

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	b490303-РИТ-22-2.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: экзамены 3
в том числе:		
аудиторные занятия	64	
самостоятельная работа	53	
часов на контроль	27	

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, Вишневецкий В.А. _____

Рабочая программа дисциплины

Адаптация к физическим нагрузкам в спорте

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

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 следующий класс задач:
1.2	- учитывать физиологические характеристики нагрузки и анатомо-морфологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий;
1.3	- анализировать антидопинговое законодательство, знать основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма;
1.4	- проводить разъяснительную работу по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности;
1.5	- осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;
1.6	- подбирать на основе анализа программ и режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения соответствующие средства и методы их реализации;
1.7	- разрабатывать индивидуальные программы физиологического обоснования избранного вида спорта, рекреации и туризма.

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	Лыжный спорт с методикой преподавания
2.2.2	Биомеханика двигательной деятельности
2.2.3	Плавание с методикой преподавания
2.2.4	Гимнастика с методикой преподавания
2.2.5	Легкая атлетика с методикой преподавания
2.2.6	Профессионально-прикладная физическая культура
2.2.7	Основы научно-методической деятельности
2.2.8	Учебная практика
2.2.9	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.10	Учебная практика, ознакомительная практика
2.2.11	Спортивное ориентирование
2.2.12	Комплексный контроль в физической культуре и спорте
2.2.13	Фитнес
2.2.14	Бадминтон
2.2.15	Методика развития координационных способностей
2.2.16	Футбол
2.2.17	Аэробика
2.2.18	Спортивный отбор
2.2.19	Основы спортивно-оздоровительного туризма
2.2.20	Волейбол с методикой преподавания
2.2.21	Первая доврачебная помощь
2.2.22	Формирование культуры здорового образа жизни
2.2.23	Спортивно-педагогические дисциплины
2.2.24	Производственная практика
2.2.25	Производственная практика
2.2.26	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.27	Массаж
2.2.28	Физическая реабилитация
2.2.29	Теория физической подготовки
2.2.30	Теория и методика рекреации

2.2.31	Гандбол
2.2.32	Атлетическая гимнастика
2.2.33	Хоккей
2.2.34	Коньки
2.2.35	Нутрициология и фармакологическая поддержка спорта
2.2.36	Настольный теннис

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

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

ОПК-7.1: Анализирует антидопинговое законодательство, знает основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма

ОПК-7.2: Проводит разъяснительную работу по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-8.1: Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения

ОПК-8.2: Подбирает на основе анализа программ и режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения соответствующие средства и методы их реализации

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Физиологические характеристики нагрузки и анатомо-морфологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий
3.1.2	Антидопинговое законодательство, знает основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма
3.1.3	Основные направления разъяснительной работы по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности
3.1.4	Методы контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения
3.1.5	Методику анализа программ и режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения и подбор соответствующих средств и методов их реализации
3.2	Уметь:
3.2.1	Учитывать физиологические характеристики нагрузки и анатомо-морфологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий
3.2.2	Анализировать антидопинговое законодательство, особенности основных групп допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма
3.2.3	Проводить разъяснительную работу по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности
3.2.4	Осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения
3.2.5	Подбирать на основе анализа программ и режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения соответствующие средства и методы их реализации
3.3	Владеть:
3.3.1	Иметь навыки использования физиологических характеристик нагрузки и анатомо-морфологических особенностей занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий на примере избранного вида спорта
3.3.2	Иметь навыки применения антидопингового законодательства, профилактики применения допинга на примере избранного вида спорта
3.3.3	Иметь навыки проведения разъяснительной работы по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности на примере избранного вида спорта
3.3.4	Иметь навыки контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения на примере избранного вида спорта или рекреации
3.3.5	Иметь навыки подбора на основе анализа программ и режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения соответствующих средств и методов их реализации на примере избранного вида спорта или рекреации

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 и рекреации"					
1.1	Вводная лекция: предмет и задачи дисциплины Физиологическая классификация физических упражнений /Лек/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3 Э4	
1.2	Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам /Лек/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э3 Э4	
1.3	Оценка тренированности спортсмена в покое /Пр/	3	4	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.4	Оценка тренированности спортсмена в реакции на стандартную работу /Пр/	3	4	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.5	Оценка тренированности спортсмена в реакции на максимальную работу /Пр/	3	4	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.6	Подготовка раздела «Физиологические механизмы срочной и долговременной адаптации в избранном виде спорта, оценка состояния тренированности» в рамках проекта «Индивиду-альная программа физиологического обоснования избранного вида спорта» /Ср/	3	10	ОПК-8.2 ОПК-1.2 ОПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
	Раздел 2. Особенности проявления физиологических состояний при спортивной деятельности в избранном виде спорта (рекреации)					
2.1	Физиологические механизмы предстартовых реакций /Лек/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3 Э4	
2.2	Физиологический анализ разминки /Лек/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3 Э4	
2.3	Физиологические механизмы вработывания, «мертвой точки» и устойчивого состояния /Лек/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3 Э4	
2.4	Физиологические механизмы утомления. /Лек/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3 Э4	
2.5	Физиологические механизмы и средства восстановления /Лек/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3 Э4	
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-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	

