

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.05.2026 10:08:08  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2026г., протокол УМС №5

**МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**Система эксофакторов восстановления и повышения  
работоспособности в спорте**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план g490403-Спорт-25-1.plx  
49.04.03 СПОРТ  
Направленность (профиль): Спорт высших достижений и система спортивной подготовки

Квалификация **Магистр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108  
в том числе:  
аудиторные занятия 32  
самостоятельная работа 76

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 2

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	Неделя 17 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	76	76	76	76
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*д.м.н., Профессор, Куяров А.В.*

Рабочая программа дисциплины

**Система экзофакторов восстановления и повышения работоспособности в спорте**

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 11 июня 2026г., протокол УМС №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	Оптимизация владения средствами управления функциональным состоянием отдельных органов и систем организма спортсмена с учетом микробиологических основ рационального питания в адаптивной физической культуре. Реализовать концептуальные подходы микробиологических основ рационального питания в тактике проведения основных принципов питания спортсменов, требований к режиму и рациону питания по видам спорта, управления работоспособностью спортсмена и восстановительными мероприятиями, методики пропаганды и организация микробиологических основ рационального питания в спортклубе.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Основы генетики спорта
2.1.2	Общая теория спорта и технология спортивной подготовки
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Спортивная работоспособность: способы оценки и развития
2.2.2	Технология проектирования спортивной подготовки

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

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

**ПК-1.1: Применяет современные технологии подготовки спортсменов**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	средства и методы контроля за тренировочным процессом и осуществления руководства соревновательной деятельностью спортсменов
3.1.2	современные технологии подготовки спортсменов
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	применять современные технологии подготовки спортсменов
3.2.2	реализовывать тренировочный процесс и осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Медико-биологические средства восстановления в спорте. /Лек/	2	6	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
1.2	Медико-биологические средства восстановления в спорте. /Пр/	2	4	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	
1.3	Медико-биологические средства восстановления в спорте /Ср/	2	9	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
1.4	Управление работоспособностью спортсмена /Лек/	2	4	ПК-1.1 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	

1.5	Управление работоспособностью спортсмена /Пр/	2	4	ПК-1.1 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	
1.6	Управление работоспособностью спортсмена /Ср/	2	10	ПК-1.1 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	
1.7	Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение /Пр/	2	4	ПК-1.1 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	
1.8	Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение /Ср/	2	10	ПК-1.1 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	
1.9	Восстановительные препараты спорта и их своевременное применение /Лек/	2	6	ПК-1.1 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	
1.10	Коррекция отдельных состояний в спорте /Пр/	2	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	
1.11	Коррекция отдельных состояний в спорте /Ср/	2	10	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	
1.12	Планирование комплексных средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов /Пр/	2	2	ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
1.13	Планирование комплексных средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки спортсменов /Ср/	2	10	ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
1.14	Система эксофакторов восстановления и повышения работоспособности в спорте /Контр.раб./	2	0	ПК-1.1 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	Контрольная работа
1.15	Система эксофакторов восстановления и повышения работоспособности в спорте /Зачёт/	2	27	ПК-1.1 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	Зачёт

## 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	Макарова Г. А.	Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений	М.: Советский спорт, 2006	10
Л1.2	Макгрегор Р.	Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировок: практическое руководство	Москва: Альпина Паблишер, 2016, Электронный ресурс	2

<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Харевич Т.В., Пиунова Н.А., Якименко П.М.	Здоровый образ жизни. Рациональное питание: учебно-методическое пособие	Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2010, Электронный ресурс	1
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Поликарпочкин А. Н., Левшин И. В., Поварещенкова Ю. А., Поликарпочкина Н. В.	Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах: [методические рекомендации для специалистов по спортивной физиологии и медицине, тренеров, врачей спортивных команд и студентов высших учебных заведений физической культуры	Москва: Советский спорт, 2014	3
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Электронно-библиотечная система IPRbooks <a href="http://www.iprbookshop.ru/16839">http://www.iprbookshop.ru/16839</a>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>			

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
7.1	Учебные аудитории для лекций оснащены мультимедийным проектором, экраном, передвижной учебной доской, типовой учебной мебелью: столами, скамьями и стульями. Учебная лаборатория оснащена анаэростатом Gas Pak 150, рН-метрмилливольтметром рН-150, микроскопами «Микмед», МБС, термостатом, холодильником, центрифугой, электронными весами, аналитическими весами, ДНК-амплификатором, камерой для электрофореза, лабораторной посудой, набором таблиц и микропрепаратов, компьютером, ламинарным шкафом. Зал медико-биологической литературы и литературы по ФиС. Оснащение: столы, стулья, компьютеры с выходом в интернет.