

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

**МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**
**Спортивная работоспособность: способы оценки и
развития**
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Теории физической культуры	
Учебный план	g490403-Спорт-23-1.plx 49.04.03 СПОРТ Направленность (профиль): Спорт высших достижений и система спортивной подготовки	
Квалификация	Магистр	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: экзамены 2
в том числе:		
аудиторные занятия	32	
самостоятельная работа	67	
часов на контроль	45	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	Неделя			
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	67	67	67	67
Часы на контроль	45	45	45	45
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Снизирев А.С.

Рабочая программа дисциплины

Спортивная работоспособность: способы оценки и развития

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 947)

составлена на основании учебного плана:

49.04.03 СПОРТ

Направленность (профиль): Спорт высших достижений и система спортивной подготовки
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Лосев В.Ю.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Обучить комплексу знаний по современным представлениям о спортивной работоспособности, умений по организации способов оценки спортивной работоспособности и навыков по методикам развития спортивной работоспособности.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Учебная практика, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)
2.1.2	Основы научных исследований в области физической культуры и спорта
2.1.3	Общая теория спорта и технология спортивной подготовки
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Методическое обеспечение подготовки спортивного резерва
2.2.2	Контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом
2.2.3	Управление в сфере физической культуры и спорта
2.2.4	Спортивный отбор

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

ПК-2.1: Реализует тренировочный процесс и осуществляет руководство соревновательной деятельностью спортсменов

ПК-2.2: Проводит анализ тренировочного и соревновательного процесса и выявляет проблемы

ПК-2.3: Разрабатывает программы тренировочной и соревновательной деятельности

ПК-1.1: Применяет современные технологии подготовки спортсменов

ПК-1.2: Разрабатывает программы подготовки спортсменов различной продолжительности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью спортсменов
3.1.2	Теоретические основы анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем
3.1.3	Особенности разработки; Программы тренировочной и соревновательной деятельности
3.1.4	Современные технологии подготовки спортсменов
3.1.5	Теоретические основы разработки программ подготовки спортсменов различной продолжительности;
3.1.6	Особенности мониторинга и контроля эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта
3.2	Уметь:
3.2.1	Осуществлять тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью спортсменов

3.2.2	Проводить анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем
3.2.3	Разрабатывать программы тренировочной и соревновательной деятельности
3.2.4	Применять современные технологии подготовки спортсменов
3.2.5	Разрабатывать программы подготовки спортсменов различной продолжительности
3.2.6	Осуществлять мониторинг и контроль эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта;
3.3	Владеть:
3.3.1	Навыками реализации тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
3.3.2	Навыками анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем
3.3.3	Навыками разработки программы тренировочной и соревновательной деятельности
3.3.4	Навыками применения современных технологий подготовки спортсменов;
3.3.5	Навыками разработки программ подготовки спортсменов различной продолжительности;
3.3.6	Навыками мониторинга и контроля эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1.					
1.1	Научные подходы к изучению и оценке работоспособности у спортсменов /Лек/	2	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э5 Э7 Э8 Э10 Э11	
1.2	Научные подходы к изучению и оценке работоспособности у спортсменов /Ср/	2	5	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э2 Э5 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13	
1.3	Биоэнергетические основы работоспособности в спорте /Лек/	2	6	ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э6 Э8 Э10 Э11	
1.4	Биоэнергетические основы работоспособности в спорте /Ср/	2	6	ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э6 Э8 Э9 Э10 Э12	
1.5	Экспресс-диагностика функционального состояния и работоспособности человека. Метод оценки функционального состояния ЦНС по т.д. Лоскутовой. Оценка функционального состояния и работоспособности с помощью вариационной хронорефлексометрии . /Пр/	2	2	ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э5	

