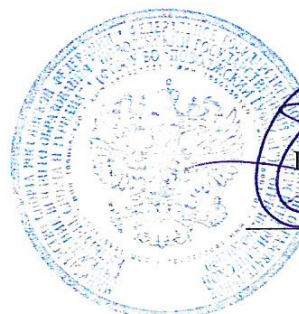


Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мухамбеталиева Алсу Сабиловна
 Должность: Ведущий специалист
 Дата подписания: 20.07.2025 16:31:07
 Уникальный программный ключ:
 a704735d5ef2b8c074250c71fd1f1621051fd8e1

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиЦТ

А.В. Павлова

29.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте

Закреплена за кафедрой

Кафедра теории и методики гимнастики

Учебный план

Направление подготовки 49.04.03 Спорт

Направленность (профиль) Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов, Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов

Квалификация

магистр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

6 ЗЕТ

Часов по учебному плану

216

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

экзамены 2

аудиторные занятия

56

зачеты 1

самостоятельная работа

133

часов на контроль

27

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	9 2/6		10 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	10	10	18	18
Практические	18	18	20	20	38	38
Итого ауд.	26	26	30	30	56	56
Контактная работа	26	26	30	30	56	56
Сам. работа	46	46	87	87	133	133
Часы на контроль			27	27	27	27
Итого	72	72	144	144	216	216

Автор (ы) программы:

д.п.н., Доц., Бикмухаметов Роберт Кабирович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Ботова Л.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать знание основного круга проблем профессиональной сферы, критического их анализа, обоснованного выбора наиболее эффективных способов разрешения
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Основой изучения данной дисциплины является знание, умения и компетенции в сфере истории и методологии научных исследований с области спорта	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	История и методология научных исследований в области спорта	
2.2.2	Технология научных исследований в спорте высших достижений	
2.2.3	Отечественные и зарубежные системы подготовки в игровых видах спорта	
2.2.4	Моделирование в спорте	
2.2.5	Преддипломная практика	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-1.: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

УК-1..1:Анализирует комплексный план подготовки сборной команды и индивидуальных планов подготовки спортсменов сборной команды

Знать:

основы системного, синергетического эволюционного подходов к анализу системы подготовки спортсменов; основные показатели, характеризующие подготовленность сборной команды

Уметь:

выявлять комплекс показателей, определяющих подготовленность команды и отдельных спортсменов; сопоставлять и прогнозировать динамику показателей подготовленности сборной команды и отдельных спортсменов

Владеть:

навыками анализа показателей, в наибольшей степени характеризующих эффективность подготовки сборной команды и отдельных спортсменов; навыками выявления достаточности и необходимости показателей, определяющих комплексный характер подготовки сборной команды и отдельных спортсменов

ОПК-8.: Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений

ОПК-8..1:Анализирует и систематизирует информацию о зарубежном опыте стратегического управления национальными спортивными сборными командами

Знать:

опыт подготовки спортсменов и механизмы управления этим процессом в ведущих спортивных державах; особенности подготовки сборной команды и отдельных спортсменов в странах, которые лидируют по отдельным видам спорта

Уметь:

выявлять страны, которые лидируют в подготовке спортсменов по отдельным видам спорта; собирать и систематизировать информацию, характеризующую особенности управления подготовкой спортсменов в ведущих спортивных державах;

Владеть:

системным подходом к анализу информации по управлению подготовкой национальной сборной командой

ОПК-8..2:Обобщает передовые и перспективные научно-методические разработки в области методик подготовки спортсменов высокого класса к соревнованиям по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

Знать:

перспективные направления и передовые методики подготовки высококвалифицированных спортсменов

Уметь:

выявлять передовые и перспективные научно-методические разработки по видам спорта

Владеть:

навыками анализа и обобщения современных научно-методических разработок по методическому сопровождению подготовки спортсменов

ОПК-8..3:Внедряет современные методы подготовки спортсменов сборной команды с целью повышения результативности выступлений на спортивных соревнованиях

Знать:
современные методики подготовки высококвалифицированных спортсменов

Уметь:
выявлять современные и эффективные методики подготовки высококвалифицированных спортсменов

Владеть:
технологией внедрения современных методик подготовки спортсменов с учетом особенностей вида спорта и спортсменов

ОПК-9.: Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний

ОПК-9..1:Владеет передовыми научно-методическими разработками в области подготовки спортсменов высокого класса к соревнованиям по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

Знать:
передовые методические разработки по различным разделам спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:
выявлять научно-методические разработки, наиболее эффективные для подготовки спортсменов по видам спорта

Владеть:
навыками реализации научно-методических разработок в систему подготовки спортсменов к соревнованиям

ОПК-9..2:Применяет средства и методы совершенствования физической, технико-тактической, психологической, функциональной подготовки спортсменов спортивной сборной команды и методы контроля уровня разносторонней подготовки

Знать:
средства и методы совершенствования всех разделов спортивной подготовки сборной команды;
средства и методы педагогического контроля спортивной подготовки сборной команды

Уметь:
применять средства и методы совершенствования по всем разделам спортивной подготовки сборной команды;
применять средства и методы педагогического контроля спортивной подготовки сборной команды

Владеть:
навыками реализации средств и методов совершенствования всех разделов спортивной подготовки сборных команд;
навыками педагогического контроля спортивной подготовки сборной команды

ОПК-9..3:Пользуется контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами

Знать:
назначение приборов, аппаратуры и устройств, используемых для определения показателей, характеризующих уровень подготовленности спортсмена и их контроля

Уметь:
использовать набор контрольно-измерительных приборов, аппаратуры и технических устройств для педагогического контроля подготовки спортсменов

Владеть:
технологией комплексного использования приборов и устройств для совершенствования спортивной подготовки сборных команд

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1						
1.1	Система научного знания о спорте, ее структура Проблема разработки концептуальных представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта /Тема/	1	0				

1.2	Комплекс наук, изучающих спорт: естественно-научные, психолого-педагогические, социально-гуманитарные. Специфика каждой группы научного знания. / Эволюционный, системный и синергетический подходы как ведущие направления научной методологии и новые виды интеграции наук, изучающих спорт на современном этапе. Характеристика и соотношение физической и спортивной культур. / Концепция конверсии высоких технологий спортивной подготовки и организации спортивной деятельности в теорию и практику физического воспитания и «спорта для всех». /Лек/	1	4				
1.3	Комплекс наук, изучающих спорт: естественно-научные, психолого-педагогические, социально-гуманитарные. Специфика каждой группы научного знания. / Эволюционный, системный и синергетический подходы как ведущие направления научной методологии и новые виды интеграции наук, изучающих спорт на современном этапе. Характеристика и соотношение физической и спортивной культур. / Концепция конверсии высоких технологий спортивной подготовки и организации спортивной деятельности в теорию и практику физического воспитания и «спорта для всех». /Пр/	1	6				
1.4	Комплекс наук, изучающих спорт: естественно-научные, психолого-педагогические, социально-гуманитарные. Специфика каждой группы научного знания. / Эволюционный, системный и синергетический подходы как ведущие направления научной методологии и новые виды интеграции наук, изучающих спорт на современном этапе. Характеристика и соотношение физической и спортивной культур. / Концепция конверсии высоких технологий спортивной подготовки и организации спортивной деятельности в теорию и практику физического воспитания и «спорта для всех». /Ср/	1	12				
1.5	Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физической культуры. Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в сфере физической культуры и спорта /Тема/	1	0				

1.6	Проблема исследования телесно ориентированных практик в рамках современной культуры в дискурсе современного развития антропологии. Взаимообусловленность функций и форм физической культуры. Отражение в социальной структуре физической культуры особенностей ее формирования, возникающих в силу различия тех или иных сфер жизнедеятельности в обществе и развития социальных потребностей. Проблема определения структурно-функциональных особенностей и разработки технологий видов и разновидностей физической культуры: базовой и базово-продолжающей; специализированно-прикладной; спортивной; адаптивной; оздоровительно-реабилитационной; повседневно-бытовой. Проблематика повышения эффективности школьной физической культуры. Спортсизация физического воспитания школьников. Сравнительная характеристика исторически сложившихся и современных систем физических упражнений в различных регионах мира (йога, ушу, аэробика). Анализ их связи с особенностями культурных, общественно-политических и других факторов, оказавших влияние на их зарождение и развитие. Проблема аккультурации заимствованных систем физических упражнений в современных системах физической культуры. Проблема снижения интереса к традиционным для системы физической культуры средств физического воспитания. Проблематика интеграции спортивной и физической культур в контексте развития современных практик физического воспитания и адаптирования технологий спортивной подготовки и заимствованных систем физических упражнений к потребностям и условиям физического воспитания подрастающего поколения. /Лек/	1	2				
-----	--	---	---	--	--	--	--

1.7	Проблема исследования телесно ориентированных практик в рамках современной культуры в дискурсе современного развития антропологии. Взаимообусловленность функций и форм физической культуры. Отражение в социальной структуре физической культуры особенностей ее формирования, возникающих в силу различия тех или иных сфер жизнедеятельности в обществе и развития социальных потребностей. Проблема определения структурно-функциональных особенностей и разработки технологий видов и разновидностей физической культуры: базовой и базово-продолжающей; специализированно-прикладной; спортивной; адаптивной; оздоровительно-реабилитационной; повседневно-бытовой. Проблематика повышения эффективности школьной физической культуры. Спортсизация физического воспитания школьников. Сравнительная характеристика исторически сложившихся и современных систем физических упражнений в различных регионах мира (йога, ушу, аэробика). Анализ их связи с особенностями культурных, общественно-политических и других факторов, оказавших влияние на их зарождение и развитие. Проблема аккультурации заимствованных систем физических упражнений в современных системах физической культуры. Проблема снижения интереса к традиционным для системы физической культуры средств физического воспитания. Проблематика интеграции спортивной и физической культур в контексте развития современных практик физического воспитания и адаптирования технологий спортивной подготовки и заимствованных систем физических упражнений к потребностям и условиям физического воспитания подрастающего поколения. /Пр/	1	6				
-----	---	---	---	--	--	--	--

1.8	Проблема исследования телесно ориентированных практик в рамках современной культуры в дискурсе современного развития антропологии. Взаимообусловленность функций и форм физической культуры. Отражение в социальной структуре физической культуры особенностей ее формирования, возникающих в силу различия тех или иных сфер жизнедеятельности в обществе и развития социальных потребностей. Проблема определения структурно-функциональных особенностей и разработки технологий видов и разновидностей физической культуры: базовой и базово-продолжающей; специализированно-прикладной; спортивной; адаптивной; оздоровительно-реабилитационной; повседневно-бытовой. Проблематика повышения эффективности школьной физической культуры. Спортсизация физического воспитания школьников. Сравнительная характеристика исторически сложившихся и современных систем физических упражнений в различных регионах мира (йога, ушу, аэробика). Анализ их связи с особенностями культурных, общественно-политических и других факторов, оказавших влияние на их зарождение и развитие. Проблема аккультурации заимствованных систем физических упражнений в современных системах физической культуры. Проблема снижения интереса к традиционным для системы физической культуры средств физического воспитания. Проблематика интеграции спортивной и физической культур в контексте развития современных практик физического воспитания и адаптирования технологий спортивной подготовки и заимствованных систем физических упражнений к потребностям и условиям физического воспитания подрастающего поколения. /Ср/	1	18				
1.9	Проблематика оптимизации структуры многолетнего процесса физического воспитания в соответствии с закономерностями онтогенеза и динамики жизнедеятельности индивида /Тема/	1	0				

1.10	Проблематика уточнения целевых установок системы физического воспитания в контексте процессов эволюционного развития человека, биологических параметров, характеризующих оптимальное состояние организма и факторов внешней и внутренней среды. Проблематика совершенствования программно-нормативных основ отечественной системы физического воспитания в соответствии с социальными, региональными и культурным факторами. /Лек/	1	2				
1.11	Проблематика уточнения целевых установок системы физического воспитания в контексте процессов эволюционного развития человека, биологических параметров, характеризующих оптимальное состояние организма и факторов внешней и внутренней среды. Проблематика совершенствования программно-нормативных основ отечественной системы физического воспитания в соответствии с социальными, региональными и культурным факторами. /Пр/	1	6				
1.12	Проблематика уточнения целевых установок системы физического воспитания в контексте процессов эволюционного развития человека, биологических параметров, характеризующих оптимальное состояние организма и факторов внешней и внутренней среды. Проблематика совершенствования программно-нормативных основ отечественной системы физического воспитания в соответствии с социальными, региональными и культурным факторами. /Ср/	1	16				
	Раздел 2. Раздел 2						
2.1	Дидактическая проблематика в сфере спорта /Тема/	2	0				

2.2	Пути углубления принципов, средств и методов обучения двигательным действиям на основе новых подходов в исследовании закономерностей двигательных умений и навыков. Обучение двигательному действию как процесс целенаправленного управления формирования двигательного умения и навыка в свете теоретических построений Н.А. Бернштейна, А.А. Ухтомского, В.С. Фарфеля, М.М. Богена. Особенность этапов обучения двигательному действию. Проблема соответствия методов задачам этапа обучения и их соотношение, способствующее стабилизации, динамичности и вариативности двигательных умений и навыков. Проблема перестройки прочно сформированного двигательного навыка и пути ее решения. Содержание контроля и самоконтроля на этапе результирующей обработки действия. Проблема соотношения двигательного навыка и уровня развития физических качеств. /Лек/	2	2				
2.3	Пути углубления принципов, средств и методов обучения двигательным действиям на основе новых подходов в исследовании закономерностей двигательных умений и навыков. Обучение двигательному действию как процесс целенаправленного управления формирования двигательного умения и навыка в свете теоретических построений Н.А. Бернштейна, А.А. Ухтомского, В.С. Фарфеля, М.М. Богена. Особенность этапов обучения двигательному действию. Проблема соответствия методов задачам этапа обучения и их соотношение, способствующее стабилизации, динамичности и вариативности двигательных умений и навыков. Проблема перестройки прочно сформированного двигательного навыка и пути ее решения. Содержание контроля и самоконтроля на этапе результирующей обработки действия. Проблема соотношения двигательного навыка и уровня развития физических качеств. /Пр/	2	6				

2.4	Пути углубления принципов, средств и методов обучения двигательным действиям на основе новых подходов в исследовании закономерностей двигательных умений и навыков. Обучение двигательному действию как процесс целенаправленного управления формирования двигательного умения и навыка в свете теоретических построений Н.А. Бернштейна, А.А. Ухтомского, В.С. Фарфеля, М.М. Богена. Особенность этапов обучения двигательному действию. Проблема соответствия методов задачам этапа обучения и их соотношение, способствующее стабилизации, динамичности и вариативности двигательных умений и навыков. Проблема перестройки прочно сформированного двигательного навыка и пути ее решения. Содержание контроля и самоконтроля на этапе результирующей обработки действия. Проблема соотношения двигательного навыка и уровня развития физических качеств. /Ср/	2	18				
2.5	Совершенствование технологии воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, гибкости, выносливости) на основе соответствия средств и методов воспитания закономерностям онтогенеза. Эволюционный подход в исследовании феномена физической активности человека (В.К. Бальсевич) и формирование научного знания о естественных законах развития двигательного потенциала человека. Типы сенситивности, детерминирующих эффективность воздействий при стимулированном развитии двигательного потенциала: генотипическая и фенотипическая, их характеристика. Проблематика исследования компонентов двигательных способностей. Формирование спортивной генетики как области научного знания. Характеристика ее научной проблематики. /Лек/	2	2				

2.6	Совершенствование технологии воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, гибкости, выносливости) на основе соответствия средств и методов воспитания закономерностям онтогенеза. Эволюционный подход в исследовании феномена физической активности человека (В.К. Бальсевич) и формирование научного знания о естественных законах развития двигательного потенциала человека. Типы сенситивности, детерминирующих эффективность воздействий при стимулированном развитии двигательного потенциала: генотипическая и фенотипическая, их характеристика. Проблематика исследования компонентов двигательных способностей. Формирование спортивной генетики как области научного знания. Характеристика ее научной проблематики. /Пр/	2	4				
2.7	Совершенствование технологии воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, гибкости, выносливости) на основе соответствия средств и методов воспитания закономерностям онтогенеза. Эволюционный подход в исследовании феномена физической активности человека (В.К. Бальсевич) и формирование научного знания о естественных законах развития двигательного потенциала человека. Типы сенситивности, детерминирующих эффективность воздействий при стимулированном развитии двигательного потенциала: генотипическая и фенотипическая, их характеристика. Проблематика исследования компонентов двигательных способностей. Формирование спортивной генетики как области научного знания. Характеристика ее научной проблематики. /Ср/	2	15				

2.8	Проблема изучения спорта как социокультурного феномена в его историческом развитии и современном состоянии. Прогнозы развития спорта высших достижений в свете гуманитарного знания. Проблема изучения спорта как субкультуры и негативные явления в его развитии (формирование специфических норм, ценностей и отношений в сфере профессионального спорта, спортивный фанатизм, допинг в спорте). Современная теория подготовки спортсменов и ее основные разделы. Система подготовки национальных команд: история формирования и концептуальные положения. Олимпийские виды спорта, соревнования и соревновательная деятельность. Основы современной системы подготовки. Разработка методики продления периода успешных выступлений спортсменов на заключительных этапах спортивной карьеры. Строгое соответствие системы тренировки избранного вида спорта. Максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, мобилизации функциональных резервов. Соответствие системы подготовки к главным соревнованиям, географическим и климатическим условиям их проведения. Расширение нетрадиционных средств подготовки. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности. /Лек/	2	4				
-----	---	---	---	--	--	--	--

2.9	Проблема изучения спорта как социокультурного феномена в его историческом развитии и современном состоянии. Прогнозы развития спорта высших достижений в свете гуманитарного знания. Проблема изучения спорта как субкультуры и негативные явления в его развитии (формирование специфических норм, ценностей и отношений в сфере профессионального спорта, спортивный фанатизм, допинг в спорте). Современная теория подготовки спортсменов и ее основные разделы. Система подготовки национальных команд: история формирования и концептуальные положения. Олимпийские виды спорта, соревнования и соревновательная деятельность. Основы современной системы подготовки. Разработка методики продления периода успешных выступлений спортсменов на заключительных этапах спортивной карьеры. Строгое соответствие системы тренировки избранного вида спорта. Максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, мобилизации функциональных резервов. Соответствие системы подготовки к главным соревнованиям, географическим и климатическим условиям их проведения. Расширение нетрадиционных средств подготовки. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности. /Пр/	2	4				
-----	--	---	---	--	--	--	--

2.10	Проблема изучения спорта как социокультурного феномена в его историческом развитии и современном состоянии. Прогнозы развития спорта высших достижений в свете гуманитарного знания. Проблема изучения спорта как субкультуры и негативные явления в его развитии (формирование специфических норм, ценностей и отношений в сфере профессионального спорта, спортивный фанатизм, допинг в спорте). Современная теория подготовки спортсменов и ее основные разделы. Система подготовки национальных команд: история формирования и концептуальные положения. Олимпийские виды спорта, соревнования и соревновательная деятельность. Основы современной системы подготовки. Разработка методики продления периода успешных выступлений спортсменов на заключительных этапах спортивной карьеры. Строгое соответствие системы тренировки избранного вида спорта. Максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, мобилизации функциональных резервов. Соответствие системы подготовки к главным соревнованиям, географическим и климатическим условиям их проведения. Расширение нетрадиционных средств подготовки. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности. /Ср/	2	39				
2.11	Проблематика разработки методологии и технологии моделирования и контроля процессов развития физкультурной и спортивной деятельности и ее результатов /Тема/	2	0				

