

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 15.06.2026 12:36:54
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 2025г., протокол УМС №5

Внутририворочные факторы повышения результативности рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Медико-биологических основ физической культуры**

Учебный план b490302-АдФВ-25-3.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
в том числе:
аудиторные занятия 32
самостоятельная работа 40

Виды контроля в семестрах:
зачеты 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	17 4/6			
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 М.Н.

Рабочая программа дисциплины

Внетренировочные 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 11.06.2025 протокол № 5.

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:
1.3	-планировать тренировочное занятие для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов);
1.4	-осуществлять контроль тренировочного занятия с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
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	Психология физической культуры
2.1.2	Анатомия человека
2.1.3	Адаптация к физическим нагрузкам в адаптивной физической культуре
2.1.4	Учебная практика, педагогическая практика
2.1.5	Первая доврачебная помощь
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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

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)

ПК-1.1: Осуществляет планирование тренировочного процесса и его управление для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), а также контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	-теоретические основы планирования тренировочного процесса, его управления для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов);
3.1.2	-организацию контроля тренировочного процесса с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.3	-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	-планировать тренировочное занятие для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов);
3.2.2	-осуществлять контроль тренировочного занятия с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
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.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов.					
1.1	Введение в курс /Лек/	3	2	ПК-1.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2	
1.2	Педагогические средства восстановления. /Лек/	3	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3	
1.3	Психологические средства восстановления. /Лек/	3	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.5	
1.4	Применение психолого-педагогических средств восстановления с учетом данных дневника-спортсмена, показателей психического состояния спортсмена	3	8	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.5 Э1 Э2 Э3	
1.5	Применение психолого-педагогических средств восстановления с учетом данных дневника-спортсмена, показателей психического состояния спортсмена	3	16	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.6	Медико-биологические средства восстановления: физические, питание, фармакологические, гигиенические. /Лек/	3	4	ПК-1.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1	
1.7	Оценка работы функциональных систем организма спортсмена с учетом данных дневника самоконтроля /Пр/	3	8	ПК-1.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.8	Оценка работы функциональных систем организма спортсмена с учетом данных дневника самоконтроля /Ср/	3	16	ПК-1.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.9	Фармакологические средства восстановления. Допинг. /Лек/	3	2	ПК-1.1	Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4	
1.10	Фармакологические средства восстановления. Допинг. /Ср/	3	4	ПК-1.1	Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4	
1.11	Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. /Лек/	3	2	ПК-1.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1	
1.12	Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3	
1.13	Тренировка спортсменов в условиях низких и высоких температур. /Лек/	3	2	ПК-1.1 ПК-6.1	Л1.2Л2.3 Л2.4Л3.1	
1.14	Тренировка спортсменов в условиях низких и высоких температур. /Ср/	3	2	ПК-1.1 ПК-6.1	Л1.2Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3	

1.15	/Контр.раб./	3	0	ПК-1.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э2 Э3
1.16	/Зачёт/	3	0	ПК-1.1 ПК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4

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	Матвеев, Л. П.	Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля	Москва: Издательство «Спорт», 2021, 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
Л2.2	Волков, Н. И., Олейников, В. И.	Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей	Москва: Издательство «Спорт», 2016, электронный ресурс	1
Л2.3	Платонов, В. Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов	Москва: Издательство «Спорт», 2022, электронный ресурс	1
Л2.4	Солодков, А. С., Сологуб, Е. Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник	Москва: Издательство «Спорт», 2023, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.5	Махов, С. Ю.	Психология спорта: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Вишневыский 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 Планирование тренировочного процесса	2

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	Электронная библиотека СурГУ https://elib.surgu.ru/
Э3	КиберЛенинка - научная электронная библиотека http://cyberleninka.ru/
Э4	Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА https://rusada.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	Информационно-правовой портал Гарант.ру https://www.garant.ru/
6.3.2.2	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, компьютеры с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.
-----	--