

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

**МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**
**Внетренировочные факторы повышения
результативности**
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Теории физической культуры	
Учебный план	b490304-Спорт 23-1.plx Направление 49.03.04 Спорт Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки	
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: экзамены 8
в том числе:		
аудиторные занятия	32	
самостоятельная работа	40	
часов на контроль	36	

Распределение часов дисциплины по

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	9 2/6			
Неделя	9 2/6			
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
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.п.н., доцент Алькова С.Ю.

Рабочая программа дисциплины

Внетренировочные факторы повышения результативности

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

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

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

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

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма

ПК-4.2: Реализует контроль тренировочного и образовательного процессов

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	виды контроля в процессе спортивной тренировки, возрастные, половые и индивидуальные особенности занимающихся;
3.1.2	виды, цели и задачи дополнительных программ в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.1.3	программно-методическое обеспечение для реализации программ подготовки по виду спорта и физическому воспитанию обучающихся
3.2 Уметь:	
3.2.1	осуществлять процесс спортивной тренировки, контролировать его эффективность с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей;
3.2.2	реализовывать дополнительные образовательные программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.2.3	обеспечивать сопровождение реализации программы подготовки по виду спорта и физическому воспитанию обучающихся
3.3 Владеть:	
3.3.1	осуществлением процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей;
3.3.2	
3.3.3	реализацией дополнительных образовательных программ в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.3.4	обеспечением сопровождения реализации программы подготовки по виду спорта и физическому воспитанию обучающихся

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Введение в дисциплину "Внетренировочные факторы повышения результативности"					
1.1	Внетренировочные факторы повышения результативности в системе подготовки спортсменов /Лек/	8	2	ПК-1.1 ПК-3.1	Л1.1 Л1.3Л2.4 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Практическая работа 1 /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Внетренировочные факторы повышения результативности в системе подготовки спортсменов /Ср/	8	6	ПК-1.1 ПК-3.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Практическая работа 2 /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.2	Л1.3Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
	Раздел 2. Психологические и педагогические средства восстановления					
2.1	Психологические и педагогические средства восстановления /Лек/	8	4	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.2	Теоретическая подготовка к устному опросу по теме: психорегуляторные и психогигиенические средства восстановления. /Ср/	8	6	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.3	Практическая работа 3 /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.4	Практическая работа 4 /Пр/	8	2			
	Раздел 3. Медико-биологические средства восстановления: физические, питание, фармакологические, гигиенические.					
3.1	Медико-биологические средства восстановления: физические, питание, фармакологические, гигиенические. /Лек/	8	4	ПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.2	Теоретическая подготовка к устному опросу по теме: медико-биологические средства восстановления: физические, питание, фармакологические, гигиенические /Ср/	8	6	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.3	Подготовить доклад о медико-биологические средства восстановления: физических, питания, фармакологических, гигиенических /Ср/	8	8	ПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.4	Практическая работа 5 /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.2	Л1.1Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.5	Практическая работа 6 /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	

3.6	Экстремальные условия и адаптация /Лек/	8	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
	Раздел 4. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЕ ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫХ ФАКТОРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА					
4.1	ПРИМЕНЕНИЕ ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫХ ФАКТОРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки спортсменов. /Лек/	8	4	ПК-1.1 ПК- 3.1	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
4.2	Теоретическая подготовка к устному опросу по теме: тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов /Ср/	8	6	ПК-1.1	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
4.3	Практическая работа 7 /Пр/	8	4	ПК-1.1 ПК- 4.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
4.4	Подготовить доклад о планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в годичном цикле подготовки спортсменов /Ср/	8	8	ПК-3.1 ПК- 4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
4.5	/Контр.раб./	8	0	ПК-1.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Выполнение контрольной работы
4.6	/Экзамен/	8	36	ПК-1.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6 Л2.5 Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Экзамен

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"	Москва: Академия, 2012	17
Л1.2	Яковлев Б. П., Апокин В. В., Бабушкин Г. Д.	Психология спорта и физического воспитания: учебник для факультетов физической культуры	Сургут: Винчера, 2012	15
Л1.3	Фискалов В.Д., Черкашин В.П.	Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016, электронный ресурс	1
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Воронков Ю. И., Тизул А. Я.	Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте: Очерки	Москва: Советский спорт, 2011, электронный ресурс	1
Л2.2	Козырева О. В., Иванов А. А.	Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: Учебный словарь-справочник	Москва: Советский спорт, 2010, электронный ресурс	1
Л2.3	Караулова Л. К., Расулов М. М.	Гигиена физической культуры и спортивная медицина: Лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие	Москва: Московский городской педагогический университет, 2011, электронный ресурс	1
Л2.4	Перепекин В. А.	Восстановление работоспособности футболистов: учебное пособие	Москва: Человек, Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005, электронный ресурс	1
Л2.5	Монахова И.А.	Учебник гипноза. Как уметь внушать и противостоять внушению: практическое пособие	Москва: РИПОЛ классик, 2010, электронный ресурс	1
Л2.6	Епифанов В.А.	Лечебная физическая культура и массаж: Рекомендовано Учебно-методическим объединением по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов России в качестве учебника для студентов медицинских училищ и колледжей.	Moscow: ГЭОТАР-Медиа, 2013, электронный ресурс	1
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	34
Л3.2	Крылова М. А.	Методология и методы психолого-педагогического исследования: основы теории и практики: Учебное пособие	Москва: Издательский Центр РИО, 2017, 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	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья, http://lesgaft.spb.ru/632
Э3	Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры, http://www.sibsport.ru
Э4	БД Сургутского Государственного университета «Периодические издания», http://www.lib.surgu.ru/abis.php
Э5	БД Сургутского Государственного университета «Книги» , http://www.lib.surgu.ru/abis.php
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 «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru

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