2.12	Отбор, ориентация, управление и контроль в системе подготовки и соревновательной деятельности. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности. Внутри соревновательные и вне соревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности. Проблематика междисциплинарной области теории спорта «Спортивная рекордология». Спортивное достижение как объект познания и оценки науки о спорте. Ценности и строение спортивных достижений. Динамика и современный уровень высших спортивных достижений. Прогнозирование высших спортивных достижений. Научно-методологические основы построения моделей соревновательной деятельности. Построение моделей подготовленности. Проблема построения функциональных моделей. Концепция моделирования соревновательной деятельности и подготовленности на основе индивидуальных особенностей спортсменов. Научно-методические основы прогнозирования в спорте. Методы прогнозирования. Виды прогнозирования и их значение. Виды прогнозирования и их значение в спортивной практике. /Лек/	2	2				
------	--	---	---	--	--	--	--

2.13	Отбор, ориентация, управление и контроль в системе подготовки и соревновательной деятельности. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности. Внутри соревновательные и вне соревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности. Проблематика междисциплинарной области теории спорта «Спортивная рекордология». Спортивное достижение как объект познания и оценки науки о спорте. Ценности и строение спортивных достижений. Динамика и современный уровень высших спортивных достижений. Прогнозирование высших спортивных достижений. Научно-методологические основы построения моделей соревновательной деятельности. Построение моделей подготовленности. Проблема построения функциональных моделей. Концепция моделирования соревновательной деятельности и подготовленности на основе индивидуальных особенностей спортсменов. Научно-методические основы прогнозирования в спорте. Методы прогнозирования. Виды прогнозирования и их значение. Виды прогнозирования и их значение в спортивной практике. /Пр/	2	6				
------	---	---	---	--	--	--	--

2.14	Отбор, ориентация, управление и контроль в системе подготовки и соревновательной деятельности. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности. Внутри соревновательные и вне соревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности. Проблематика междисциплинарной области теории спорта «Спортивная рекордология». Спортивное достижение как объект познания и оценки науки о спорте. Ценности и строение спортивных достижений. Динамика и современный уровень высших спортивных достижений. Прогнозирование высших спортивных достижений. Научно-методологические основы построения моделей соревновательной деятельности. Построение моделей подготовленности. Проблема построения функциональных моделей. Концепция моделирования соревновательной деятельности и подготовленности на основе индивидуальных особенностей спортсменов. Научно-методические основы прогнозирования в спорте. Методы прогнозирования. Виды прогнозирования и их значение. Виды прогнозирования и их значение в спортивной практике. /Ср/	2	15				
	Раздел 3. Раздел 3						
3.1	Экзамен /Тема/	2	0				
3.2	/Экзамен/	2	27				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные тестовые вопросы к зачету

1. Найдите соответствие принципа и методологического подхода научного познания

☐ целостность, структуризация, иерархичность строения, множественность, систем-ность, самоорганизация, открытость, нелинейность, неравновесность.

☐ системный подход, синергетический подход.

2. Процесс получения объективного, истинного знания, направленного на отражение за-кономерностей действительности – это...

☐ научное познание,

☐ рациональное познание,

☐ обыденное познание.

3. Как называется направление методологии научного познания, в котором концептуаль-ной моделью для научного исследования является историческое прогрессирование живой природы?

☐ эволюционный подход,

☐ синергетический подход,

☐ системный подход,

☐ функциональный подход.

4. Какое условие общероссийские спортивные федерации по командным игровым видам спорта должны по закону "О Физической культуре и спорте в РФ" предъявлять спортив-ным клубам для допуска их участия в чемпионатах, первенствах и (или) кубках России?

☐ наличие у соответствующего спортивного клуба не менее чем одной детско-юношеской спортивной команды, участвовавшей за счет этого спортивного клуба и от его имени не менее чем в одном официальном спортивном

соревновании по соответствующему виду спорта;

☐ оказание финансовой помощи федерации по соответствующему виду спорта;

☐ к участию допускаются только спортсмены любители.

5. Какие требования предъявляются для создания и деятельности местных и регио-нальных спортивных федераций?

☐ должны получить государственную аккредитацию

☐ обязательно должны использовать в своем наименовании слово «союз» или слово «ассоциация»

☐ региональная спортивная федерация должна иметь права юридического лица

☐ должна быть членом общероссийской спортивной федерации по аналогичному виду спорта

6. Какую деятельность, в соответствии с федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» осуществляют спортивные клубы?

☐ тренировочную, соревновательную и физкультурную

☐ тренировочную и соревновательную

☐ тренировочную, соревновательную, физкультурную и воспитательную

☐ физкультурную и воспитательную

7. Выберите характеристику нормы научного познания – верификации.

☐ когда допускают возможность опровержения того или иного научного положения

☐ когда истинность научного знания подтверждается на практике

☐ когда, одно высказывание в сфере мышления не должно противоречить другому высказыванию

8. Выберите характеристику нормы научного познания – непротиворечивость

☐ когда истинность научного знания подтверждается на практике

☐ когда, одно высказывание в сфере мышления не должно противоречить другому высказыванию

☐ когда допускают возможность опровержения того или иного научного положения

9. Общественно выработанный способ человеческой деятельности, направленной на пре-образование природы, человека, социума и закреплённый в соответствующих материаль-но-вещественных, логико-понятийных, знаково-символических, ценностно-ориентационных средствах – это... (указать термин).

10. Как называется часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития? (Указать термин)

Теоретические вопросы к экзамену

1. Современная система наук, изучающих физическую культуру и спорт.

2. Современные тенденции развития наук о физической культуре и спорте. Интеграция и дифференциализация научного знания в современных условиях.

3. Сущность эволюционного подхода в изучении физической культуры и спорта и его значение для получения нового знания.

4. Сущность системного подхода в изучении физической культуры и спорта и его значение для получения нового знания.

5. Сущность синергетического подхода в изучении физической культуры и спорта и его значение для получения нового знания.

6. Соотношение физической и спортивной культур в современном обществе.

7. Проблема конверсий технологий спортивной подготовки в теорию и прак-тику физического воспитания.

8. Научно-методические и организационные аспекты спортизации физического воспитания.

9. Проблематика соматэстетики Р.Шустермана.

10. Социальная обусловленность видов и разновидностей физической культуры и проблема их эффективности.

11. Научно-теоретические и гуманитарные аспекты адаптивной физической культуры.

12. Проблема эффективности традиционных для отечественной системы физи-ческого воспитания средств и методов.

13. Научно-методические аспекты аккультурации заимствованных систем фи-зических упражнений.

14. Дальнейшая разработка и уточнение целевых установок отечественной си-стемы физического воспитания.

15. Научно-теоретические аспекты развития программно-нормативных основ отечественной системы физического воспитания.

16. Проблема соответствия содержания закона РФ «О физической культуре и спорте» современной практике физической культуре и спорта.

17. Современная теория обучения двигательным действиям.

18. Научно-теоретические основы построения физического воспитания как многолетнего процесса.

19. Двигательная активность человека в свете эволюционного подхода и зако-номерности развития и утилизации двигательного потенциала индивида.

20. Предметная область и задачи спортивной генетики как новой области зна-ния.

21. Сенситивность в развитии двигательных способностей человека. Виды сен-ситивности и их значение для практики физического воспитания.

22. Гуманистические аспекты изучения спорта. Концепция гуманистики спорта.

23. Методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов.

24. Современная система знаний, отражающих закономерности подготовки спортсменов.

25. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов и их научно-методическое обеспечение.

26. Научно-теоретические основы подготовки национальных команд ведущих спортивных стран мира.

27. Основные направления совершенствования системы подготовки в олимпийском спорте.

28. Проблема включения вида спорта в программу Олимпийских игр. Класси-фикация олимпийских видов спорта.

29. Научно-теоретические основы построения системы спортивных соревнова-ний в современном спортивном

движении.

30. Проблема определения результата соревновательной деятельности в современном спорте.
31. Проблема построения стратегии и тактики соревновательной деятельности в условиях современной соревновательной практики.
32. Проблема повышения эффективности техники в спорте высших достижений.
33. Структура соревновательной деятельности в современном спорте.
34. Проблема рациональной подготовки спортсменов в свете современных аспектов теории адаптации.
35. Проблема изучения энергообеспечения мышечной деятельности и ее современное состояние.
36. Проблематика изучения нагрузок, применяющихся в спорте, и их влияние на организм спортсмена.
37. Актуальные аспекты изучения утомления и восстановления в системе подготовки спортсменов с учетом условий современной соревновательной практики.
38. Проблема формирования эффективной долговременной адаптации в условиях повышения интенсивности соревновательной деятельности в современном спорте.
39. Современная теория управления движениями и теоретические аспекты технического совершенствования.
40. Актуальные аспекты методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.
41. Перспективные направления совершенствования психологической подготовки спортсменов с учетом изменений соревновательной практики.
42. Проблема интеграции знаний, относящихся к различным разделам теории подготовки спортсменов, при изучении физических качеств и их видов, проявляемым в различных видах спорта.
43. Современные аспекты совершенствования методики развития силы.
44. Современные аспекты совершенствования методики развития гибкости.
45. Современные аспекты совершенствования методики развития скоростных способностей.
46. Современные аспекты совершенствования методики развития координационных способностей.
47. Современные аспекты совершенствования методики развития выносливости.
48. Актуальные аспекты структуры многолетнего процесса спортивного совершенствования в условиях изменения соревновательной практики.
49. Проблема построения подготовки в макроцикле. Варианты построения. Современные концепции.
50. Проблема эффективности микро- и мезоструктуры процесса подготовки спортсменов.
51. Проблема отбора и ориентации спортсменов в системе многолетней подготовки.
52. Научно-теоретические основы управления в системе подготовки спортсменов и актуальные аспекты его совершенствования в современных условиях.
53. Сущность моделирования в спорте и перспективные направления его развития. Виды моделей.
54. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
55. Сущность, методы и виды прогнозирования в спорте.
56. Актуальные аспекты экстремальных условий в системе подготовки и соревновательной деятельности.
57. Проблема травматизма в спорте и основные направления профилактики травм.
58. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами в спорте.
59. Актуальные направления борьбы с применением допинга. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA).
60. Научно-теоретические основы изучения и оценки спортивного достижения. Проблема критериев спортивного результата.
61. Проблема формирования теории рекордных достижений (спортивной рекордологии).
62. Стрoение (морфология) спортивных достижений. Динамика и современный уровень спортивных достижений. Предел в развитии мировых рекордов.

5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика рефератов

Тема 1 Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура (реферат и презентация):

1. Содержание, специфика научного знания естественных наук, изучающих физическую культуру и спорт.
2. Содержание, специфика научного знания психолого-педагогических наук, изучающих физическую культуру и спорт.
3. Содержание, специфика научного знания социально-гуманитарных наук, изучающих физическую культуру и спорт.
4. Современные тенденции развития наук о физической культуре и спорте. Интеграция и дифференциализация научного знания в современных условиях.
5. Сущность эволюционного подхода в изучении физической культуры и спорта и его значение для получения нового знания.
6. Сущность системного подхода в изучении физической культуры и спорта и его значение для получения нового знания.
7. Сущность синергетического подхода в изучении физической культуры и спорта и его значение для получения нового знания.

Тема 2 Проблема разработки концептуальных представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта

1. Соотношение физической и спортивной культур в современном обществе.
2. Проблема конверсий технологий спортивной подготовки в теорию и практику физического воспитания.
3. Научно-методические и организационные аспекты спортизации физического воспитания.
4. Социальная обусловленность видов и разновидностей физической культуры и проблема их эффективности.
5. Научно-теоретические и гуманитарные аспекты адаптивной физической культуры.
6. Концепция аналитической сомаэстетики Р. Шустермана.

Тема 3 Проблематика оптимизации структуры многолетнего процесса физического воспитания в соответствии с

закономерностями онтогенеза и динамики жизнедеятельности индивида

1. Факторы биологического характера, детерминирующие двигательную активность.
2. Феномен двигательной активности и современная методология его исследования.
3. Концепция двигательной активности человека как система представлений об основных закономерностях управляемого развития и утилизации двигательного потенциала индивида.
4. Пути, направления, средства и формы организации двигательной активности различных контингентов.
5. Новые подходы к проектированию систем физической подготовки в различные периоды жизни человека.
6. Ключевые аспекты физического совершенствования: необходимость формирования основ двигательного потенциала человека в первые месяцы жизни.
7. Детерминированность содержания двигательной активности закономерностями возрастного моторного и психического развития, обязательность двигательной активности в течение всей жизни.
8. Формирование понимания роли и значения физической культуры в системе общечеловеческих культурных ценностей и потребности человека в двигательной активности.

Примечание: Объем реферата 25 страниц и презентация

5.3. Фонд оценочных средств

5.4. Перечень видов оценочных средств

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

1. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.: ил. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст: непосредственный.
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена: монография / В. Н. Платонов. – Москва: Спорт-Человек, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/114613> (дата обращения: 15.02.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов: монография / В. Н. Платонов. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 286 с. – Текст: непосредственный.
4. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 352 с. – ISBN 978-5-906839-21-3. – Текст: непосредственный.
5. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва: Спорт-Человек, 2016. – 352 с. – ISBN 978-5-906839-21-3. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97489> (дата обращения: 08.02.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Аверина, М.В. Маргинальность в спорте: морфологические и динамические аспекты анализа: монография / М.В. Аверина. – М.: ИНФРА-М, 2012. – 210 с. – ISBN 978-5-16-005558-9. – Текст: непосредственный.
7. Куликов, Л. М. Спортивная подготовка: состояние, проблемы, направления модернизации: монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, Н. Ф. Болотов. – Челябинск: Уральская Академия, 2012. – 274 с. – ISBN 978-5-93216-370-2. – Текст: непосредственный.
8. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ИЦ "Академия", 2010. – 272 с. – ISBN 978-5-7695-5284-7. – Текст: непосредственный.
9. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социальных наук. Социология спорта: учебник / А. А. Передельский. – М.: Спорт, 2016. – 416 с. – ISBN 978-5-906839-04-6. – Текст: непосредственный.
10. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник / А. А. Передельский. – Москва: Спорт-Человек, 2016. – 416 с. – ISBN 978-5-906839-04-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97467> (дата обращения: 22.02.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
11. Столяров, В. И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник / В. И. Столяров, А. А. Передельский, М. М. Башаева. – М.: Советский спорт, 2015. – 464 с. – ISBN 978-5-9718-0718-6. – Текст: непосредственный.
12. Столяров, В. И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник / В. И. Столяров, А. А. Передельский, М. М. Башаева. – Москва: Советский спорт, 2015. – 464 с. – ISBN 978-5-9718-0718-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69838> (дата обращения: 16.02.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
13. Столяров, В. И. Теория и методология современного физического воспитания: монография / В. И. Столяров. – Киев: НУФВСУ; Олимпийская литература, 2015. – 704 с. – ISBN 978-966-8708-83-1. – Текст: непосредственный.
14. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: [Коллективная] монография. – М.: Научно-издат. центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2013. – 780 с. – ISBN 978-5-93512-067-2. – Текст: непосредственный.
15. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. – М.: ИД МАГИСТР-ПРЕСС, 2011. – 1000 с. – ISBN 978-5-89317-225-2. – Текст: непосредственный.

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1 1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025

6.3.1.2 Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016

6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.1.6	
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	1. Учебно-метод. аудитория (34,2 м2).
7.2	2. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.3	3. ЖК телевизор LG 55ln549e (1 шт.): для презентаций лекционного материала, просмотра и видеоанализа тренировочного и соревновательного процесса.
7.4	4. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.5	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Практические занятия помогают магистрантам овладеть терминологией предме-та, чтобы потом свободно оперировать ею в речевом поведении, развивать все познава-тельные процессы, личностные качества, вырабатывать в себе уверенность, формировать мировоззрение, взгляды. Готовясь к практическим занятиям, магистрант самостоятельно работает над первоисточниками, документами, дополнительной литературой с целью формирования своих оценочных суждений. Образовательные технологии Для освоения данной учебной дисциплины применяются следующие образователь-ные технологии: ☐ Традиционные технологии: лекции, семинары (информационно-коммуникативные, проблемные, дискуссионные, организационно-деятельностные), внеаудиторная самостоятельная работа. ☐ Решение компетентностно-ориентированных задач, Case-study - анализ реальных проблемных ситуаций, имевших место в соответствующей области профессио-нальной деятельности, и поиск вариантов лучших решений. ☐ Игровые технологии - ролевая имитация магистрантами реальной профессиональ-ной деятельности с выполнением функций специалистов на различных рабочих местах.	

- ☐ Информационные технологии – использование электронных образовательных ресурсов при подготовке к лекциям, практическим и лабораторным занятиям, обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения объективного контроля и мониторинга знаний магистрантов. Использование средств электронного обучения (мультимедиа аппаратура), работа в Интернете.
- ☐ Проблемное обучение – стимулирование магистрантов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.
- ☐ Контекстное обучение – мотивация магистрантов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением.
- ☐ Обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности магистранта за счет ассоциации и собственного опыта с предметом изучения.
- ☐ Междисциплинарное обучение – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Магистрантам необходимо:

- ☐ перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- ☐ на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- ☐ перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

Рекомендации по подготовке к семинарскому занятию

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают магистрантам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает магистрантам быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать магистрантам страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

Семинарское занятие представляет собой комбинированный тип занятия, который включает в себя следующие элементы:

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) изложение рефератов;
- 3) проведение деловой игры;
- 4) решение практико-ориентированных задач.

Закрепление полученных знаний осуществляется разными способами:

1. в процессе самостоятельной подготовки к занятию магистранты повторяют материал, изученный на лекциях или по учебнику.
2. проговаривание вслух учебного материала на занятии повышает степень его усвоения.
3. обсуждение полученных знаний делает их более прочными.

Расширение и углубление знаний происходит тогда, когда магистранты готовятся к семинарскому занятию по первоисточникам. В процессе их чтения и конспектирования они получают больше информации, чем содержится в лекциях и учебнике. Расширению и углублению знаний также способствует подготовка магистрантами рефератов или сообщений по специальным вопросам, а также подготовка всех магистрантов по одним и тем же вопросам по одним и тем же первоисточникам.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа: 1й – организационный; 2й – закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе магистрант планирует свою самостоятельную работу, которая включает: - уяснение задания на самостоятельную работу; - подбор рекомендованной литературы; - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки

Второй этап включает непосредственную подготовку магистранта к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы магистрант должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика

в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Рекомендации по выполнению реферата

Реферат – письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы, является действенной формой само-стоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению магистрантов к научной деятельности.

Последовательность работы:

1. Выбор темы исследования. Тема реферата выбирается магистрантом по усмотрению преподавателя.