2.7	Определение типа переходного процесса у спортсменов /Пр/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
2.8	Исследование процессов утомления и восстановления при циклической работе, выполняемой по замкнутому циклу мощности /Пр/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
2.9	Подготовка раздела «Физиологическая характеристика состояний, возникающих при занятиях избран-ным видом спорта» в рамках проекта «Индивидуальная тренировочная программа физиологического обоснования избранного вида спорта» /Ср/	3	8	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
Раздел 3. Физиологические основы управления произвольными движениями. Физиологическое обоснование формирования двигательных навыков в избранном виде спорта (рекреации)						
3.1	Рефлекторная теория двигательного навыка /Лек/	3	2	ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3 Э4	
3.2	Теория «построения движений» по Н.А.Бернштейну /Лек/	3	2	ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э3 Э4	
3.3	Использование современных взглядов на природу произвольных движений при формировании двигательных умений и навыков /Лек/	3	2	ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3 Э4	
3.4	Тензометрическая оценка координационных способностей в пробе Ромберга /Пр/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.2Л3.1 Л3.2 Э2	
3.5	Подготовка третьего раздела индивидуальной программы физиологического обоснования избранного вида спорта /Ср/	3	10	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2 Э3 Э4	
Раздел 4. Физиологические основы базовых физических качеств						
4.1	Физиологические основы выносливости /Лек/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Л3.3 Э3 Э4	
4.2	Физиологические механизмы силы /Лек/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Л3.3 Э3 Э4	
4.3	Физиологические механизмы быстроты, гибкости и ловкости /Лек/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Л3.3 Э3 Э4	
4.4	Определение максимального потребления кислорода и общей работоспособности у спортсмена /Пр/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.2Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
4.5	Определение максимальной анаэробной мощности в тесте Маргариа /Пр/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.2Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
4.6	Порог анаэробного обмена в управлении учебно-тренировочным процессом /Пр/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	

4.7	Сценка элементарных и комплексных форм проявления быстроты /Пр/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.2Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
4.8	Оценка силовых показателей /Пр/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.2Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
4.9	Подготовка раздела «Физиологическое обоснование развития базовых физических качеств» в рамках проекта «Индивидуальная тренировочная программа по физиологическому обоснованию избранного вида спорта» /Ср/	3	9	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
	Раздел 5. Возрастные основы двигательной активности, проблемы спортивного отбора. Проблемы применения допинга в спорте, спортивном туризме и рекреации.					
5.1	Физиологические особенности людей различного возраста в связи с занятиями физическими упражнениями. Медико-биологические основы спортивного отбора и ориентации /Лек/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5Л3.1 Э3 Э4	
5.2	Проблемы использования в спорте, туризме и рекреации допинга, антидопинговое законодательство, основные виды допинга и его профилактика /Лек/	3	2	ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
5.3	Разработка презентации к индивидуальной программе физиологического обоснования избранного вида спорта /Пр/	3	2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
5.4	Подготовка раздела «Возрастные особенности занятий избранным видом спорта, организация спортивного отбора, антидопинговый контроль» в рамках проекта «Индивидуальная тренировочная программа по физиологическому обоснованию избранного вида спорта» /Ср/	3	8	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
	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-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3 Э4	
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	8	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
6.3	/Контр.раб./	3	0	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2		Контрольная работа
6.4	Прием экзамена в виде защиты индивидуальной программы физиологического обоснования избранного вида спорта, проверка контрольных работ, консультации /Экзамен/	3	27	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-1.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	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
Л1.3	Башта, Л. Ю.	Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018, Электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Харитоновна Л.Г.	Типы адаптации в спорте: монография	Москва: СибГУФК, 2016, Электронный ресурс	1
Л2.2	Хайбуллин Ю. В., Попова А. 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	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

ЛЗ.3	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	Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/			
Э2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/			
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре http://lib.sportedu.ru/Catalog.idcsi спорту			
Э4	Библиотека международной спортивной информации http://mbsi.mosssport.ru			
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	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.