
| 5.3 | Подготовка раздела «Возрастные особенности занятий избранным видом спорта, организация спортивного отбора» в рамках проекта «Индивидуальная тренировочная программа по физиологическому обоснованию избранного вида спорта» /Ср/ | 3 | 3 | ОПК-1.1 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|----|---|---------------------------------------|--------------------|
| | Раздел 6. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды. | | | | | |
| 6.1 | Физиологические основы тренировки в условиях высокогорья, низкой и высокой температуры, при смене часовых поясов /Лек/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3 Э4 Э5 | |
| 6.2 | Подготовка раздела «Особенности тренировки в специфических условиях окружающей среды» в рамках проекта «Индивидуальная тренировочная программа по физиологическому обоснованию избранного вида спорта» /Ср/ | 3 | 3 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 6.3 | Защита проекта «Индивидуальная тренировочная программа по физиологическому обоснованию избранного вида спорта» /Контр.раб./ | 3 | 0 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-4.1 | | Контрольная работа |
| 6.4 | Прием экзамена в виде защиты индивидуальной программы физиологического обоснования избранного вида спорта, проверка контрольных работ, консультации /Экзамен/ | 3 | 27 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-4.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2 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 | Капилевич Л. В. | Физиология человека. Спорт: Учебное пособие для вузов | Москва: Юрайт, 2020, Электронный ресурс | 1 |
| Л1.2 | Солодков А.С., Сологуб Е.Б. | Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник | Москва: Спорт, 2020, Электронный ресурс | 1 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|--|---|---|----------|
| Л2.1 | Харитонов Л.Г. | Типы адаптации в спорте: монография | Москва: СибГУФК, 2016, Электронный ресурс | 1 |
| Л2.2 | Хайбуллин Ю. В., Попова И. А., Берестень Л. А. | Спортивная физиология: Учебное пособие | Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, Электронный ресурс | 1 |
| Л2.3 | Кудря О.Н. | Возрастные аспекты адаптации к физическим нагрузкам разной направленности: монография | Москва: СибГУФК, 2018, Электронный ресурс | 1 |

| | | | | |
|------|---|---|---|---|
| Л2.4 | Зациорский В.М. | Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография | Москва: Спорт, 2020, Электронный ресурс | 1 |
| Л2.5 | Губа В.П., Булькина Л.В., Ачкасов Е.Е., Безуглов Э.Н. | Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта | Москва: Спорт, 2021, Электронный ресурс | 1 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|----------------------------------|---|--|----------|
| Л3.1 | Вишневский В. А. | Физиология спорта: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательство СурГУ, 2007 | 35 |
| Л3.2 | Покровский В. М., Коротыко Г. Ф. | Физиология человека : учебник для студентов медицинских вузов | М.: Медицина, 2007 | 28 |
| Л3.3 | Вишневский В. А. | Валеометрия с основами спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической культуре: учебно- методическое пособие | Сургут: Издательство СурГУ, 2014, Электронный ресурс | 1 |
| Л3.4 | Кулиненко О.С., Лапшин ?.А. | Биохимия в практике спорта: учебное пособие | Москва: Спорт, 2019, Электронный ресурс | 1 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|----|---|
| Э1 | 1. Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ |
| Э2 | 2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/ |
| Э3 | 3. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре http://lib.sportedu.ru/Catalog.idci спорту |
| Э4 | 4. Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru |
| Э5 | 9. Научный портал «теория.ру» http://www.teoriya.ru |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|--|
| 6.3.1.1 | Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office |
|---------|--|

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|---|
| 6.3.2.1 | СПС «Консультант Плюс» - www.consultant.ru/ |
| 6.3.2.2 | СПС «Гарант» - www.garant.ru/ |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|---|
| 7.1 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитория оснащена: комплект специализированной учебной мебели, меловой доской, проектором и проекционным экраном, компьютерами с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную среду организации. Кроме того, аудитория оснащена комплексом оборудования для обеспечения образования лиц с ограниченными возможностями здоровья, оборудованием для моделирования физических нагрузок, оборудованием для изучения морфологического статуса, систем кровообращения, дыхания, опорно-двигательного аппарата, психофизиологических показателей, вестибулярного анализатора. |
|-----|---|