2. Планирование исследования. Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы:

- ☐ выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата;
- ☐ сбор и изучение исходного материала, поиск литературы;
- ☐ анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы;
- ☐ сообщение о предварительных результатах исследования;
- ☐ литературное оформление исследовательской проблемы;
- ☐ обсуждение работы (на семинаре, в студенческом научном обществе, на конференции и т.п.).

Каждый элемент датируется временем начала и временем завершения.

3. Поиск и изучение литературы.

Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно библиографическому описанию произведений печати. Подбранная литература изучается в следующем порядке:

- ☐ знакомство с литературой, просмотр ее и выборочное чтение с целью общего представления проблемы и структуры будущей научной работы;
- ☐ исследование необходимых источников, сплошное чтение отдельных работ, их изучение, конспектирование необходимого материала (при конспектировании необходимо указывать автора, название работы, место издания, издательство, год издания, страницу);
- ☐ обращение к литературе для дополнений и уточнений на этапе написания реферата. Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

4. Обработка материала. При обработке полученного материала автор должен:

систематизировать его по разделам;

- ☐ выдвинуть и обосновать свои гипотезы;
- ☐ определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме;
- ☐ уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы;
- ☐ сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования;
- ☐ окончательно уточнить структуру реферата.

5. Оформление реферата. При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил:

- ☐ следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику;
- ☐ писать последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод);
- ☐ соблюдать правила грамматики, писать осмысленно, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

Рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому магистранту нужно обязательно научиться работать с книгой. Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда много-кратное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе магистранта, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит магистранту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение магистрантом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражения новые документы,

события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

Методические указания для подготовки к зачету/экзамену

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме экзамена (зачета).

Экзамен (зачет) по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения экзамена (зачета) является опрос по теоретическим вопросам методом собеседования и/или тестирования.

Цели экзамена (зачета) и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;
- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка магистрантов к экзамену (зачету) включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

Подготовку к экзамену (зачету) целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего, следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к экзамену (зачету), чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен (зачет). Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к экзамену (зачету) обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к экзамену (зачету) является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого магистрант сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к экзамену (зачету) готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается лектором данного потока, который отвечает за организацию подготовки и проведение зачета, или преподавателем, проводившим практические занятия.

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

Экзамен (зачет) проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к экзамену (зачету) и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора экзаменационного билета. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу.

Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

Для ответа по экзаменационному билету обучающемуся предоставляется до 15-20 минут.

Преподаватель, заслушав ответ, задает при необходимости дополнительные (уточняющие) вопросы, оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории.

Обучающимся, получившим на экзамене (зачете) неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) экзамена (зачета).

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

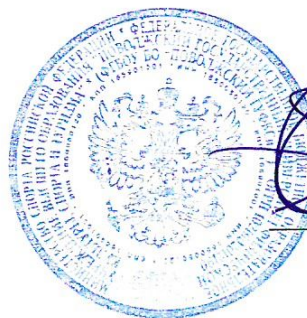
Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

На лекциях преподаватель знакомит магистрантов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям. Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию — количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц — или предоставление магистрантам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у магистрантов свое отношение к конкретной проблеме.

Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы магистрантов.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ

А.В. Павлова

29 мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Антидопинговый императив**

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

Направление подготовки 49.04.03 Спорт
 Направленность (профиль) Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов, Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов

Квалификация

магистр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 3

аудиторные занятия

22

самостоятельная работа

50

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Неделя	13 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10
Практические	12	12	12	12
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22	22	22	22
Сам. работа	50	50	50	50
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

К.б.н., доц., Шамсувалеева Эльмира Шамилевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10 апреля 2028 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Формирование способности управлять проектами и процессами антидопингового обеспечения на всех этапах, осуществлять руководство и контроль за деятельностью тренеров и специалистов для подготовки спортивного резерва и сборных команд в строгом соответствии с антидопинговыми правилами
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Технология научных исследований в спорте высших достижений
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-1.: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

УК-1..1:Анализирует комплексный план подготовки сборной команды и индивидуальных планов подготовки спортсменов сборной команды

Знать:

Нормативно-правовые основы антидопингового обеспечения и порядок их интеграции в структуру комплексного плана подготовки сборных команд

Уметь:

Выявлять факторы риска нарушения антидопинговых правил на этапе анализа тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов

Владеть:

Навыками антидопингового аудита индивидуальных планов подготовки на предмет соответствия требованиям Всемирного антидопингового кодекса

УК-1..2:Ведет систематический контроль состояния наилучшей индивидуальной и (или) командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов к спортивным достижениям

Знать:

Методологию комплексного контроля готовности спортсменов и влияние антидопинговых ограничений на допустимые методы коррекции функционального состояния

Уметь:

Интерпретировать данные педагогических, физиологических и психологических тестов для оценки текущего уровня готовности с учетом требований антидопинговых правил

Владеть:

Навыками мониторинга состояния спортсменов с использованием разрешенных средств и методов, не нарушающих антидопинговое законодательство

УК-1..3:Контролирует навыки выполнения спортсменами технических приемов в вариативных условиях, близких к соревновательным

Знать:

Критерии оценки стабильности техники в условиях прогрессирующего утомления и факторы риска применения допинга для ее искусственного поддержания

Уметь:

Отличать сбои в технике, вызванные естественным утомлением, от состояний, требующих медикаментозной коррекции (исключающей допинг)

Владеть:

Методами педагогического наблюдения за техникой в моделируемых соревновательных условиях с акцентом на «чистоту» достигаемого результата

ПК-3: Способен управлять подготовкой и соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов

ПК-3.1:Ставит задачи на этап спортивного соревнования

Знать:

Специфику постановки соревновательных задач, исключающих мотивацию спортсмена к использованию запрещенных субстанций и методов для их достижения

Уметь:

Формулировать цели выступления, делая акцент на технико-тактическом мастерстве и реализации потенциала, а не на

результате любой ценой

Владеть:

Навыками планирования соревновательной стратегии с учетом графика антидопинговых тестирований и правил получения разрешений на терапевтическое использование

ПК-3.2:Разрабатывает и оперативно корректирует индивидуальные, командные и групповые тактические системы, схемы и варианты при участии в соревнованиях

Знать:

Принципы построения тактических схем, позволяющих достичь преимущества за счет интеллекта и взаимодействия, а не за счет искусственного стимулирования физических качеств

Уметь:

Оперативно вносить коррективы в тактику ведения соревновательной борьбы, опираясь на сохранение ясности мышления спортсмена, не замутненного воздействием запрещенных веществ

Владеть:

Навыками моделирования соревновательных тактических ситуаций с акцентом на вариативность решений в условиях «чистого» функционального состояния спортсменов

ПК-3.3:Составляет отчетную документацию по управлению соревновательной деятельностью и организации контроля соревновательной деятельности сборной команды

Знать:

Структуру и требования к отчетной документации в части обязательной фиксации мероприятий антидопингового контроля и соблюдения процедур

Уметь:

Отражать в отчетах по управлению соревновательной деятельностью информацию о соблюдении антидопинговых правил и мерах по их профилактике

Владеть:

Навыками составления аналитических отчетов, включающих раздел по оценке эффективности антидопингового обеспечения на этапе соревнований

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Координация антидопинговой работы /Тема/	3	0				
1.2	Всемирная антидопинговая программа /Лек/	3	2	УК-1..1-31 УК-1..2-31 УК-1..3-31 ПК-3.1-31 ПК-3.2-31 ПК-3.3-31	Л1.2 Э2 Э3 Э4		
1.3	Нормативно-правовое регулирование антидопингового обеспечения спорта в Российской Федерации /Лек/	3	2	УК-1..1-31 УК-1..2-31 УК-1..3-31 ПК-3.1-31 ПК-3.2-31 ПК-3.3-31	Л1.6 Л1.7 Э1 Э6 Э7 Э8 Э9		
1.4	Организация антидопинговой работы в Российской Федерации /Пр/	3	2	УК-1..1-У1 УК-1..1-В1 УК-1..2-У1 УК-1..2-В1	Л1.6 Л1.7 Э1 Э6 Э7 Э8 Э9		
1.5	Трудовые функции тренера в антидопинговом воспитании и образовании /Пр/	3	2	УК-1..3-У1 УК-1..3-В1 ПК-3.1-У1 ПК-3.1-В1	Л1.4 Л1.5 Э11 Э12		
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Особенности организации антидопинговой работы /Тема/	3	0				
2.2	Рекомендации РУСАДА по организации антидопинговой работы /Лек/	3	2	ПК-3.3-31	Л1.3 Л1.5 Э1 Э6 Э7 Э8		

2.3	Целевые аудитории антидопинговой работы /Лек/	3	2	УК-1..1-31	Л1.5 Э7		
2.4	Интерактивные технологии для антидопинговой работы /Лек/	3	2	УК-1..1-В1	Л1.3 Л1.5 Э3 Э7		
2.5	Планирование антидопинговой работы /Пр/	3	2	ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1	Л1.4 Л1.5 Э1 Э2 Э4 Э7		
2.6	Виды спорта и санкции /Пр/	3	2	ПК-3.2-У1 ПК-3.2-В1	Л1.5 Л1.6 Э2 Э5 Э6 Э10 Э11 Э12		
2.7	РУСАДА против БАД /Пр/	3	2	ПК-3.1-У1 ПК-3.1-В1	Л1.5 Л1.6 Э1 Э5 Э6		
2.8	Разработка антидопинговых материалов /Пр/	3	2	УК-1..3-У1 УК-1..3-В1	Л1.5 Л1.6 Э9 Э10 Э11 Э12		
2.9	Самостоятельная работа /Ср/	3	50	УК-1..1-31 УК-1..1-У1 УК-1..1-В1 УК-1..2-31 УК-1..2-У1 УК-1..2-В1 УК-1..3-31 УК-1..3-У1 УК-1..3-В1 ПК-3.1-31 ПК-3.1-У1 ПК-3.1-В1 ПК-3.2-31 ПК-3.2-У1 ПК-3.2-В1 ПК-3.3-31 ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Ситуационная задача

Изучите Инструкцию по подготовке к вступлению в силу Всемирного антидопингового кодекса 2021 для специалистов, ответственных за антидопинговое обеспечение в органах исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта субъектов РФ, в частности обратите внимание на разделы: Антидопинговые материалы и Рекомендации РАА «РУСАДА» по оформлению раздела «Антидопинг» на сайтах.

Уточните выделение целевых аудиторий и содержание общедоступной информации антидопингового образования и воспитания Международным стандартом по образованию.

Возьмите за основу план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе, разработанный на занятии 3, и выберите себе мероприятие для создания его методической разработки.

Определитесь с целевой аудиторией и формой проведения занятия.

Подберите современные технологии или технологические приемы, которые целесообразно использовать при проведении запланированного мероприятия.

Методическая разработка – это педагогический труд, в котором дается описание методов обучения, элементов современных педагогических технологий, последовательности действий, отражающих ход проведения, с методическими советами по организации какого-либо мероприятия.

Создайте методическую разработку антидопингового мероприятия с учетом того, что:

- о содержание методической разработки должно четко соответствовать теме, цели и выбранной целевой аудитории;
- о методической разработка подразумевает рациональную организацию учебного процесса, эффективность методов и методических приемов, применение современных технических и информационных средств обучения.
- о материал разработки должен быть изложен максимально просто и убедительно;
- о методическая разработка должна быть ориентирована на использование интерактивных технологий;
- о разработка должна содержать конкретные материалы, которые можно использовать в работе (карточки, раздаточный материал, ЦОР).

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ ЗАЧЕТА

В процессе защиты выявлено, что методическая разработка соответствует следующим требованиям.

Критерии оценки Балл

- 1 Содержание четко соответствует заявленной теме и ее цели 1-5
- 2 Содержание ориентировано на выбранную целевую аудиторию 1-5
- 3 Материал разработки изложен максимально просто 1-5
- 4 Материал разработки изложен максимально убедительно 1-5

- 5 Предлагаемые методы и методические приемы эффективны 1-5
- 6 Разработка предполагает применение современных технических и информационных средств обучения, включает в себя ЦОР 1-5
- 7 Разработка ориентирована на использование интерактивных технологий 1-5
- 8 Разработка включает в себя конкретные материалы, которые можно использовать в работе (карточки, раздаточный материал, в том числе ЦОР) 1-5
- 9 Разработка предполагает максимальное задействование всех присутствующих на мероприятии 1-5
- 10 Разработка предполагает рациональную организацию учебного процесса 1-5

Итого 10-50

Шкала 5 баллов

Требования к заданию:

- ☐ практически не соблюдены – 1 балл;
- ☐ соблюдены слабо – 2 балла;
- ☐ соблюдены с серьезными замечаниями – 3 балла;
- ☐ соблюдены с замечаниями – 4 балла;
- ☐ выполнено без замечаний – 5 баллов

5.2. Темы письменных работ

1. Анализ Инструкции по подготовке к вступлению в силу Всемирного антидопингового кодекса 2021.
2. План-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе;
Практическая работа: разработка подробного плана-графика проведения антидопинговых мероприятий в регионе. Создайте рукописный документ на основе таблицы Программы РУСАДА 2021 в разделе «Интеграция в образовательный план РУСАДА 2021», в котором для десяти целевых групп, по Вашему выбору из колонки Название, укажите особенности целевой группы: примерный возраст, приоритетные жизненные ценности, опасения, а также главный принцип отбора содержания антидопинговых мероприятий для этих целевых групп. Опираясь на колонку «Описание», придумайте название форму проведения мероприятия для выбранных целевых групп.
3. Подумайте, может ли принципиально отличаться планирование и организация антидопинговой деятельности в различных видах спорта. Составьте тезисный план своего выступления.
4. Подумайте, стоит ли школьников младшего возраста посвящать в проблемы допинговых скандалов. Составьте тезисный план своего выступления.
5. Представьте, что Вам предстоит выступление перед спортсменами или тренерами по теме «РУСАДА против БАД». Составьте тезисный план своего выступления.
6. Представьте, что Вам предстоит выступление перед министром спорта Российской Федерации по вопросам выявления и предупреждения нарушений антидопинговых правил в России. Составьте тезисный план своего выступления, с перечнем того, чтобы Вы хотели предложить для улучшения антидопинговой работы в масштабах страны.
7. Подумайте, может ли принципиально отличаться планирование и организация антидопинговой деятельности в различных видах спорта. Составьте тезисный план своего выступления.
8. На основе самооценки степени сформированности необходимых умений для осуществления трудовых действий тренера в области антидопингового обеспечения спорта составьте для себя мотивационный текст о том, почему Вам необходимо выполнить Программу саморазвития в образовательном поле антидопинговых проблем спорта.
9. Представьте, что Вам предстоит выступление перед спортсменами или тренерами по теме «Роль РУСАДА в выявлении и предупреждении нарушений антидопинговых правил в России». Составьте тезисный план своего выступления.

5.3. Фонд оценочных средств

Практическое занятие 1

Организация антидопинговой работы в Российской Федерации

Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение понимания организации антидопинговой работы в Российской Федерации;
- ☐ принятие новых взглядов на выстраивание взаимоотношений между ВАДА, РУСАДА, Министерством спорта и подконтрольными ему подразделениями, и организациями;
- ☐ освоение техник создания инфографики как средства визуализации проблемы допинга в спорте;
- ☐ совершенствование мастерства публичного выступления.

Задание для самостоятельной работы: создание схем взаимодействий

Рассмотрите на рисунках 1 и 2 наборы пазлов: «Управление физической культурой и спортом в Российской Федерации» и «Взаимодействия с антидопинговыми организациями» и проведите следующую работу:

о создайте из пазлов две целостные инфографики, указывая стрелочками соподчиненность в виде электронного документа в PowerPoint;

о предположите связи между инфограммами, предполагающие планирование, реализацию, оценку и мониторинг проведения информационных, образовательных программ и других программ по предотвращению допинга в спорте.

???

Рис. 1. Управление физической культурой и спортом в РФ.

Практическая работа: конференция по защите инфографики «Организация антидопинговой работы в Российской Федерации»

Выступите перед аудиторией по проблеме организации антидопинговой работы в Российской Федерации по самостоятельно созданной инфограмме. Во время выступления озвучьте свою позицию, обращая внимание на следующие аспекты проблемы:

- о в чем заключается координация деятельности всех или ряда организаций, представленных в инфограмме;
- о на какие организации должна возлагаться информационная функция;
- о какие организации должны отвечать за реализацию образовательных и воспитательных функций;

о на кого ложиться ответственность за осуществление мониторинга проводимой работы?

Участвуйте в обсуждении выступлений друг друга – найдите достоинства и недостатки разработанных инфографик.

Сформулируйте вывод по всей работе.

???

Рис. 2. Взаимодействия с антидопинговыми организациями.

Балльно-рейтинговая система оценки

№ Критерии оценки Балл

1 Инфографика «Управление физической культурой и спортом в Российской Федерации» представлена и не содержит принципиальных ошибок 1

2 Инфографика «Взаимодействия с антидопинговыми организациями» представлена и не содержит принципиальных ошибок 1

3 Студент выступил перед аудиторией с презентацией собственной работы 1

4 Студент активно принимал участие в обсуждении инфографик 1

5 Вывод сформулирован верно (балл выставляется при условии выполнения всех предыдущих пунктов 1-4) 1

6 Максимум за занятие 5

Самоконтроль

Представьте, что Вам предстоит выступление перед спортсменами или тренерами по теме «Роль РУСАДА в выявлении и предупреждении нарушений антидопинговых правил в России». Составьте тезисный план своего выступления.

Практическое занятие 2

Трудовые функции тренера в антидопинговом воспитании и образовании

Ожидаемые результаты:

- ☐ овладение навыками анализа документов, в частности профессионального стандарта «Тренер»;
- ☐ освоение образовательных техник для повышения осведомленности, информирования и коммуникации с целью соответствия профессиональному стандарту «Тренер»;
- ☐ обеспечение понимания важности ведения профилактической антидопинговой работы.

Задание для самостоятельной работы: создание таблицы «Инсерт»

Изучите профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. N 191н. Обратите внимание на те трудовые действия и трудовые функции, которые связаны с антидопинговыми аспектами деятельности.

Создайте рукописный документ, используя методический прием «Инсерт» технологии развития критического мышления.

Заполните таблицу по мере изучения профессионального стандарта «Тренер». Во время или после прочтения стандарта впишите тезисы по следующей схеме: «■» – уже знал; «+» – новое; «-» – думал иначе; «?» – не понял, есть вопросы.

Антидопинговые аспекты деятельности тренера

■ + - ?

Практическая работа: самооценка степени сформированности необходимых умений для осуществления трудовых действий тренера в области антидопингового обеспечения спорта

Обсудите на занятии свои таблицы, акцентируя внимание на последнем и предпоследнем столбиках: «-» – думал иначе; «?» – не понял, есть вопросы. Оцените себя.

На основе созданной в процессе самостоятельной работы таблицы и обмена мнениями создайте для себя, как для будущего тренера, которому на профессиональном уровне предстоит решать в числе прочих вопросы, касающиеся предупреждения применения допинга, Программу саморазвития в образовательном поле антидопинговых проблем спорта.

В программе:

о укажите дату текущего занятия как день начала программы, а день предполагаемого зачета по дисциплине как дату завершения освоения программы;

о выделите разделы «Необходимые знания», «Необходимые умения», «Трудовые действия»;

о в каждом разделе перечислите то, что Вы собираетесь предпринять для соответствия профессиональному стандарту «Тренер».