1.6	Экспресс-диагностика функционального состояния и работоспособности человека. Метод оценки функционального состояния ЦНС по т.д. Лоскутовой. Оценка функционального состояния и работоспособности с помощью вариационной хронорефлексометрии . /Ср/	2	8	ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э7 Э8
1.7	Определение физической работоспособности у спортсменов. Определение работоспособности по Гарвардскому степ-тесту. Методика проведения. Интерпретация результатов. /Пр/	2	2	ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э2 Э7 Э8 Э10 Э11 Э12
1.8	Определение физической работоспособности у спортсменов. Определение работоспособности по Гарвардскому степ-тесту. Методика проведения. Интерпретация результатов. /Ср/	2	8	ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э2 Э7 Э8 Э10 Э11 Э12
1.9	Определение работоспособности по велоэргометрическому варианту теста PWC170 в модификации Л.В. Карпмана. Методика проведения. Интерпретация результатов. /Пр/	2	4	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э3
1.10	Определение работоспособности по велоэргометрическому варианту теста PWC170 в модификации Л.В. Карпмана. Методика проведения. Интерпретация результатов. /Ср/	2	10	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э5 Э7 Э8 Э10 Э11
1.11	Определение работоспособности по тесту PWC170 на тредбане. Методика проведения. Интерпретация результатов. /Пр/	2	4	ПК-1.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э5 Э7 Э8 Э10 Э11
1.12	Определение работоспособности по тесту PWC170 на тредбане. Методика проведения. Интерпретация результатов. /Ср/	2	10	ПК-1.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э5 Э7 Э8 Э10 Э11
1.13	Современные методы определения МПК и ПАНО с использования метаболического анализатора Fitmate PRO /Пр/	2	4	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э5 Э7 Э8 Э10 Э11
1.14	Современные методы определения МПК и ПАНО с использования метаболического анализатора Fitmate PRO /Ср/	2	10	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э5 Э7 Э8 Э10 Э11
1.15	Современные подходы для развития спортивной работоспособности /Лек/	2	6	ПК-1.1 ПК-2.1 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э5 Э7 Э8 Э10 Э11 Э12

1.16	Современные подходы для развития спортивной работоспособности /Ср/	2	10	ПК-1.1 ПК-2.1 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э5 Э7 Э8 Э10 Э11 Э12	
1.17	Спортивная работоспособность: способы оценки и развития /Контр.раб./	2	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9	Контрольная работа
1.18	Экзамен по дисциплине "Спортивная работоспособность: способы оценки и развития /Экзамен/	2	45	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9	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	Луценко С. А.	Теория и методика физической культуры: Методические рекомендации по изучению дисциплины	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006, электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Дюков В.	Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016, электронный ресурс	1
Л2.2	Брыль А. И., Гирш Я. В.	Влияние разного вида нагрузок на сердечно-сосудистую систему и физическую работоспособность подростков с артериальной гипертензией и различной массой тела	электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.3	Меркулов Р.А.	Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов	Moscow: Советский спорт, 2012, электронный ресурс	1
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	30
Л3.2	Макеева В. С.	Управление работоспособностью человека в различных условиях внешней среды: Учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2013, 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	MedLinks - Вся медицина в Интернет http://www.medlinks.ru			
Э4	Специализированный портал «Здоровье и образование» http://www.valeo.edu.ru			
Э5	Библиотека международной спортивной информации http://mbsi.mossport.ru			
Э6	спортивная энциклопедия http://sportwiki.to			
Э7	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc			
Э8	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru			
Э9	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) http://www.edu.ru			
Э10	Научный портал «теория. ру» http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/			
Э11	Российская национальная библиотека http://www.nlr.ru			
Э12	Виртуальная библиотека http://www.vlibrary.ru			
Э13	Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов http://window.edu.ru/window/library			
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	Для проведения лекционных и семинарских занятий необходима учебная аудитория с количеством посадочных мест, соответствующих численности учебной группы. Для наглядного представления учебного материала требуются: учебная доска, компьютер, видеопроектор, экран. Для проведения практических занятий: компьютер, тредбан, велоэргометр, метаболический анализатор, компьютерная программа «Экспресс-диагностика функционального состояния и работоспособности человека»,- спорттестер, секундомер, антропометрические инструменты.
-----	--