

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

Вне тренировочные факторы повышения результативности рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Медико-биологических основ физической культуры		
Учебный план	b490302-АдФВ-22-2.plx 49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля	в семестрах:
в том числе:			зачеты 3
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	40		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	17	3/6		
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
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

к.биол.н., доцент Мальков Михаил Николаевич

Рабочая программа дисциплины

Вне тренировочные факторы повышения результативности

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

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 изучения дисциплины «Внетренировочные факторы повышения результативности» является формирование компетенций, позволяющих студенту:
1.2	
1.3	-проводить комплексы упражнений, применяемых для предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования болезней, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
1.4	-применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
1.5	-использовать современные реабилитационные технологии, способствующие повышению специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	ФТД
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физиология человека
2.1.2	Психология физической культуры
2.1.3	Подвижные игры с методикой преподавания
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Комплексный контроль в адаптивной физической культуре
2.2.2	Физическая реабилитация
2.2.3	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.4	Массаж

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ОПК-10.1: Способен проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)
ОПК-10.2: Способен применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)
ПК-6.1: Использует современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- разнообразие упражнений, применяемых для предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования болезней, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.1.2	- физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.1.4	-современные реабилитационные технологии, способствующие повышению специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3.2	Уметь:
3.2.1	-проводить комплексы упражнений, применяемых для предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования болезней, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.2.2	-применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного

3.2.3	-использовать современные реабилитационные технологии, способствующие повышению специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3.3	Владеть:
3.3.1	- методикой проведения комплексов упражнений, применяемых для предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования болезней, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.3.2	- методикой применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения
3.3.3	- методикой использования современных реабилитационных технологий, способствующих повышению специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе лиц с ограниченными возможностями

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов.						
1.1	Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов. Педагогические средства восстановления. /Лек/	3	4	ОПК-10.2	Л1.1Л3.1 Л3.2	0	
1.2	Педагогические средства восстановления /Пр/	3	4	ОПК-10.1	Л1.1Л3.1	0	
1.3	Педагогические средства восстановления /Ср/	3	8	ОПК-10.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.4	Психологические средства восстановления. /Лек/	3	2	ОПК-10.2	Л1.1Л2.1Л3.1	0	
1.5	Психологические средства восстановления /Пр/	3	4	ОПК-10.2 ПК-6.1	Л1.1Л2.1Л3.1	0	
1.6	Психологические средства восстановления /Ср/	3	12	ОПК-10.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.7	Медико-биологические средства восстановления: физические, питание, фармакологические, гигиенические. /Лек/	3	4	ОПК-10.2 ПК-6.1	Л1.1Л3.1	0	
1.8	Медико-биологические средства восстановления: физические, питание, фармакологические, гигиенические /Пр/	3	8	ОПК-10.1 ОПК-10.2 ПК-6.1	Л1.1Л3.1	0	
1.9	Медико-биологические средства восстановления: физические, питание, фармакологические, гигиенические. /Ср/	3	10	ОПК-10.2 ПК-6.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.10	Фармакологические средства восстановления. Допинг. /Лек/	3	2	ПК-6.1	Л1.1Л3.1	0	
1.11	Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. /Лек/	3	2	ПК-6.1	Л1.1Л3.1	0	
1.12	Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. /Ср/	3	6	ПК-6.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.13	Контрольная работа /Контр.раб./	3	0	ПК-6.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	Контрольная работа
1.14	Тренировка спортсменов в условиях низких и высоких температур. /Лек/	3	2	ПК-6.1	Л1.1Л3.1 Л3.2	0	
1.15	Тренировка спортсменов в условиях низких и высоких температур. /Ср/	3	4	ПК-6.1	Л1.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.16	/Зачёт/	3	0	ОПК-10.1 ОПК-10.2 ПК-6.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2	0	Зачет

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
5.4. Перечень видов 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	Граевская, Н. Д., Долматова, Т. И.	Спортивная медицина: учебное пособие. курс лекций и практические занятия	Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018, Электронный ресурс	1
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Яковлев Б. П., Апокин В. В., Бабушкин Г. Д.	Психология спорта и физического воспитания: учебник для факультетов физической культуры	Сургут: Винчера, 2012	15
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	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016, Электронный ресурс	1
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc			
Э2	Теория и практика физической культуры http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3			
6.3.1 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем				
6.3.2.1	Информационно-правовой портал Гарант.ру https://www.garant.ru/ , Справочно-правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru/			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: специализированной учебной мебелью, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютер с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Оборудование для регистрации морфофункциональных, физиологических показателей организма спортсмена, психоэмоционального состояния спортсмена.