Балльно-рейтинговая система оценки

№ Критерии оценки Балл

1 Таблица «Инсерт» выполнена без подробного анализа имеющихся проблем 1

2 Таблица «Инсерт» выполнена с достаточно подробным анализом имеющихся проблем 1

3 Программа саморазвития выполнена без подробного анализа имеющихся проблем 1

4 Программа саморазвития выполнена с достаточно подробным анализом имеющихся проблем 1

5 Вывод сформулирован верно (балл выставляется при условии выполнения предыдущих пунктов 1-4) 1

6 Максимум за занятие 5

Самоконтроль

На основе самооценки степени сформированности необходимых умений для осуществления трудовых действий тренера в области антидопингового обеспечения спорта составьте для себя мотивационный текст о том, почему Вам необходимо выполнить Программу саморазвития в образовательном поле антидопинговых проблем спорта.

Практическое занятие 3

Планирование антидопинговой работы

Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение понимания организационных аспектов проведения антидопинговой работы;
- ☐ формирование навыка адаптации антидопинговых материалов с учетом потребностей целевых аудиторий;
- ☐ понимание сферы деятельности ответственных за антидопинговое обеспечение в регионах, а также границ их

ответственности.

Задания для самостоятельной работы: анализ Инструкции по подготовке к вступлению в силу Всемирного антидопингового кодекса 2021.

Изучите Инструкцию по подготовке к вступлению в силу Всемирного антидопингового кодекса 2021 для специалистов, ответственных за антидопинговое обеспечение в органах исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта субъектов РФ, в частности обратите внимание на:

- о Приложение 1 – План-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе;
- о Программы РУСАДА 2021 в разделе «Интеграция в образовательный план РУСАДА 2021».

Создайте рукописный документ на основе таблицы Программы РУСАДА 2021 в разделе «Интеграция в образовательный план РУСАДА 2021», в котором для десяти целевых групп, по Вашему выбору из колонки Название, укажите особенности целевой группы: примерный возраст, приоритетные жизненные ценности, опасения, а также главный принцип отбора содержания антидопинговых мероприятий для этих целевых групп. Опираясь на колонку «Описание», придумайте название форму проведения мероприятия для выбранных целевых групп.

Практическая работа: разработка подробного плана-графика проведения антидопинговых мероприятий в регионе.

Разделитесь на две группы. Выполняя задания не забудьте учесть особенности планирования, реализации, рефлексии и мониторинга проведения мероприятий по формированию нетерпимости к допингу в физкультурно-спортивной среде.

Задание для первой группы.

По примеру Приложения 1 – План-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе создайте подробный план работы в регионе для всех целевых групп с указанием названий и форм антидопинговых мероприятий, которые были предложены в процессе выполнения самостоятельной работы.

Задание для второй группы.

По примеру Приложения 1 – План-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе создайте подробный план работы в регионе с какой-то одной целевой группой с указанием названий и форм антидопинговых мероприятий, которые были предложены в процессе выполнения самостоятельной работы.

Балльно-рейтинговая система оценки

№ Критерии оценки Балл

1 Рукописный документ на основе таблицы Программы РУСАДА 2021 в разделе «Интеграция в образовательный план РУСАДА 2021» создан без подробного анализа имеющихся проблем 1

2 Рукописный документ на основе таблицы Программы РУСАДА 2021 в разделе «Интеграция в образовательный план РУСАДА 2021» создан с достаточно подробным анализом имеющихся проблем 1

3 План-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе разработан без подробного анализа имеющихся проблем 1

4 План-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе разработан с достаточно подробным анализом имеющихся проблем 1

5 Вывод сформулирован верно (балл выставляется при условии выполнения всех предыдущих пунктов 1-4) 1

6 Максимум за занятие 5

Самоконтроль

Подумайте, может ли принципиально отличаться планирование и организация антидопинговой деятельности в различных видах спорта. Составьте тезисный план своего выступления.

Практическое занятие 4

Виды спорта и санкции

Ожидаемые результаты:

- ☐ формирование навыка адаптации антидопинговых материалов с учетом потребностей целевых аудиторий;
- ☐ совершенствование мастерства публичного выступления с учетом особенностей восприятия информации различными целевыми аудиториями;
- ☐ овладение навыками анализа статистической информации на сайтах РУСАДА и WADA о санкциях в отношении спортсменов за нарушения антидопинговых правил.

Задания для самостоятельной работы: анализ сайтов РУСАДА и ВАДА.

Выясните:

- о что обозначают аббревиатуры РУСАДА и ВАДА;
- о какая информация содержится во вкладке Дисквалификации на сайте РУСАДА и подберите примеры по избранному виду спорта;
- о какая информация представлена во вкладке Антидопинговая статистика в разделе «Полезные ссылки» сайта ВАДА и подберите примеры по избранному виду спорта;
- о целевые аудитории, выделяемые Международным стандартом по образованию.

По избранному Вами виду спорта найдите цифровой материал о том, сколько лет в этом виде спорта держатся последние рекорды. Сравните показатели современных рекордов и тех рекордов, которые были зафиксированы в период безнаказанности допинга.

Продумайте свое отношение к идее Дарьи Клишиной об «обнулении мировых рекордов 80-х».

Практическая работа: выступление перед целевой аудиторией

Разделитесь на 5 групп и выберите себе по две целевых аудитории. Обсудите в группе конспекты самостоятельной работы.

Используя базовый конспект, откорректируйте текст одного выступления от группы, ориентируясь на особенности восприятия информации целевой аудиторией. Продумайте, какие аргументы наиболее важные именно для выбранных целевых групп. Подготовьте по два выступления от группы. Выступите друг перед другом. Оцените выступления.

Целевые аудитории

1 Дети и молодежь

- 2 Медицинский персонал
- 3 Менеджеры спортивных команд
- 4 Родители
- 5 СМИ
- 6 Спортивные психологи
- 7 Спортивные чиновники в регионах
- 8 Спортсмены
- 9 Спортсмены, в отношении которых действуют санкции
- 10 Тренеры

Балльно-рейтинговая система оценки

№ Критерии оценки Балл

1 Выступления разработаны на бытовом уровне 1

2 В хорошо структурированных выступлениях используется терминология изученного курса, но подобранные примеры не всегда убедительны и особенности целевой аудитории не учтены 1

3 В хорошо структурированных выступлениях используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены 1

4 В хорошо структурированных выступлениях используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены. Группа принимала активное участие в обсуждении работ других групп. 1

5 Вывод сформулирован верно (балл выставляется при условии выполнения предыдущих пунктов 1-4) 1

6 Максимум за занятие 5

Самоконтроль

Представьте, что Вам предстоит выступление перед министром спорта Российской Федерации по вопросам выявления и предупреждения нарушений антидопинговых правил в России. Составьте тезисный план своего выступления, с перечнем того, чтобы Вы хотели предложить для улучшения антидопинговой работы в масштабах страны.

Практическое занятие 5

РУСАДА против БАД

Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение условий для овладения навыками культуры дискуссии, развития умения чётко выражать свои мысли;
- ☐ освоение технологии «Дебаты» для творческого проведения с занимающимися теоретических занятий о содержании проблемы использования БАДов в спорте;
- ☐ овладение навыками использования интерактивной педагогической технологии «Дебаты» и программы Mentimeter.

Задания для самостоятельной работы: подготовка к Дебатам «Зря РУСАДА против БАД!»

Ознакомьтесь с разделом «РУСАДА против БАД» на сайте РУСАДА:

- о предположите причины появления этого раздела;
- о уточните причины, по которым РУСАДА никогда не дает консультаций по вопросам БАДов и не рекомендует спортсменам применение добавок.

Прочитайте текст из сети Интернет «Страшные мифы про анаболические стероиды», по которому предполагаются Дебаты. Найдите в тексте явные ошибки и спорные моменты. Попробуйте к каждому абзацу текста подобрать контраргумент, используя свои знания по биохимии спорта и физиологии спорта.

Познакомьтесь с правилами Дебатов, выберите себе оду из возможных ролей в игре, подберите аргументы и вопросы для выступления в своей роли.

Обязанности участников команд.

Спикеры Что делают

Первый спикер • представляет тему, доказывает её актуальность по заранее подготовленной в Power Point презентации;

• завершает чёткой формулировкой общего мнения команды

Второй спикер • опровергает тезисы оппонентов;

• кратко перечисляет доказательства, которые уже прозвучали, и приводит новые;

• завершает чёткой формулировкой общего мнения команды

Третий

спикер • сравнивает аргументы соперников;

• объясняет, почему аргументы его команды более убедительны

Четвертый спикер • итоговое выступление с самыми яркими доказательствами своей позиции

Обязанности судей

Судья Что отслеживает

Судья по критерию «Содержание» • анализирует полноту изложения проблемы и соответствие аргументов теме;

• заканчивает выступление предложением: «Я считаю, что зрители проголосуют за ... команду, т.к. ...»

Судья по критерию «Форма» • анализирует культуру ведения спора – агрессию, сленг, монотонность или яркость речи, атаки на противника, а не на аргументы;

• заканчивает выступление предложением: «Я считаю, что зрители проголосуют за ... команду, т.к. ...»

Судья по критерию «Регламент» • следит за регламентом игры – ведет учет времени;

• следит за активностью зрителей – фиксирует число вопросов от каждого зрителя, отмечает наиболее интересные вопросы;

• заканчивает выступление предложением: «Я считаю, что зрители проголосуют за ... команду, т.к. ...»

Обязанности зрителей и эксперта

Игроки Что делают

Эксперт Предполагает результат голосования зрителей, произносит предложение: «Думаю, что зрители выбрали ... команду, т.к. ...»

Зрители • участвуют в дискуссии, задавая вопросы обеим сторонам дискуссии;

• голосуют за команду, доводы которой, на их взгляд, особо убедительны

Практическая работа: Дебаты «Зря РУСАДА против БАД!»

Регламент игры (УК – утверждающая команда; ОК – отрицающая команда)

Кто Время Что

Первый спикер УК 2 мин Выступление

ОК → УК 1 мин Вопросы и ответы

Первый спикер ОК 2 мин Выступление

УК → ОК 1 мин Вопросы и ответы

Второй спикер УК 1 мин Выступление

ОК → УК 2 мин Вопросы и ответы

Второй спикер ОК 1 мин Выступление

УК → ОК 2 мин Вопросы и ответы

Третий спикер УК 1 мин Выступление

Третий спикер ОК 1 мин Выступление

Все участники 1 мин Мозговой штурм

Зрители 3 мин Вопросы утверждающей стороне

Зрители 3 мин Вопросы отрицающей стороне

Все участники 1 мин Мозговой штурм

ОК ↔ УК 3 мин Вопросы и ответы

Все участники 1 мин Мозговой штурм

Четвертый спикер УК 2 мин Заключительная речь

Четвертый спикер ОК 2 мин Заключительная речь

Выступления судей по 1 мин Подведение итогов

Выступление эксперта, если число зрителей четное

Голосование за лучшую команду в Mentimeter

Голосование за лучшего дебатера в Mentimeter

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

команд

по результатам голосования зрителей в Mentimeter

судей

преподавателем

зрителей

судьей по регламенту

лучшего дебатера по всеобщему голосованию

эксперта

по прогнозу команды-победителя

1 Анализ низкого качества Задан 1 вопрос При неверном предположении

2 Проигравшая команда Качество анализа среднее Средняя активность

3 Анализ выше среднего Высокая активность

4 Выигравшая команда Анализ высокого качества Исключительно интересные вопросы Результат

голосования При верном предположении

1 Вывод сформулирован верно

5 Максимум за занятие

Самоконтроль

Представьте, что Вам предстоит выступление перед спортсменами или тренерами по теме «РУСАДА против БАД».

Составьте тезисный план своего выступления.

Практическое занятие 6

Разработка антидопинговых материалов

Ожидаемые результаты:

☐ осознание необходимости проведения разъяснительной работы для повышения эффективности антидопингового образования и воспитания;

☐ формирование навыка адаптации антидопинговых материалов с учетом потребностей целевых аудиторий;

☐ совершенствование мастерства публичного выступления;

☐ овладение навыками анализа тестового материала.

Задания для самостоятельной работы: анализ Инструкции по подготовке к вступлению в силу Всемирного антидопингового кодекса 2021.

Изучите Инструкцию по подготовке к вступлению в силу Всемирного антидопингового кодекса 2021 для специалистов, ответственных за антидопинговое обеспечение в органах исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта субъектов РФ, в частности обратите внимание на разделы: Антидопинговые материалы и Рекомендации РАА «РУСАДА» по оформлению раздела «Антидопинг» на сайтах.

Уточните выделение целевых аудиторий и содержание общедоступной информации антидопингового образования и воспитания Международным стандартом по образованию.

Возьмите за основу план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе, разработанный на занятии 3, и выберите себе мероприятие для создания его методической разработки.

Определитесь с целевой аудиторией и формой проведения занятия.

Подберите современные технологии или технологические приемы, которые целесообразно использовать при проведении запланированного мероприятия:

- o Mentimeter для создания интерактивных презентаций;
- o Canva для создания инфографики;
- o Kahoot как платформа для викторин;
- o методические приемы Технологии развития критического мышления;
- o скрайбинговые презентации;
- o Anchor для создания подкастов;
- o Google Формы для организации опросов;
- o Trello для работы с командой спортсменов;
- o оформление сайта.

Практическая работа: методическая разработка антидопингового мероприятия.

Методическая разработка – это педагогический труд, в котором дается описание методов обучения, элементов современных педагогических технологий, последовательности действий, отражающих ход проведения, с методическими советами по организации какого-либо мероприятия.

Создайте методическую разработку антидопингового мероприятия с учетом того, что:

- o содержание методической разработки должно четко соответствовать теме, цели и выбранной целевой аудитории;
- o методической разработка подразумевает рациональную организацию учебного процесса, эффективность методов и методических приемов, применение современных технических и информационных средств обучения.
- o материал разработки должен быть изложен максимально просто и убедительно;
- o методическая разработка должна быть ориентирована на использование интерактивных технологий;
- o разработка должна содержать конкретные материалы, которые можно использовать в работе (карточки, раздаточный материал, ЦОР).

Помните, что на зачете Вам предстоит защита собственных методических разработок.

Балльно-рейтинговая система оценки

№ Критерии оценки Балл

- 1 Соответствие содержания разработки выбранной проблеме 1
- 2 Грамотность изложения и качество оформления разработки 1
- 3 Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала 1
- 4 Соответствие формы и содержания мероприятия потребностям целевой аудитории 1
- 5 Практическая значимость работы 1
- 6 Максимум за занятие 5

Самоконтроль

Подумайте, стоит ли школьникам младшего возраста посвящать в проблемы допинговых скандалов. Составьте тезисный план своего выступления.

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Создание инфографик: «Управление физической культурой и спортом в Российской Федерации» и «Взаимодействия с антидопинговыми организациями»
2. Конференция по защите инфографик
3. Рукописный документ, таблица «Инсерт» Технологии развития критического мышления по профессиональному стандарту «Тренер»
4. Дебаты по теме "Зря РУСАДА против БАД"
5. Выступления перед целевой аудиторией: "Предложения по улучшению антидопинговой работы", "Виды спорта: рекорды и санкции", "Планирование и организация антидопинговой деятельности в различных видах спорта", "Проблемы допинговых скандалов", «Роль РУСАДА в выявлении и предупреждении нарушений антидопинговых правил в России»
6. Рукописный документ "Проведение антидопинговых мероприятий в регионе" на основе таблицы Программы РУСАДА 2021 в разделе «Интеграция в образовательный план РУСАДА»
7. Методическая разработка антидопингового мероприятия
8. Программа саморазвития в образовательном поле антидопинговых проблем спорта

5.5. Рейтинг-план дисциплины

МОДУЛЬ 1.
КООРДИНАЦИЯ АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ Балл освоения Балл посещения
Лекция 1. Всемирная антидопинговая программа 5 (вместе с посещением лекций)
Лекция 2. Нормативно-правовое регулирование антидопингового обеспечения спорта в РФ
Практическое занятие 1. Организация антидопинговой работы в Российской Федерации 5
Практическое занятие 2. Трудовые функции тренера в антидопинговом воспитании и образовании 5
Самостоятельная работа по получению сертификата РУСАДА 10
Всего по модулю 20 5
МОДУЛЬ 2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ Балл освоения Балл посещения
Лекция 3. Рекомендации РУСАДА по организации антидопинговой работы 5 (вместе с посещением лекций)
Лекция 4. Целевые аудитории антидопинговой работы
Лекция 5. Интерактивные технологии для антидопинговой работы
Практическое занятие 3. Планирование антидопинговой работы 5
Практическое занятие 4. Виды спорта и санкции 5
Практическое занятие 5. РУСАДА против БАД 5
Практическое занятие 6. Разработка антидопинговых материалов 5
Всего по модулю 20 5
Всего за два модуля 40 10
Итого 50

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
1. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие / Е. Ю. Андриянова. – М.: Юрайт, 2020. – 134 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12572-6. – Текст: непосредственный.			
2. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 134 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12572-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/447819 (дата обращения: 16.12.2020).			
3. Безуглов, Э. Н. Основы антидопингового обеспечения спорта : учебник / Э. Н. Безуглов, Е. Е. Ачкасов. - М. : Спорт, 2019. - 288 с. - ISBN 978-5-906132-29-1. - Текст : непосредственный.			
4. Мугаллимова, Н. Н. Профилактика наркомании средствами спорта: учебно-методическое пособие / Н. Н. Мугаллимова, С. М. Мугаллимов. – Казань: ООО Олитех, 2017. – 76 с. – Текст: непосредственный.			
5. Основы антидопингового обеспечения : учебное пособие / составители Н. В. Минникаева [и др.]. — Кемерово : КемГУ, 2019. — 139 с. — ISBN 978-5-8353-2639-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156126 (дата обращения: 30.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.			
6. Смоленский, А. В. Основы антидопингового обеспечения: учебно– методическое пособие / А. В. Смоленский, А. В. Тарасов. – М.: ИКЦ "Колос-с", 2018. – 88 с. – ISBN 9785001290193. – Текст: непосредственный			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Губа В. П., Маринич В. В.	Теория и методика современных спортивных исследований: монография	Москва: Спорт-Человек, 2016

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Куртев С. Г.	Основы антидопингового обеспечения	Омск: СибГУФК, 2018
Л1.3	Минникаева Н. В., Жуков Р. С., Шабашева С. В.	Основы антидопингового обеспечения: курс лекций	Кемерово: КемГУ, 2019
Л1.4	Безуглова Э. Н., Ачкасова Е. Е.	Основы антидопингового обеспечения спорта	Москва: Спорт-Человек, 2019
Л1.5	Шамсувалеева Э. Ш.	Организация деятельности по предотвращению допинга в спорте: учебно-методическое пособие для магистрантов	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2022
Л1.6	Попова Н. Н., Попова И. Е.	Антидопинговая законодательная база и система противодействия допингу: учебно-методическое пособие	Воронеж: ВГАС, 2023
Л1.7	Кулигин О. В., Нежкина Н. Н., Блохина Т. А.	Антидопинговое обеспечение в спорте: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальностям «лечебное дело», «педиатрия», «стоматология»	Иваново: Ивановский ГМУ, 2022

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/
Э2	Сайт ВАДА [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/en
Э3	Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – https://www.antidopinglearninghub.org
Э4	Антидопинговые правила МОК, применимые к Зимним Олимпийским Играм Пхенчхан 2018 (по состоянию на январь 2018). [Электронный ресурс]. – https://www.minsport.gov.ru/2018/AntidopingMOK012018_RUS.pdf
Э5	Процедура получения разрешения на ТИ. [Электронный ресурс]. – http://www.fgssr.ru/sites/default/files/antidoping/02_rf_docs/Процедура%20получения%20разрешения%20на%20ТИ.pdf
Э6	Проверка субстанции на вхождение в запрещенный список WADA. [Электронный ресурс]. – http://list.rusada.ru
Э7	Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/ Запрещенный список. [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/
Э8	Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция РУСАДА [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/athletes/adams/
Э9	Сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – https://www.minsport.gov.ru
Э10	Уголовный кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/
Э11	Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/
Э12	Трудовой кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Интернет-ресурсы:
6.3.2.2	1. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – Текст: электронный. – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 01.02.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.3	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст : электронный. – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.02.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

6.3.2.4	3. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань. – Текст: электронный. – URL: http://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 08.02.2019).
6.3.2.5	4. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма : официальный сайт. – Казань, 2013. – Текст: электронный. – URL: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.02.2019).
6.3.2.6	5. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 11.02.2019). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГУФКСиТ.
6.3.2.7	6. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. – Текст: электронный. – URL: https://urait.ru (дата обращения: 08.02.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.8	7. Российская государственная библиотека https://search.rsl.ru/ru/search#vc=13.00.00&t=%D0%A7%D0%A751&col=autoref&q=13.00.04
6.3.2.9	8. Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов https://www.dissercat.com/search?q=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0
6.3.2.10	9. Высшая аттестационная комиссия https://vak.minobrnauki.gov.ru/adverts_list#tab=_tab:advert~ .
6.3.2.11	10. Англоязычные научные журналы по спортивной науке https://www.sportmedicine.ru/journals_eng.php .

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам. - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
-----	--

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основными видами занятий являются лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов, в том числе в системе дистанционного обучения, в которой представлены: материалы лекций; тексты практических работ; вопросы к зачету; глоссарий; задания для отработки пропущенных занятий; тесты. Студенты, обучающиеся по заочной форме обучения, посещают лекции, обязательно письменно выполняют практические работы, в случае отсутствия на занятиях работают в системе ДО: заполняют раздел "Термины темы", в качестве самоподготовки к зачету проходят тренировочные тесты.

Студенты, обучающиеся по ИГО, знакомятся с электронными версиями лекций и обязательно проходят все тренировочные тесты. Вся тестовая база представлена на сайте. Количество попыток и время не ограничены.

Разъяснения по работе с рейтинговой системой

Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, – 5 за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

В 3 семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

Балльно-рейтинговая система текущей аттестации

Балльно-рейтинговая система складывается из баллов посещения и баллов освоения содержания занятий. Баллы за самостоятельную работу выставляются за выполнение Задания для самоконтроля, которое есть в каждом практическом занятии.

Балл посещения выставляется автоматически системой 1С. Отработка балла посещения пропущенного занятия происходит путем создания глоссария в системе ДО (7 терминов по пропущенной теме за один пропуск).

Балл освоения выставляется за выполнение и сдачу заданий практических занятий преподавателю. Отработка балла освоения пропущенного занятия предполагает сдачу работы преподавателю лично на следующем аудиторном занятии или прикрепление электронного документа в системе дистанционного обучения.

Студенты, обучающиеся дистанционно, выполняют задания, представленные в системе ДО Университета, и прикрепляют их там же для проверки преподавателем. Баллы посещения отрабатываются созданием глоссария. Онлайн-собеседование может быть организовано как однократно сразу по всем темам в день зачета, так и отдельно для сдачи каждого занятия.

Связь с преподавателем осуществляется через меню «Обмен сообщениями» в системе ДО.

Зачет представляет собой защиту самостоятельно разработанного методического продукта в образовательно-воспитательном поле предотвращения применения допинга в спорте.

МОДУЛЬ 1.

КООРДИНАЦИЯ АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ Балл освоения Балл посещения

Лекция 1. Всемирная антидопинговая программа 5

(вместе с посещением лекций)

Лекция 2. Антидопинговый императив как истинная спортивная ценность

Практическое занятие 1. Организация антидопинговой работы в Российской Федерации 5

Практическое занятие 2. Трудовые функции тренера в антидопинговом воспитании и образовании 5

Практическое занятие 3. Планирование антидопинговой работы 5

Практическое занятие 4. Виды спорта и санкции 5

Всего по модулю 20 5

МОДУЛЬ 2.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ Балл освоения Балл посещения

Лекция 3. Целевые аудитории антидопинговой работы 5

(вместе с посещением лекций)

Практическое занятие 5. РУСАДА против БАД 5

Практическое занятие 6. Разработка антидопинговых материалов 5

Самостоятельная работа 10

Всего по модулю 20 5

Всего за два модуля $40 + 10 = 50$

Балл посещения выставляется автоматически системой 1С: Университет. Пропущенные учебные занятия подлежат отработке. Балл посещения отрабатывается созданием глоссария в системе дистанционного обучения (7 терминов по пропущенной теме за один пропуск). Отработка балла освоения предполагает сдачу работы преподавателю лично или прикрепление электронного документа в системе дистанционного обучения.

Максимально возможные баллы по результатам текущего и промежуточного контроля представлены в таблице по 100-балльной шкале.

Максимум баллов за посещение Максимум баллов за освоение

Первый модуль 5 20 25

Второй модуль 5 20 25

Всего за текущую аттестацию 50

Зачетное тестирование 50

Итого за весь курс 100

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

- ☐ приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- ☐ до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;
- ☐ при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- ☐ в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- ☐ на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основным методом овладения знаниями является самостоятельная работа студентов, объем которой определяется программой в часах. Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью учебной работы и должна способствовать формированию культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний. Работа с литературой, в том числе с электронными источниками, является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки навыков учебной работы.

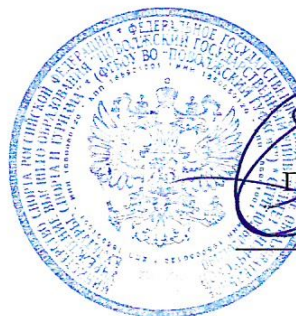
Глубокое изучение материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленных перед ним задач: подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.

В каждом Практическом занятии находятся разделы «Задания для самостоятельной работы» и «Практическая работа».

Задания для самостоятельной работы делаются студентами самостоятельно до начала занятия по расписанию. Практическая работа делается непосредственно на занятии

Так же к самостоятельной работе относится создание онлайн-словаря для отработки пропусков. Один пропуск = 7 терминов по пропущенной теме.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова

29 мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Биохимические аспекты в функциональной подготовке спортсмена**

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

Направление подготовки 49.04.03 Спорт

Направленность (профиль) Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов, Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов

Квалификация

магистр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 3

аудиторные занятия

30

самостоятельная работа

78

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Неделя	13 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	12	12	12	12
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	30	30	30	30
Контактная работа	30	30	30	30
Сам. работа	78	78	78	78
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

Доц., Кашапов Равиль Исакович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Научится осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий и управлять соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Функциональная диагностика спортивных возможностей организма	
2.1.2	Оценка эффективности тренировочного и восстановительного процессов спортсмена	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Основы спортивной нутрициологии	
2.2.2	Основы спортивной генетики	
2.2.3	Допинг- контроль в спорте	
2.2.4	Психофизиологическая диагностика в спорте высших достижений	
2.2.5	Социальная адаптация в условиях образовательной и профессиональной деятельности	
2.2.6	Медико-биологическое сопровождение в спорте	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-1.: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

УК-1..1:Анализирует комплексный план подготовки сборной команды и индивидуальных планов подготовки спортсменов сборной команды

Знать:

Структуру и компоненты типового комплексного плана подготовки сборной команды (календарь соревнований, тренировочные сборы, учебно-тренировочный процесс, медико-восстановительные и научно-методические мероприятия). Методологию индивидуального планирования в спорте высших достижений: периодизацию, принципы учета индивидуальных особенностей спортсмена, критерии и показатели эффективности подготовки (функциональные, биохимические, медико-биологические).

Уметь:

Оценивать сбалансированность планов в части соотношения нагрузки и восстановления, последовательности развития качеств.

Формулировать предложения по корректировке планов на основе выявленных в ходе биохимического анализа проблемных моментов.

Владеть:

Профессиональной терминологией в области планирования спортивной подготовки.

Навыками корректировки планов на основе данных биохимического анализа.

УК-1..2:Ведет систематический контроль состояния наилучшей индивидуальной и (или) командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов к спортивным достижениям

Знать:

Биохимические изменения в организме при мышечной работе различного характера.

Методы, задачи, виды организации биохимического контроля, объектов исследования и основных биохимических показателей спортсменов для систематического контроля состояния готовности к спортивным достижениям

Уметь:

Применять знания о биохимических аспектах в функциональной подготовке спортсменов для построения эффективных тренировок и коррекции тренировочного режима, фармакологической поддержки, рационального питания.

Владеть:

Навыками разработки тренировочных методик на основе анализа биохимических исследований для контроля состояния наилучшей индивидуальной и (или) командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов к спортивным достижениям

УК-1..3:Контролирует навыки выполнения спортсменами технических приемов в вариативных условиях, близких к соревновательным

Знать:

Биохимические механизмы мышечной деятельности спортсменов в вариативных условиях, близких к соревновательным.

Уметь:

Оценивать кумулятивный тренировочный эффект в процессе этапных и углублённых комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей. Выявлять реакцию организма на физические нагрузки, оценивать уровень тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств.

Владеть: Навыками коррекции физических нагрузок в ходе тренировок на основании текущих биохимических обследований.

ПК-3: Способен управлять подготовкой и соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов

ПК-3.1:Ставит задачи на этап спортивного соревнования

Знать: Биохимические основы физической подготовки на этапе спортивного соревнования
Уметь: Использовать приемы, методы снижения утомляемости организма на этапе спортивного соревнования
Владеть: Навыками использования методов, средств и приемов восстановления функциональных резервов организма после этапа спортивного соревнования

ПК-3.2:Разрабатывает и оперативно корректирует индивидуальные, командные и групповые тактические системы, схемы и варианты при участии в соревнованиях

Знать: Биохимические изменения в функциональном состоянии спортсменов при участии в соревнованиях
Уметь: Использовать знания о функциональном состоянии спортсменов для оперативного корректирования индивидуальных, командных и групповых тактических систем, схем и вариантов при участии в соревнованиях
Владеть: Навыками разработки и оперативной корректировки индивидуальных, командных и групповых тактических систем, схем и вариантов при участии спортсменов в соревнованиях на основе анализа их функционального состояния.

ПК-3.3:Составляет отчетную документацию по управлению соревновательной деятельностью и организации контроля соревновательной деятельности сборной команды

Знать: Биохимические механизмы адаптации организма спортсменов к соревновательной деятельности
Уметь: Использовать биохимические показатели для анализа адаптационных возможностей спортсменов к соревновательной деятельности
Владеть: Навыками анализа результатов биохимических исследований для оценки функциональных возможностей и адаптационных способностей спортсменов к соревновательной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Биохимические аспекты управления тренировочным процессом						
1.1	Теоретико-методологические основы медико-биологического сопровождения /Тема/	3	0				
1.2	Теоретико-методологические основы медико-биологического сопровождения /Лек/	3	6	УК-1..1-31 УК-1..2-31 УК-1..3-31 ПК-3.2-31 ПК-3.1-31 ПК-3.3-31	Л1.1		
1.3	Основные понятия медикобиологического сопровождения спортсменов (норма, утомление, переутомление, клинко-лабораторная и функциональная диагностика). /Пр/	3	2	УК-1..1-У1 УК-1..1-В1 УК-1..2-У1 УК-1..2-В1 УК-1..3-У1 ПК-3.2-В1 ПК-3.2-У1 ПК-3.1-У1 ПК-3.1-В1 ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1	Л1.1		

1.4	Принципы работы приборов медико-биологического сопровождения и нормативная база по использованию данных приборов. /Пр/	3	4	УК-1..1-В1 УК-1..2-У1 УК-1..2-В1 УК-1..3-У1 УК-1..3-В1 ПК-3.2-В1 ПК-3.2-У1 ПК-3.1-У1 ПК-3.1-В1 ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1	Л1.1		
1.5	Теоретико-методологические основы медико-биологического сопровождения /Ср/	3	38	УК-1..1-31 УК-1..1-У1 УК-1..2-31 УК-1..2-У1 УК-1..3-31 УК-1..3-У1 ПК-3.1-31 ПК-3.1-У1	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.6	Способы проведения медико-биологического обследования /Тема/	3	0				
1.7	Анализ цели и выбор метода медикобиологического анализа в зависимости от поставленных задач. /Лек/	3	6	УК-1..1-31 УК-1..2-31 УК-1..2-В1 ПК-3.2-31 ПК-3.1-31 ПК-3.3-31	Л1.1		
1.8	Особенности проведения медико-биологического обследования в полевых и лабораторных условиях. /Пр/	3	6	УК-1..2-У1 УК-1..2-В1 УК-1..3-У1 УК-1..3-В1 ПК-3.2-В1 ПК-3.2-У1 ПК-3.1-У1 ПК-3.1-В1 ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1	Л1.1		
1.9	Требования к условиям проведения медико-биологического обследования. Требования к кадровым и техническим условиям медико-биологического обследования /Пр/	3	4	УК-1..1-У1 УК-1..1-В1 УК-1..2-У1 УК-1..2-В1	Л1.1		
1.10	Материально-технические условия медико-биологического обследования. /Пр/	3	2	ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1	Л1.1		
1.11	Способы проведения медико-биологического обследования. /Ср/	3	40	УК-1..2-У1 УК-1..2-В1 УК-1..3-У1 УК-1..3-В1 ПК-3.2-31 ПК-3.2-В1 ПК-3.2-У1 ПК-3.1-31 ПК-3.1-У1 ПК-3.1-В1 ПК-3.3-31 ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		

1.12	Зачет /Зачёт/	3	0	УК-1..1-31 УК-1..1-У1 УК-1..1-В1 УК-1..2-31 УК-1..2-У1 УК-1..2-В1 УК-1..3-31 УК-1..3-У1 УК-1..3-В1 ПК-3.2-31 ПК-3.2-В1 ПК-3.2-У1 ПК-3.1-31 ПК-3.1-У1 ПК-3.1-В1 ПК-3.3-31 ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
------	---------------	---	---	---	----------------------	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестовые вопросы:

- После какой работы выше эффективность активного отдыха?
 - после кратковременной работы;
 - после тяжелой работы;
 - после работы средней тяжести;
 - после любой работы.
- Что вы понимаете под гетерохронностью восстановительных процессов?
 - разная скорость восстановительных процессов в разных органах и системах
 - одновременное завершение восстановительных процессов в разных органах и системах;
 - быстрое восстановление работоспособности мышц после мышечной работы;
 - позднее завершение восстановительных процессов в ЦНС.
- Что такое кислородный долг?
 - недостаточное обеспечение организма кислородом в начальной период работы и нормализации его последующем;
 - разница между кислородным запросом и его потреблением за весь период работы;
 - сумма кислородного запроса и его потребления за период работы;
 - увеличение потребления кислорода в конце работы.
- В какое время протекают восстановительные процессы?
 - только в начала работы;
 - только в конце работы;
 - только после завершения работы;
 - на всех этапах.
- В какой фазе восстановительного периода работоспособность достигает наивысшего уровня?
 - в фазе раннего восстановления;
 - в фазе сверхвосстановления;
 - в фазе исходной работоспособности;
 - в поздние фазы восстановления.
- Что такое срочная адаптация?
 - изменения в организме, возникающие при многократном действии раздражителя
 - изменения в организме, возникающие сразу после начала действия раздражителя
 - изменения, возникающие после прекращения действия раздражителя
 - изменения в организме, развивающиеся до действия раздражителя.
- Что такое «общий адаптационный синдром» (стресс)?
 - специфическая адаптация к данному экстремальному раздражителю
 - параллельная неспецифическая адаптации к другим раздражителям
 - неспецифическая нейрогуморальная реакция организма на действие неадекватных факторов (стрессоров) внешней среды
 - повышение работоспособности
- Какова длительность циклических упражнений большой мощности?
 - от 20-30 сек до 3-5 мин
 - не более 20-30 сек
 - более 30-40 мин
 - от 3-5 мин до 30-40 мин
- В какой зоне мощности циклических упражнений наибольший вклад в энергообеспечение организма вносят жиры?
 - максимальной мощности
 - умеренной мощности

- в – большой мощности
г – субмаксимальной мощности
10. Какие из этих видов спорта относятся к ситуационным?
а – гимнастика
б – легкая атлетика
в – спортивные игры
г – единоборства
11. Какие из этих системы организма участвуют в определении величины МПК?
а – мышечная
б – эндокринная
в – дыхательная
г – пищеварительная
12. Какое двигательное качество слабее развивается при тренировках?
а – сила
б – ловкость
в – быстрота
г – выносливость
13. В какой период мышечной работы происходит вработывание?
а – во второй половине работы
б – в конце работы
в – в начальный период работы
г – перед финишированием
14. Кто является автором центрально-нервной теории утомления?
а – И.П. Павлов
б – И.М. Сеченов
в – Н.Е. Введенский
г – А.А. Ухтомский
15. Какие из этих закономерностей присущи восстановительным процессам?
а – непрерывность
б – неравномерность
в – наличие фазы суперкомпенсации
г – независимость от интенсивности выполненной работы
16. У кого восстановительные процессы протекают наиболее быстро?
а – у взрослых мужчин
б – у женщин
в – у детей и подростков
г – у пожилых людей
17. В каких случаях возникает дизадаптация?
а – при длительном действии обычных раздражителей
б – при возобновлении действия фактора, к которому приобретенная ранее адаптация была утрачена
в – при прекращении действия фактора, к которому была достигнута адаптация
г – при длительном или многократном действии чрезмерного по силе раздражителя
18. Что такое «цена адаптации»?
а – истощение нервной системы
б – повреждения в органах, которые непосредственного участия в адаптации к данному фактору не принимали
в – истощение органов и систем, которых падает наибольшая нагрузка при адаптации к данному фактору
г – б + в
19. В каком из этих видов спорта большую роль для формирования двигательных навыков играет экстраполяция?
а – в легкой атлетике
б – в гимнастике
в – в футболе
г – в фигурном катании
20. В каком возрасте овладение двигательными навыками происходит наиболее успешно?
а – в зрелом возрасте
б – в юношеском возрасте
в – в подростковом возрасте
г – в раннем детстве
21. Какие физические упражнения относятся к локомоторным движениям?
а) бег;
б) ходьба;
в) прыжки;
г) а, б, в.
22. В каком режиме работают скелетные мышцы при статических нагрузках?
а) в изотоническом;
б) в изометрическом;
в) в ауксотоническом;
г) во всех режимах.

23. Что происходит при статических усилиях?

- а) механическая работа равна нулю;
- б) имеет место напряжение скелетных мышц;
- в) расходуется энергия;
- г) а, б, в.

24. В чем суть феномена Линдгарда-Верещагина?

- а) после нагрузки увеличиваются физиологические показатели;
- б) после нагрузки уменьшаются физиологические показатели;
- в) после нагрузки не меняются физиологические показатели;
- г) а, б, в.

25. В каких условиях протекает работа в зоне большой мощности?

- а) анаэробных;
- б) аэробных;
- в) анаэробно-аэробных;
- г) аэробно-анаэробных.

26. Что является причиной утомления при работе в зоне умеренной мощности?

- а) истощение углеводных запасов;
- б) нарушение водно-солевого равновесия;
- в) нарушение функций желез внутренней секреции;
- г) а, б, в.

27. Что такое гипогликемия?

- а) снижение уровня сахара в крови;
- б) обильное потоотделение;
- в) недостаточное снабжение организма кислородом;
- г) пониженное артериальное давление.

5.2. Темы письменных работ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке. Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

Презентация – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

Темы рефератов и презентаций

1. Антигипоксанты. Антигипоксанты прямого (специфического) действия.
2. Критерии оценки эффективности и безопасности применения антигипоксантов.
3. Препараты жирорастворимых витаминов.
4. Препараты водорастворимых витаминов.
5. Влияние витаминных препаратов на работоспособность спортсменов. Виды витаминной терапии.
6. Препараты макро- и микроэлементов.
7. Роль энтеросорбентов в детоксикационных процессах организма. Механизмы лечебного действия энтеросорбентов.
8. Местные анестезирующие средства. Поверхностная анестезия. Средства для поверхностной анестезии. Применение в спортивной медицине и в практике спортивной подготовки.
9. Применение препаратов системной энзимотерапии в спортивной медицине и в практике спортивной подготовки.
10. Нестероидные анаболизаторы.
11. Гормональные препараты.
12. Препараты витаминopodobных веществ.
13. Средства коррекции белкового обмена.
14. Синтетические препараты, регулирующие окислительно-восстановительные процессы в клетке.
15. Понятия о допинговых средствах и методах.
16. Генный допинг.
17. Допинговый контроль. Достижения антидопинговой системы.
18. Роль всемирного антидопингового агентства в контроле за использованием допинга в спорте.
19. Независимое от МОК Всемирное антидопинговое агентство (WADA). Деятельность WADA. Направления работы.
20. Биологический паспорт спортсмена.
21. Маркеры поражения печени.
22. Основные правила центрифугирования образцов.

23. Принцип работы гематологического анализатора.
 24. Принцип работы биохимического анализатора.
 25. Оптимальный режим тренировки для сжигания жиров. Презентация должна быть выполнена в программе Power Point, содержать не менее 8 слайдов с указанием источников информации в виде URL. На первом слайде должны быть указаны ФИО готовившего презентацию, название темы презентации.

5.3. Фонд оценочных средств

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х модулей текущих аттестаций).
 Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х модулей).
 Выполнение заданий на этапе сдачи экзамена по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов.
 Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля успеваемости в ходе изучения дисциплины и результатам промежуточной аттестации на этапе сдачи зачета.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.
 Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.
 Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.
 К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:
 1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
 2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.
 3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
 Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.
 Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач. Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы зачета.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

При итоговом оценивании сформированности компетенций для перевода оценки из 100-балльной в 4-балльную необходимо пользоваться таблицей перевода.
 Рейтинговая оценка (Традиционная оценка) - Уровень сформированности компетенции
 50 и менее (Неудовлетворительно) - Не аттестован
 51 – 65 (Удовлетворительно) - Низкий уровень
 66 – 84 (Хорошо) - Средний уровень
 85 – 100 (Отлично) - Высокий уровень

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

6.1. Рекомендуемая литература

1. Волков, Н. И. Биохимия мышечной деятельности: учебник / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 504 с.: ил. – ISBN 966-7133-29-X. – Текст: непосредственный.
2. Городничев, Р. М. Физиология силы: монография / Р. М. Городничев, В.Н. Шляхтов. – М.: Спорт, 2016. – 232 с. – ISBN 978-5-906839-71-8. – Текст: непосредственный.
3. Кулиненков, О. С. Биохимия в практике спорта / О. С. Кулиненков, И. А. Лапшин. – М. : Спорт, 2018. – 184 с. – ISBN 978-5-9500179-7-1. – Текст : непосредственный.
4. Мавлиев, Ф. А. Физиологические аспекты долговременной адаптации организма к мышечной деятельности: учебно-методическое пособие для магистрантов и аспирантов / Ф. А. Мавлиев, А. С. Назаренко, А. А. Набатов. – Казань: ООО "Олитех", 2018. – 68 с. – Текст: непосредственный.
5. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия: учебник / С. С. Михайлов. – Москва: Советский спорт, 2013. – 348 с. – ISBN 978-5-9718-0619-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/51919> (дата обращения: 09.02.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Михайлов, С. С. Биохимия двигательной деятельности : учебник / С. С. Михайлов. - М. : Человек, 2018. - 296 с.: ил. - ISBN 978-5-906132-23-9 . - Текст : непосредственный.
7. Набатов, А. А. Физиологические и биохимические аспекты управления тренировочным процессом: учебно-методическое пособие для магистрантов / А. А. Набатов, А. С. Назаренко, Ф. А. Мавлиев. – Казань: ООО "Олитех", 2018. – 48 с. – Текст: непосредственный.
8. Попов, Д. В. Аэробная работоспособность человека / Д. А. Попов, О. Л. Виноградова, А. И. Григорьев. - М. : НАУКА, 2012. - 111 с. - ISBN 978-5-02-038465-. - Текст : непосредственный.
9. Тамбовцева, Р. В. Состояние метаболизма при напряженной мышечной деятельности спортсменов циклических видов спорта : монография / Р. В. Тамбовцева, Ю. Л. Войтенко, В. Р. Орел. - М. : ТВТ Дивизион, 2017. - 120 с. - ISBN 978-5-98724-137-0. - Текст : непосредственный.

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Осипова Г. Е., Сычева И. М., Осипов А. В.	Биохимия спорта: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Биохимия мышечной деятельности в спорте : учебное пособие / И. Л. Гилеп, А. С. Базулько, А. В. Ильюттик, И. Н. Рубчяня. — Минск : БГУФК, 2019. — 168 с. — ISBN 978-985-569-321-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система
Э2	Лиходеева, В. А. Биохимия мышечной деятельности : учебное пособие / В. А. Лиходеева. — Волгоград : ВГАФК, 2018. — 125 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система
Э3	Meduniver - физиология человека. [Электронный ресурс]
Э4	Научный журнал - «Теория и практика физической культуры»

Э5	Набатов, А. А. Физиологические и биохимические аспекты управления тренировочным процессом : учебно-методическое пособие для магистрантов / А. А. Набатов, А. С. Назаренко, Ф. А. Мавлиев. - Казань : ООО "Олитех", 2018. - 48 с.
Э6	Иммунологические аспекты спортивной деятельности человека: Сайт научно теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	1. Электронный каталог информационно-ресурсного центра ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ». Доступ: https://lib.sportacadem.ru/ .
6.3.2.2	2. Договоры № 44 и № 45 от 13.02.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа с 13.02.2025 по 12.02.2026 к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» – ЭБС «Лань». Доступ: https://e.lanbook.com/ .
6.3.2.3	3. Договор № 451 от 15.08.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа с 15.08.2025 по 14.08.2026 к образовательной платформе «ЮРАЙТ». Доступ: https://urait.ru/ .
6.3.2.4	4. Договор № 332-П от 06.12.2024 и № 200910305125100035 от 05.12.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа к универсальной базе электронных периодических изданий ИВИС. Доступ: https://eivis.ru/ .

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Лекционные и практические занятия по дисциплине «Биохимические аспекты в функциональной подготовке спортсмена» проводятся в специализированной аудитории
7.2	вместимостью 30 человек, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: широкоформатного телевизора, персонального компьютера (персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету), блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI.
7.3	В специализированной лаборатории имеется следующее учебно-исследовательское оборудование:
7.4	1. Электрокардиограф – (Россия) – 1 шт.
7.5	2. Стабилан – 01-2 - 1 шт. (Россия) – дополнен: + Каналом ритмограммы – пульса; + Каналом внешнего дыхания; + Каналами интегральных миограмм.
7.6	3. НС-Психотест (полная комплектация) (Россия, Иваново) – 1 шт.
7.7	4. Электромиограф «Синапсис» (стандартная конфигурация) (Россия) – 1 шт.
7.8	5. Эргометрическая система (Велоэргометр) E-Bike (Германия) – 2 шт.
7.9	6. PowerLab: - Система обучения физиологии верхнего уровня РТВ 4263, ADInstruments Ltd. – 1 шт (Австралия); - Набор для физиологических исследований человека при тренировках РТК 14, ADInstruments Ltd – 1 шт. (Австралия) - Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека РТК 20, ADInstruments Ltd – 1 шт. (Австралия)
7.10	7. Спирометр ССП сухой портативный (Россия) – 9 шт.
7.11	8. Анализатор зрения ПНР-03 (Россия) – 2 шт.
7.12	9. Динамометр кистевой ДК-140 (Россия) – 10 шт.
7.13	10. Динамометр становой ДС-500 (Россия) – 1 шт.
7.14	11. Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия) – 2 шт.
7.15	12. Молоток неврологический (Россия) – 10 шт.
7.16	13. Ростомер РМ со стульчиком (Россия) – 1 шт.
7.17	14. Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия) – 2 шт.
7.18	15. Кресло вращающееся КВ - Барани (Россия) – 1 шт.
7.19	16. Кушетка мед. массажная КММ-01-"МСК" (МСК 204) – 1 шт.

7.20	17. Монитор Polar F7 (Финляндия) – 3 шт.
7.21	18. Монитор анестезиолога-реаниматолога МАРГ 10-01 «Микролюкс» К.12 (Россия) – 1 шт.
7.22	19. Биохимический анализатор Сапфир-400 и сертифицированные для него наборы.
7.23	20. Биохимический портативный анализатор для экспресс-анализа Accutrend Plus (Roche) с сертифицированными аналитическими полосками к нему.
7.24	21. Экспресс-Программно-аппаратные комплексы, например «ПсихоТест», производства ООО «НейроСофт» г. Иваново (модули - сенсомоторные анализаторы, тест «Шульте-Платонова», «Координациометрия», «Динамометрия»).
7.25	22. Полуавтоматические пипетки Ленпипет (набор пипеток: 10, 200, 1000, 5000 микролитров).
7.26	23. Настольная и микроцентрифуга (ELMI).
7.27	24. Пробирки для забора крови (Beckton-Dickenson).
7.28	25. Автоматический гематологический анализатор МЕК.
7.29	26. Расходные материалы (спирт медицинский, вата, хирургические или прозекторские перчатки, нашатырный спирт, сертифицированные растворы для оборудования, лабораторный пластик (пробирки, наконечники для пипеток), и т. п.).
7.30	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам; - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.31	
7.32	D115:
7.33	Персональный компьютер ICL RAY с доступом к Интернету,
7.34	ЖК телевизор LG 55LM620T,
7.35	Акустическая система Sven,
7.36	Магнитно-маркерная доска,
7.37	Настенные стенды по химии (периодическая система химических элементов Д.И.Менделеева, таблица растворимости химических веществ, электрохимический ряд напряжения металлов, строение ДНК).
7.38	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям:

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Обучающимся необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

Рекомендации по подготовке к семинарскому (практическому) занятию:

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно -теоретического обобщения литературных источников, и помогают магистрантам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает обучающимся быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать обучающимся страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

Семинарское занятие представляет собой комбинированный тип занятия, который включает в себя следующие элементы:

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) изложение рефератов;
- 3) решение практических заданий;
- 4) выполнение кейс-задач;
- 5) выполнение контрольных работ и тестовых заданий;
- 6) заслушивание докладов с презентациями

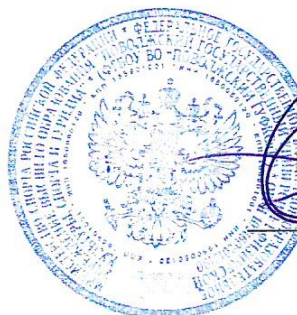
Закрепление полученных знаний осуществляется разными способами:

1. в процессе самостоятельной подготовки к занятию обучающиеся повторяют материал, изученный на лекциях или по учебнику.
2. проговаривание вслух учебного материала на занятии повышает степень его усвоения.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Изучение теоретической части дисциплин призвано не только углубить и закрепить знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы и способности организовать свое время. Планирование времени, необходимого на изучение дисциплин, студентам лучше всего осуществлять весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение материала. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно прорабатывать и дополнять сведениями из других источников литературы, представленных не только в программе дисциплины, но и в периодических изданиях. При изучении дисциплины сначала необходимо по каждой теме прочитать рекомендованную литературу и составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме для освоения последующих тем курса. Для расширения знания по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы; проводить поиски в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем. Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день. С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее следует изучить материал, используя рекомендуемую литературу, разрешая в ходе чтения возникшие ранее затруднения, находя ответы на вопросы, а также дополняя и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. Сдать готовую работу преподавателю для проверки точно в срок.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова

29 мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Генетические аспекты спортивного отбора**

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

Направление подготовки 49.04.03 Спорт
 Направленность (профиль) Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов, Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов

Квалификация

магистр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 3

аудиторные занятия

30

самостоятельная работа

78

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Неделя	13 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	30	30	30	30
Контактная работа	30	30	30	30
Сам. работа	78	78	78	78
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.б.н., доц., Шамсувалеева Эльмира Шамилевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать способность осуществлять критический анализ и разрабатывать стратегии выявления перспективных спортсменов, прогнозирования их адаптационного потенциала и эффективного пополнения резерва сборных команд на основе системного подхода к интерпретации генетических данных (включая полиморфизмы ключевых генов, маркеры предрасположенности к заболеваниям и травмам, а также особенности метаболизма)
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Оценка эффективности тренировочного и восстановительного процессов спортсмена	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-1.: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

УК-1..1:Анализирует комплексный план подготовки сборной команды и индивидуальных планов подготовки спортсменов сборной команды

Знать:

Основные генетические маркеры, ассоциированные с предрасположенностью к различным видам спорта, и их значение для планирования многолетней подготовки

Уметь:

Анализировать индивидуальные планы подготовки на предмет соответствия генетически обусловленным особенностям спортсменов (склонность к нагрузкам на выносливость/скорость/силу).

Владеть:

Навыками учета генетических данных спортсменов при прогнозировании эффективности тренировочных средств и методов в комплексном плане подготовки.

УК-1..2:Ведет систематический контроль состояния наилучшей индивидуальной и (или) командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов к спортивным достижениям

Знать:

Влияние генетических полиморфизмов на динамику восстановления, переносимость нагрузок и предрасположенность к пиковым состояниям формы.

Уметь:

Интерпретировать показатели текущего функционального состояния в контексте генетически детерминированных норм реакции организма спортсмена на тренировочные стимулы.

Владеть:

Методами интегральной оценки готовности спортсмена, учитывающей как педагогические/физиологические показатели, так и индивидуальные генетические особенности реагирования на нагрузку.

УК-1..3:Контролирует навыки выполнения спортсменами технических приемов в вариативных условиях, близких к соревновательным

Знать:

Генетические факторы, определяющие предрасположенность к развитию координационных способностей и стабильности двигательных навыков в условиях утомления.

Уметь:

Выявлять зависимость надежности выполнения технических приемов в стрессовых условиях от генетически обусловленных особенностей нервной системы спортсмена.

Владеть:

Методикой дифференцированной оценки технической подготовленности с поправкой на генетически детерминированные возможности спортсмена к обучению и вариативности движений.

ПК-2: Способен выявлять перспективных спортсменов и проводить отбор для пополнения спортивного резерва спортивной сборной команды

ПК-2.1:Формирует план мероприятий по выявлению перспективных спортсменов и отбору спортсменов

Знать:

Современные методы ДНК-диагностики и перечень генетических маркеров, значимых для прогноза успешности в конкретных видах спорта.

Уметь: Разрабатывать поэтапный план отбора, интегрируя генетическое тестирование в систему педагогических и морфофункциональных обследований.
Владеть: Навыками формирования многоуровневого плана отбора, учитывающего как текущий уровень подготовленности, так и генетический потенциал спортсмена к долгосрочному прогрессу.

ПК-2.2: Определяет ключевые показатели и этапы отбора спортсменов в сборную команду

Знать: Ключевые генетические маркеры, определяющие предрасположенность к развитию физических качеств, и их роль в установлении этапов отбора.
Уметь: Определять оптимальные временные периоды для включения генетического тестирования в систему отбора на разных этапах подготовки.
Владеть: Методикой обоснования критериев отбора в сборную команду на основе комплексного анализа генетических данных и прогнозируемой динамики спортивной формы.

ПК-2.3: Проводит анализ итоговой информации системы отбора и определение состава сборной команды

Знать: Принципы интегральной интерпретации генетических, педагогических и медико-биологических данных при подведении итогов отбора в сборную команду.
Уметь: Анализировать итоговую информацию системы отбора, выделяя спортсменов не только с высоким текущим уровнем, но и с благоприятным генетическим прогнозом.
Владеть: Навыками принятия решения о формировании состава сборной команды на основе многофакторного анализа, включающего оценку генетического потенциала спортсменов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Молекулярная генетика спорта /Тема/	3	0				
1.2	Тенденции развития спортивной генетики /Лек/	3	2	УК-1..1-31 УК-1..2-31	Л1.1 Э2 Э3		
1.3	Реализация наследственной информации /Лек/	3	2	УК-1..3-31 ПК-2.1-31	Л1.1 Э4 Э6		
1.4	Роль генетических полиморфизмов в спортивной деятельности /Лек/	3	2	ПК-2.2-31 ПК-2.3-31	Л1.1 Э6 Э8		
1.5	Стратегии прогнозирования адаптационного потенциала спортсменов на основе системного подхода к интерпретации генетических данных /Лек/	3	2	ПК-2.2-31	Л1.1 Э8 Э11		
1.6	Реализация наследственной информации /Пр/	3	2	ПК-2.3-31	Л1.1 Э1 Э5 Э7		
1.7	Молекулярно-генетические методы /Пр/	3	2	ПК-2.2-В1	Л1.1 Э1 Э5 Э7		
1.8	Генетические маркеры предрасположенности к спорту /Пр/	3	2	УК-1..1-У1 УК-1..1-В1	Л1.1 Э6 Э8 Э11		
1.9	Закономерности наследования признаков у спортсменов /Пр/	3	2	УК-1..2-У1 УК-1..2-В1	Л1.1 Э6 Э8 Э11		
1.10	Генный допинг и его обнаружение /Пр/	3	2	УК-1..3-У1 УК-1..3-В1	Л1.1 Э6 Э8 Э11		
	Раздел 2. Модуль 2						

2.1	Генетический прогноз в спорте /Тема/	3	0				
2.2	Подготовка спортивного резерва на основе данных спортивной генетики /Лек/	3	2	ПК-2.3-31	Л1.1 Э2 Э4		
2.3	Интерпретация результатов генетического исследования /Пр/	3	2	ПК-2.3-У1 ПК-2.3-В1	Л1.1 Э6 Э8 Э11		
2.4	Достижения спортивной генетики в различных видах спорта /Пр/	3	2	ПК-2.2-У1 ПК-2.2-В1	Л1.1 Э6 Э8 Э11		
2.5	Маркеры успешности спортсмена в избранном виде спорта /Пр/	3	2	ПК-2.1-У1 ПК-2.1-В1	Л1.1 Э4 Э6 Э8		
2.6	Генетические аспекты спортивного отбора и спортивной подготовки /Пр/	3	2	ПК-2.1-В1 ПК-2.3-У1	Л1.1 Э4 Э6 Э8		
2.7	Самостоятельная работа /Ср/	3	78	УК-1..1-31 УК-1..1-У1 УК-1..1-В1 УК-1..2-31 УК-1..2-У1 УК-1..2-В1 УК-1..3-31 УК-1..3-У1 УК-1..3-В1 ПК-2.1-31 ПК-2.1-У1 ПК-2.1-В1 ПК-2.2-31 ПК-2.2-У1 ПК-2.2-В1 ПК-2.3-31 ПК-2.3-У1 ПК-2.3-В1	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11		
2.8	Фенотипические маркеры и генеалогические особенности спортивной одаренности /Пр/	3	2	УК-1..1-В1	Л1.1 Э6		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Теоретический минимум для промежуточной аттестации

1. Определение термина «спортивная генетика».
2. Характеристика спортивной генетики в догеномный и постгеномный периоды.
3. Использование терминов «маркер» и «генетический маркер» в спортивном отборе.
4. Использование терминов «ген», «генотип», «аллель» в спортивном отборе.
5. Использование термина «полиморфизм ДНК» в спортивном отборе.
6. Роль наследственности и изменчивости в процессе спортивного отбора.
7. Типы ДНК и их значение для спортивного отбора.
8. Реализация наследственной информации в клетке.
9. Генетически модифицированные организмы.
10. Оценка реализации наследственной информации вирусами с позиции недопустимости генного допинга.
11. Роли наследственности и среды в проявлении признаков организма.
12. Предрасположенность населения РФ к основным группам видов спорта (перечислить группы и указать соотношение).
13. Распределение спортивных способностей в мировой популяции.
14. Взаимосвязь наследуемости и тренируемости физических качеств спортсмена.
15. Наследуемость признаков, значимых для спорта (рост, гибкость, ловкость, выносливость, сила, быстрота)
16. Механизмы влияния полиморфизма ДНК на физические качества человека.
17. Виды полиморфизмов ДНК как маркеры физической работоспособности
18. Полиморфизм гена ACE и его связь со спортом.
19. Полиморфизм гена ACTN3 и его связь со спортом.
20. Полиморфизм гена PPARG и его связь со спортом.
21. Главные факторы, влияющие на экспрессию генов, ассоциированных с признаками значимыми в спортивной деятельности.

5.2. Темы письменных работ

Маркеры успешности спортсмена в избранном виде спорта

Задания для самостоятельной работы

1. На основе седьмого занятия продумайте и сформулируйте актуальность вашего исследования, касающегося

проблематики Вашей диссертации, избранного Вами вида спорта и современных достижений спортивной генетики в этих областях.

2. Проанализируйте Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта, раздел «Влияние физических качеств на результативность» с позиции спортивной генетики.

3. Подберите материал по теме «Фенотипический портрет олимпийника в избранном виде спорта».

4. Подберите материал по теме «Генотипический портрет олимпийника в избранном виде спорта»

Практическая работа

«Стратегия статья» – это особый вид работы, когда в течение нескольких практических занятий будет создан текстового документа «Маркеры успешности спортсмена в избранном виде спорта».

Задание выполняется и представляется в виде электронного документа формата Word (Times New Roman; 12 пт, интервал 1,15; абзацный отступ 1,25 см; поля 2 со всех сторон). В работе следует выделить актуальность, методы, результаты и их обсуждение, заключение, список литературы.

1. Дайте название своей статье, указав избранный вид спорта.

2. На основе заданий для самостоятельной работы напишите литературный обзор, в котором можно отразить следующие аспекты теоретического исследования:

- обоснование актуальности исследования для современного спорта;
- анализ физических качеств, необходимых в избранном виде спорта с позиции спортивной генетики;
- фенотипический портрет идеального спортсмена в избранном виде спорта (антропометрия, физиологические показатели, биохимические показатели, психологическая характеристика и др.);
- генотипический портрет идеального спортсмена в избранном виде спорта;
- наследуемость и тренируемость физических качеств, необходимых в избранном виде спорта;
- связь достижений спортивной генетики с сутью вашей диссертации.

3. Опишите результаты собственного научного исследования (анализ антропометрических данных, результаты генеалогических исследований, анализ анкетных данных и др.)

На основе своей статьи подготовьте:

- Выступление (доклад) для аудиторного занятия-конференции «Генетические аспекты спортивного отбора и спортивной подготовки»;
- презентацию для сопровождения выступления.
- Выступите с докладом по своей работе.
- Проанализируйте выступления друг друга. Участвуйте в обсуждении презентаций – найдите достоинства и недостатки.
- Подведите итоги.

Балльно-рейтинговая система оценки конференции

Критерии оценки Балл

Магистрант доклад читает, на поставленные вопросы не отвечает 1

Магистрант недостаточно ориентируется в теме, испытывает затруднения отвечая на вопросы, презентация не структурирована 2

Магистрант ориентируется в теме, презентация не структурирована 3

Магистрант свободно ориентируется в теме, презентация структурирована, отражает основные факты и идеи 4

Ведомость балльно-рейтинговой оценки статьи

Раздел Критерий Балл

Структура и оформление работы требованиям к оформлению работ (название работы, актуальность, методы, результаты и их обсуждение, заключение, список литературы; объем 4 стр; Times New Roman, 12 пт, интервал одинарный; абзацный отступ 1,25 см; все поля 2 см) соответствует 1

не соответствует 0

Методы и организация исследования для заявленной темы: подобраны верно, их применение обосновано 1
подобраны не верно 0

В разделе результатов исследования представлен литературный обзор, где: автором проведен достаточно подробный анализ литературных источников, включая иностранные 2

автором проведена работа с элементами анализа литературных источников 1

имеется только переписанный учебный материал без научного анализа рассматриваемых вопросов 0

В представленном литературном обзоре: ссылки на литературные источники имеются 1

ссылки на источники не всегда соответствуют источникам или отсутствуют 0

В разделе результатов исследования: имеется хорошо выполненное самостоятельное исследование, содержатся элементы новизны и практической значимости 3

имеется хорошо выполненное самостоятельное исследование 2

имеется недостаточно хорошо выполненное самостоятельное исследование 1
исследовательской части не имеется 0

Сформулированные в работе выводы: достаточно обоснованы, соответствуют цели и результатам исследования, могут быть использованы в практической деятельности 3

достаточно обоснованы, соответствуют цели и результатам исследования 2

недостаточно обоснованы 1

не соответствуют цели и результатам исследования 0

Список использованных источников и литературы (5 и более) оформлен: правильно, количество источников достаточное 1

небрежно, количество источников недостаточно 0

Максимально возможная сумма баллов за статью по всем критериям 12

Практические занятия

Занятие 1

Реализация наследственной информации

Задания для самостоятельной работы

1. Устно дайте определения следующим терминам: молекулярная биология, нуклеиновые кислоты, ген, интрон, экзон, репликация, транскрипция, сплайсинг, альтернативный сплайсинг, экспрессия, трансляция, генетический код, кодон, антикодон, аллель, геном, кариотип, генетическая карта хромосомы, аутосомы, половые хромосомы, локус, гаметы, альтернативные признаки.

2. Вспомните правила пользования таблицей генетического кода.

Практическая работа

Задание 1. Задачи на определение нуклеотидного или аминокислотного состава органических молекул

1. Дан участок полипептида, состоящий из трех аминокислот: мет-три-цис. Пользуясь таблицей генетического кода, закодируйте в кодонах ДНК этот участок. Сколько нуклеотидов содержится в кодирующем участке молекулы ДНК?

2. Участок молекулы ДНК, кодирующий часть полипептида, имеет следующее строение:

3' – ЦАГ – ЦАТ – ЦАЦ – 5'

Определите последовательность аминокислот в полипептиде.

3. Известно, что все виды тРНК синтезируются на ДНК-матрице. Фрагмент молекулы ДНК, на которой синтезируется участок центральной петли тРНК, имеет следующую последовательность нуклеотидов:

3' – ЦГА – ЦГГ – ЦГТ – 5'

Установите нуклеотидную последовательность участка тРНК, который синтезируется на данном фрагменте и определите аминокислоту, которую будет переносить эта тРНК в процессе биосинтеза белка, если ее третий триплет с 5' конца соответствует антикодону тРНК.

4. Антикодоны молекул тРНК, входят в рибосому в следующем порядке: УУА, ГУА, ГГЦ. Определите нуклеотидную последовательность обеих цепей ДНК, РНК и аминокислот в молекуле образующегося пептида.

5. В состав какого-то гена входит 5 интронов (по 42 нуклеотида каждый) и 6 экзонов (два по 18, два по 24 и два по 33 нуклеотида). Найдите количество аминокислот в белке, закодированном в указанном гене, и число кодонов в про-иРНК.

6. Пусть один из генов эукариотической клетки содержит 2 интрона (93 нуклеотида и 117 нуклеотидов) и 3 экзона (два по 63 нуклеотида и один 48 нуклеотидов). Рассчитайте: количество нуклеотидов и кодонов в про-иРНК; количество аминокислот пептида и количество тРНК, участвующих в трансляции.

7. Пусть в гене содержится 7 одинаковых интронов и 8 одинаковых экзонов. При этом в каждом интроне 240 нуклеотидов, а во всем гене – 2520. Сколько кодонов будет иметь про-иРНК, каждый из восьми указанных экзонов, иРНК и сколько аминокислот содержится в белке, закодированном в гене?

Задание 2. Задачи на определение массы или длины органических молекул

1. Молекулярная масса одной аминокислоты в среднем 100. Расстояние между нуклеотидами 0,34 нм. Определите длину гена и число аминокислот, закодированных в этой ДНК, если молекулярная масса белка равна 3000.

2. Молекулярная масса одного нуклеотида 345. Одна из цепей ДНК имеет молекулярную массу 34155. Определите число мономеров белка, закодированного в этой ДНК и длину гена.

3. Какова молекулярная масса и длина гена, если в одной его цепи запрограммирован белок с молекулярной массой 4500?

4. Фрагмент молекулы ДНК содержит 720 нуклеотидов. На долю адениновых приходится 120. Сколько других нуклеотидов содержится в молекуле? Найдите массу и длину фрагмента ДНК.

Задание 3. Задачи на выявление изменений в составе биополимеров

1. Участок молекулы ДНК содержит нуклеотиды в следующей последовательности:

3' – АТА – АТГ – ТТТ – 5'

Запишите первоначальную последовательность аминокислот синтезируемого полипептида. В результате генной мутации третья аминокислота в полипептиде заменилась на аминокислоту мет. Запишите получившуюся цепь аминокислот и последовательность нуклеотидов обеих цепей мутированной ДНК.

2. Существуют редкие формы гемоглобина, в молекулах которых как результат мутаций наблюдается замена аминокислоты аланина в цепи нормального гемоглобина аспарагином. Запишите возможные варианты нуклеотидов нормального и мутированного гемоглобинов.

3. Как изменится структура белка, если из кодирующего его участка ДНК:

3' – ГАТ – АЦГ – ТТТ – ААА – ГТТ – 5'

удалить 3-й, 4-й и 14-й слева нуклеотиды?

Сформулируйте вывод по всей работе

Балльно-рейтинговая система оценки

Критерии оценки Балл

Верный устный ответ по трем терминам (выбор преподавателя) из заданий для самостоятельной работы 1

Верно решенная одна задача практического занятия из задания 1 по выбору преподавателя 1

Верно решенная одна задача практического занятия из задания 2 по выбору преподавателя 1

Верно решенная одна задача практического занятия из задания 3 по выбору преподавателя 1

Максимально возможный балл за занятие 4

Занятие 2

Молекулярно-генетические методы

Задания для самостоятельной работы

1. Расскажите о способах получения образцов ДНК.

2. Расскажите о методах выделения ДНК из биологического материала: фенольной экстракции, щелочной экстракции, сорбентном способе, экспресс-методах.

3. Устно объясните смысл ПЦР в пяти коротких предложениях: дайте определение термину и раскройте возможности использования ПЦР-диагностики в спортивной деятельности.

Практическая работа

Задание 1. Исследование молекулы гемоглобина.

1. Ознакомьтесь с текстом.

Гемоглобин участвует в переносе O_2 из лёгких к тканям. В 1904 году была описана тяжёлая анемия с обнаружением в крови множества удлинённых, похожих на полумесяц, эритроцитов, которая вызывается изменением первичной структуры гемоглобина – HbA. Аномальный гемоглобин назван – HbS. Молекулы гемоглобина деформируются, образуя удлинённые фибриллярные агрегаты, приводящие к возникновению аномальных эритроцитов в виде серпа. Серповидно-клеточная анемия – гомозиготное рецессивное заболевание. У больных выявляют симптомы анемии: головокружение, головные боли, одышка, учащённое сердцебиение, боли в конечностях и др. Дети, гомозиготные по мутантному гену, часто умирают в раннем возрасте.

1 2 3 4 5 6 7 8

HbA участок цепи Вал- Гис- Лей- Тре- Про- Глу- Глу- Лиз-

HbS участок цепи Вал- Гис- Лей- Тре- Про- Вал- Глу- Лиз-

Химический дефект при серповидно-клеточной анемии сводится к замене глутаминовой кислоты в 6-м положении на валин в молекуле гемоглобина. Это пример наследственной патологии, распространенной в Южной Америке, Африке, Юго-Восточной Азии. Первичная структура белковой молекулы может определять все ее последующие уровни организации, поэтому изменение одной аминокислоты только в одном белке может быть причиной нарушений функций всего организма.

2. Решите задачу.

☐ Участок молекулы смысловой цепи ДНК содержит следующие триплеты:

5'-ГТТ-ЦАТ-ЦТТ-АЦТ-ЦЦТ-ГАА-ГАА-ААА-3'

Воспользуйтесь вспомогательными материалами и запишите соответствующую цепи ДНК последовательность аминокислот синтезируемого фрагмента белка (цепь 1).

☐ Из-за мутации третий от 5'-конца триплет в транскрибируемой цепи ДНК заменился на –ЦАЦ-. Запишите образовавшуюся цепь ДНК и получившуюся последовательность аминокислот синтезируемого фрагмента белка (цепь 2).

☐ Сравните полученные данные с таблицей в тексте и объясните последствия такой мутации.

☐ Из-за мутации в первоначальной смысловой цепи ДНК произошло выпадение во втором от 5'-конца триплете центрального нуклеотида. Запишите образовавшуюся цепь ДНК и получившуюся последовательность аминокислот (цепь 3).

☐ Сравните между собой цепь 1, цепь 2, цепь 3. Объясните отличия между проявлениями мутаций как результата выпадения одного нуклеотида в цепи и замены целого триплета. Укажите, в каком случае изменения более очевидны.

Задание 2. Исследование молекулы инсулина.

1. Ознакомьтесь с текстом.

Число белков, химическое строение которых полностью расшифровано, растет с каждым годом. У разных представителей животного мира строение определенного белка очень сходно, но существуют четкие видовые различия. Так, например, инсулин, выделенный из организма кита и свиньи, совершенно тождествен, в то время как инсулин лошади отличается тем, что одна из 51 аминокислоты (серин) заменена на другую – глицин. Порядок чередования аминокислотных остатков в полипептидных цепях, называемый первичной структурой белка, впервые был установлен для инсулина. Его молекула состоит из двух цепей, одна из которых содержит 21 аминокислотный остаток, вторая 30. В 1958 году Сэнгер был удостоен Нобелевской премии по химии за расшифровку первичной структуры инсулина.

Для определения последовательности расположения аминокислот в каждой полипептидной цепи ее подвергают расщеплению с помощью ферментов, каждый из которых разрывает полипептидную цепь только в определенных местах. Таким образом получают несколько наборов.

2. Решите задачу.

Меньшая цепь мономеров в молекуле инсулина (так называемая цепь А) заканчивается аминокислотой аспарагиновой кислотой, начинается с глицина. Определите порядок следования аминокислот в цепи А инсулина, если образовались следующие наборы:

☐ глн-цис-цис-тре-сер-иле;

☐ гли-иле-вал-глу;

☐ асн-тир-цис-асн;

☐ тир-глн-лей-глу;

☐ сер-лей-тир;

☐ глн-лей-глу-асн-тир;

☐ цис-асн;

☐ гли-иле-вал-глу-глн-цис-цис-тре-сер-иле-цис

Сформулируйте вывод по всей работе

Балльно-рейтинговая система оценки

Критерии оценки Балл

Верный устный ответ по 1 или 2 вопросу из заданий самостоятельной работы по выбору преподавателя 1

Верный устный ответ 3 вопросу из заданий самостоятельной работы 1

Верно выполненное задание 1 практической работы 1

Верно выполненное задание 2 практической работы 1

Максимально возможный балл за занятие 4

Занятие 3

Генетические маркеры предрасположенности к спорту

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите документ «Методические рекомендации по отбору спортсменов в ДЮСШ города Москвы для раннего выявления предрасположенности к занятиям в определенных видах спорта на основе молекулярно-генетических методов».
2. На основе указанного документа создайте инструкцию для тренера по особенностям организации отбора в избранный вами вид спорта, выбрав из документа только ту информацию, которая необходима для решения этого вопроса и ту, которая может быть интересна для написания одного из разделов вашей магистерской диссертации.

Практическая работа

Озвучьте на занятии самостоятельно созданные инструкции для тренеров. Обсудите в группе. Найдите друг у друга достоинства и недостатки выполненных работ. При обсуждении обратите внимание на:

- ☐ взаимосвязь молекулярно-генетического тестирования и фенотипической диагностики;
- ☐ значимость конкретных генетических маркеров для избранного вида спорта;
- ☐ содержание разделов текста индивидуального заключения;
- ☐ значение открытий в области спортивной генетики для тренера.

Сформулируйте вывод по всей работе

Балльно-рейтинговая система оценки

Критерии оценки Балл

Плохо структурированный первоначальный текст без анализа 1

Неполный объем работы с элементами анализа 2

Хорошо структурированный текст, содержащий аналитические материалы 3

Хорошо структурированный текст, содержащий аналитические материалы. Высокая активность студента при обсуждении конспектов друг друга 4

Максимально возможный балл за занятие 4

Занятие 4

Закономерности наследования признаков у спортсменов

Задания для самостоятельной работы

При решении генетических задач часто требуются дополнительные справочные материалы, например, схемы наследования групп крови, видов взаимодействия генов, обозначение генетических маркеров и ассоциированных с ними видов спортивной деятельности.

Для решения задач создайте справочные материалы в электронном виде.

Практическая работа

Задание 1. Решение задач

1. У человека полиморфизмы генов DMD, UGT2B4, SLC25A40, ACTN3, ACE, NFATC4, PPARA, PPARD влияют на предрасположенность человека к занятиям различными видами спорта. Подросток, желающий заниматься спортом, имеет папу с гипокинезией с детства и маму, являющуюся спортсменкой-триатлонисткой, чемпионкой Европы. Выпишите обозначение генов и их аллелей, которыми предположительно обладает мама. Предположите, может ли их сын может стать выдающимся спортсменом?
2. В семье, где оба родителя – спортсмены, ребенок занимается греблей на байдарках. Его папа – мастер спорта по лыжным гонкам на 15-50 км, имеет генотип PPARD CT, а мама – мастер спорта по плаванию на дистанции 100м – PPARD TT. Определите вероятность того, что ребенок в дальнейшем станет выдающимся, гребцом-стайером.
3. Женщина, в прошлом – пловец-спринтер (ACTN3 CT), страдающая диабетом (b), вступает в брак с мужчиной – спортсменом-стайером (ACTN3 TT), который не имеет диабета. Определите, может ли в этом браке родиться ребенок – будущий пловец-спринтер со склонностью к диабету.
4. Может ли ребенок, у которого от природы нет ярко выраженных признаков склонности организма к выносливости, стать выдающимся спортсменом-стайером, если его родители не спортсмены, но его дед по папиной линии – чемпион Европы по бегу на короткие дистанции (ACE DD), а бабушка по папиной линии – мастер спорта по бегу на длинные дистанции (ACE II)?
5. Средний рост высококвалифицированных баскетболистов 192 сантиметра. Успешные защитники имеют рост 185 см, центровые – 199, форварды – 193 см. Наследование роста человека происходит по типу кумулятивной полимерии, когда доминантные аллели разных генов совместно усиливают степень проявления одного признака. Предположим, что этот признак у человека определяется взаимодействием всего трех генов с различными генотипами. Если считать, что лица с генотипом AABVCC будут иметь рост 200 см, а с генотипом aаввсс – 170 см, какова вероятность того, что мальчик станет выдающимся баскетболистом, если его мама имеет рост 180 см, а папа – 195 см? Предположите его игровое амплуа в процентах.
6. Рост и жировая масса – это полигенные признаки. Допустим, что рост зависит от 10 000 полиморфизмов, локализованных в аутосомах. В таком случае, индивиды могут быть носителями от 0 до 20 000 благоприятных аллелей. Крайние значения в природе обычно не существуют. Представим очень упрощенную модель, когда 33,3% людей являются носителями от 500 до 3000 аллелей высокого роста (политип S – short), еще 33,3% людей – носители 3001-8000 аллелей (политип M – medium), и оставшиеся 33,3% людей – носители 8001-13 000 аллелей (политип T – tall). Тоже можно сказать и про жировую массу: политипы T – thin, N – normal, F – fat). Может ли у родителей Tall N и Tall N родиться ребенок Medium Fat? Ответ поясните.
7. Прирост абсолютной мышечной массы и обхватных размеров у бодибилдеров зависит от количества встречаемости аллелей гипертрофии: Ala по UCP2, Ser по PGC1A, и L по AR. Предположите у супружеской пары бодибилдеров с разным числом аллелей гипертрофии фенотипическое проявление в F1, если папа обладает 4 аллелями по каждому гену, а мама тремя.
8. Гипертрофия мышц человека контролируется по типу полимерии. Если пренебречь факторами среды и условно ограничиться 4-мя аллелями, то можно допустить, что в какой-то популяции есть люди с минимальной окружностью плеча

в покое, которая составляет 35,3 см, которые имеют все рецессивные гены, и люди с максимальной окружностью плеча в покое (48 см), которые имеют все доминантные гены. В семье бодибилдеров женщина обладает 2 аллелями гипертрофии, а у мужчины окружность плеча в покое составляет 48 см. Каким количеством аллелей могут обладать их дети? Можно ли ждать от них высоких спортивных результатов в этом виде спорта?

9. Предположите спортивную успешность ребенка родителей, у которых женщина гомозиготна по генам ACTN3 и PPARG, причем по гену с предрасположенностью к спринту, а по гену PPARG – к выносливости. Мужчина имеет гены с предрасположенностью к выносливости: гетерозиготен по гену PPARG и гомозиготен по ACTN3. Посоветуйте родителям те, виды спорта к которым предрасположен их ребенок.

10. «Гены спорта»

Ген ACE

Генотип DD: быстрота и сила

Генотип ID: средние дистанции, игровые виды, единоборства

Генотип II: выносливость

Ген ACTN3 Генотип CC:

спринт Генотип CT:

спринт Генотип TT:

выносливость

Ген PPARG Генотип TT:

без особенностей Генотип TC:

выносливость Генотип CC:

выносливость

Задание 2. Составление задач

На примере задания 1 придумайте подобную задачу для своего вида спорта, которая способствовала бы пониманию особенностей спортивного отбора для занятий этим видом спорта с учетом генетических маркеров.

Сформулируйте вывод по всей работе

Балльно-рейтинговая система оценки

Критерии оценки Балл

Представленные справочные материалы верные 1

Верно решены две задачи практического занятия из задания 1 по выбору преподавателя 2

Верно составлена одна задача практического занятия из задания 2 1

Максимально возможный балл за занятие 4

Занятие 5

Генный допинг и его обнаружение

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите документ «Генетика в современном спорте: научные технологии для новых достижений». Создайте рукописный план документа.

2. Проанализируйте страничку одного из спортивных сайтов, в частности инфографики сайта посвященные генному допингу (https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&img_url=https%3A%2F%2F2.bp.blogspot.com%2F-QGkb85nRYaY%2FVSVjsV_XSWI%2FAAAAAAABtA%2FVjq5pvSqubs%2Fs1600%2FGene-Doping.jpg&lr=43&pos=0&rpt=simage&text=repoxygen). Одна из инфографик приведена ниже. Дайте ей свою оценку с позиции молекулярной генетики спорта.

3. Создайте рукописный перечень аргументов, которые приводятся в статье, и к каждому аргументу приведите контраргумент, основываясь на знаниях молекулярной генетики спорта. Оформите работу в виде рукописной таблицы из двух столбиков.

Практическая работа

Выступление перед целевой аудиторией с докладом «Особенности генного допинга и его обнаружения»

1. Разделитесь на 10 групп и выберите себе целевую аудиторию.

2. Обсудите в группе свои самостоятельные работы. Сформулируйте тезисы выступления по теме генного допинга, ориентируясь на особенности восприятия информации различными целевыми аудиториями.

Целевые аудитории

1 Дети и молодежь

2 Медицинский персонал

3 Менеджеры спортивных команд

4 Родители

5 СМИ

6 Спортивные психологи

7 Спортивные чиновники в регионах

8 Спортсмены

9 Спортсмены, в отношении которых действуют санкции

10 Тренеры

3. Выступите друг перед другом. Оцените выступления друг друга.

Сформулируйте вывод по всей работе

Балльно-рейтинговая система оценки

Критерии оценки Балл

Рукописно выполнены оба задания самостоятельной работы 1

Выступление разработано на бытовом уровне 1

В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры

убедительны, особенности целевой аудитории учтены 2

В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены. Магистрант принимал активное участие в обсуждении работ 3
Максимально возможный балл за занятие 4

Занятие 6

Интерпретация результатов генетического исследования

Задания для самостоятельной работы

В изученном на третьем занятии документе «Методические рекомендации по отбору спортсменов в ДЮСШ города Москвы для раннего выявления предрасположенности к занятиям в определенных видах спорта на основе молекулярно-генетических методов», проанализируйте главу «Интерпретация данных молекулярно-генетического анализа и составление заключений». Обратите особое внимание на содержание разделов текста индивидуального заключения.

Практическая работа

1. Разделитесь на четыре группы с примерно равным числом участников в каждой. Выберите близкий группе вид спорта для выявления предрасположенности исследуемого спортсмена к занятиям этим видом.

2. Проанализируйте вариант результата генетического исследования спортсмена (стр. 34) и напишите ему индивидуальное заключение:

- перечислите все выявленные генотипы по изучаемым локусам ДНК и сформулируйте короткий вывод.
- проанализируйте интерпретационную часть заключения, составленного лабораторией, дайте описание сильных и слабых сторон систем организма с позиции возможностей их развития, и сформулируйте по этой части короткий вывод.
- выясните особенности связей между генетическими вариантами, ассоциированными с развитием физических качеств спортсмена и его медицински значимыми генетическими вариантами. Сформулируйте короткий вывод.
- подберите группы видов спорта, в которых исследованный спортсмен предположительно сможет достичь выдающихся результатов, и сформулируйте короткий вывод.

Сформулируйте вывод по всей работе

Балльно-рейтинговая система оценки

Критерии оценки Балл

Интерпретация данных молекулярно-генетического анализа формальна, заключение ошибочно 1

Интерпретация данных молекулярно-генетического анализа и составленное заключение имеют серьезные замечания 2

Интерпретация данных молекулярно-генетического анализа и составленное заключение без серьезных замечаний. 3

Интерпретация данных молекулярно-генетического анализа и составленное заключение без серьезных замечаний.

Магистрант принимал активное участие в обсуждении работ 4

Занятие 7

Достижения спортивной генетики в различных видах спорта

Задания для самостоятельной работы

1. Создайте вариант кластера «Современные методы спортивной генетики» – 1 слайд в PowerPoint.

2. Составьте ментальную карту «Факторы генетического прогноза» – 1 слайд в PowerPoint.

3. Подготовьте выступление по теме Вашей магистерской диссертации в ракурсе современных достижений спортивной генетики – 4 слайда в PowerPoint.

- Первый слайд должен содержать информацию об авторе (ФИО, тема диссертации, избранный вид спорта);
- На втором – обоснуйте актуальность темы выбранной диссертации (обозначьте главную проблему);
- На третьем – представьте результаты своей работы по теме диссертации на текущее время;
- На четвертом – сформулируйте несколько тезисов, касающихся проблематики Вашей диссертации, избранного вида спорта и достижений спортивной генетики в этих областях.

4. Соберите все в одну презентацию из шести слайдов.

Практическая работа

Защита проекта

Представьте группе свою самостоятельную работу. Во время выступления охарактеризуйте проблему использования достижений спортивной генетики в избранном Вами виде спорта. Объясните свое понимание проблемы. Примите участие в обсуждении докладов друг друга.

Время для доклада 40 секунд. Критерии оценки представлены в таблице. Максимально возможное количество баллов – 2.

№ ФИО

студента Содержание выступления Ориентация в теме

(ответы на вопросы) Участие в обсуждении

(заданные вопросы)

Max 0,5 6 Max 0,5 6 Max 1 6

Сформулируйте вывод по всей работе

Балльно-рейтинговая система оценки

Критерии оценки Балл

Кластер «Современные методы спортивной генетики» не содержит ошибок или недочетов, студент активно принимал участие в обсуждении кластеров друг друга 1

Ментальная карта «Факторы генетического прогноза» не содержит ошибок или недочетов, студент активно принимал участие в обсуждении ментальных карт друг друга 1

Защита проекта по указанным выше критериям 2

Максимально возможный балл за занятие 4

Занятие 8-9

8-9 Маркеры успешности спортсмена в избранном виде спорта

Задания для самостоятельной работы

1. На основе седьмого занятия продумайте и сформулируйте актуальность вашего исследования, касающегося проблематики Вашей диссертации, избранного Вами вида спорта и современных достижений спортивной генетики в этих областях.
2. Проанализируйте Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта, раздел «Влияние физических качеств на результативность» с позиции спортивной генетики.
3. Подберите материал по теме «Фенотипический портрет олимпийщика в избранном виде спорта».
4. Подберите материал по теме «Генотипический портрет олимпийщика в избранном виде спорта».
5. Для использования генеалогического метода разработайте анкеты (для родителей, для воспитанников) и организуйте анкетирование.

Практическая работа

«Стратегия статья»

– это особый вид работы, когда в течение нескольких практических занятий будет создан текстового документа «Маркеры успешности спортсмена в избранном виде спорта».

Задание выполняется и представляется в виде электронного документа формата Word (Times New Roman; 12 пт, интервал 1,15; абзацный отступ 1,25 см; поля 2 со всех сторон). В работе следует выделить актуальность, методы, результаты и их обсуждение, заключение, список литературы.

1. Дайте название своей статье, указав избранный вид спорта.
2. На основе заданий для самостоятельной работы напишите литературный обзор, в котором можно отразить следующие аспекты теоретического исследования:
 - обоснование актуальности исследования для современного спорта;
 - анализ физических качеств, необходимых в избранном виде спорта с позиции спортивной генетики;
 - фенотипический портрет идеального спортсмена в избранном виде спорта (антропометрия, физиологические показатели, биохимические показатели, психологическая характеристика и др.);
 - генотипический портрет идеального спортсмена в избранном виде спорта;
 - наследуемость и тренируемость физических качеств, необходимых в избранном виде спорта;
 - связь достижений спортивной генетики с сутью вашей диссертации.
3. Опишите результаты собственного научного исследования (анализ антропометрических данных, результаты генеалогических исследований, анализ анкетных данных и др.)

Сформулируйте вывод по всей работе

Ведомость балльно-рейтинговой оценки статьи

Раздел Критерий Балл

Структура и оформление работы требованиям к оформлению работ (название работы, актуальность, методы, результаты и их обсуждение, заключение, список литературы; объем 4 стр; Times New Roman, 12 пт, интервал одинарный; абзацный отступ 1,25 см; все поля 2 см) соответствует 1
не соответствует 0

Методы и организация исследования для заявленной темы: подобраны верно, их применение обосновано 1
подобраны не верно 0

В разделе результатов исследования представлен литературный обзор, где: автором проведен достаточно подробный анализ литературных источников, включая иностранные 2

автором проведена работа с элементами анализа литературных источников 1

имеется только переписанный учебный материал без научного анализа рассматриваемых вопросов 0

В представленном литературном обзоре: ссылки на литературные источники имеются 1

ссылки на источники не всегда соответствуют источникам или отсутствуют 0

В разделе результатов исследования: имеется хорошо выполненное самостоятельное исследование, содержатся элементы новизны и практической значимости 3

имеется хорошо выполненное самостоятельное исследование 2

имеется недостаточно хорошо выполненное самостоятельное исследование 1

исследовательской части не имеется 0

Сформулированные в работе выводы: достаточно обоснованы, соответствуют цели и результатам исследования, могут быть использованы в практической деятельности 3

достаточно обоснованы, соответствуют цели и результатам исследования 2

недостаточно обоснованы 1

не соответствуют цели и результатам исследования 0

Список использованных источников и литературы (5 и более) оформлен: правильно, количество источников достаточное 1

небрежно, количество источников недостаточно 0

Максимально возможная сумма баллов за статью по всем критериям 12

Занятие 10

Генетические аспекты спортивного отбора и спортивной подготовки

Задания для самостоятельной работы

На основе своей статьи подготовьте:

- ☐ Выступление (доклад) для аудиторного занятия-конференции «Генетические аспекты спортивного отбора и спортивной подготовки»;
- ☐ презентацию для сопровождения выступления.

Практическая работа

1. Выступите с докладом по своей работе.
 2. Проанализируйте выступления друг друга. Участвуйте в обсуждении презентаций – найдите достоинства и недостатки.
 3. Подведите итоги.
- Балльно-рейтинговая система оценки конференции
- Критерии оценки Балл
- Магистрант доклад читает, на поставленные вопросы не отвечает 1
- Магистрант недостаточно ориентируется в теме, испытывает затруднения отвечая на вопросы, презентация не структурирована 2
- Магистрант ориентируется в теме, презентация не структурирована 3
- Магистрант свободно ориентируется в теме, презентация структурирована, отражает основные факты и идеи 4

ВАРИАНТ РЕЗУЛЬТАТА ГЕНЕТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Генетический анализ физических качеств (на основе данных по генотипам 210 ДНК-полиморфизмов)

Потенциал развития выносливости (оценка и баллы) Средние значения по популяции

Ниже среднего Средний Выше среднего Высокий

29 35-39

Потенциал развития быстроты (оценка и баллы) Средние значения по популяции

Ниже среднего Средний Выше среднего Высокий

50 26-34

Потенциал развития силы (оценка и баллы)

Средние значения по популяции

Ниже среднего Средний Выше среднего Высокий

27 29-32

Потенциал развития мышечной массы (оценка и баллы) Средние значения по популяции

Ниже среднего Средний Выше среднего Высокий

58 50-55

Скорость восстановления скелетных мышц после выполнения физических

Низкая Средняя Высокая

*

Риск повреждения мышечных волокон при физических нагрузках высокой интенсивности

Низкий Умеренный Высокий

*

Риск развития мышечных судорог при физической нагрузке

Низкий Умеренный Высокий

*

Устойчивость к утомлению

Низкая Ниже среднего Средняя Выше среднего Высокая

*

Риск обезвоживания организма при физической нагрузке

Низкий Средний Выше среднего Высокий

*

Скорость накопления в крови молочной кислоты (лактата)

Низкая Ниже среднего Средняя Выше среднего Высокая

*

Скорость удаления из крови молочной кислоты (лактата)

Низкая Ниже среднего Средняя Выше среднего Высокая

*

Функции внешнего дыхания

Низкая Ниже среднего Средняя Выше среднего Высокая

*

Риск развития гипертрофии миокарда левого желудочка

Низкий Ниже среднего Средний Выше среднего Высокий

*

Минеральная плотность костной ткани

Низкая Ниже среднего Средняя Выше среднего Высокая

*

Уровень тестостерона

Низкий Ниже среднего Средний Выше среднего Высокий

*

Анализ медицински значимых генетических вариантов

1. Выявлены генетические варианты, ассоциированные с риском развития резистентности к инсулину.

Полиморфизм rs1799999 (TT) гена PPP1R3A, rs7754840(CC) гена CDKAL1, rs1470579(CC) гена IGF2BP2.

2. При курении в большей степени, чем для других повышен риск хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). Гетерозиготный вариант полиморфизма rs2250889 гена MMP9.

3. Повышен риск развития желчекаменной болезни. Гетерозиготный вариант (CG) полиморфизма rs11887534 гена печеночного транспортера холестерина (ABCG8).

4. Выявлен гетерозиготный вариант полиморфизма rs1815739 гена ACTN3, влияющий на функциональные качества

быстрых мышечных волокон. Генотип СТ.

Генетические варианты (нуклеотидные полиморфизмы) и их генотипы, использованные для аннотации потенциала физических качеств

Ген Полиморфизм Генотип

10kb 5' of U1 rs11132733 GG

135kb 5' of RP11-354I10.1 rs1359638 GG

193kb 3' of RP5- 1069C8.2 rs6041532 GG

20kb 3' of LINC00444 rs4941615 GG

21kb 3' of CNR1 rs3857490 GG

36kb 5' of USH2A rs10495024 AG

46kb 3' of MOBP rs816504 CC

RP11-125M16.1 rs12199205 GG

90kb 3' of C4orf52 rs17685537 GG

ACE rs4343 AG

ACOXL rs13027870 AG

ACTN3 rs1815739 AG

ADAM19 rs2277027 CC

ADGRG6 rs11155242 AC

ADRA1D rs4815670 AG

ADRB2 rs1042713 GC

ADRB2 rs1042714 AG

ADRB3 rs4994 AA

AGT rs699 AA

AGT rs4762 GG

AGT rs5051 GG

AGTR1 rs5186 AA

AHSG rs4917 GG

AKAP11 rs9533090 AA

AMPD1 rs17602729 GG

AQP4-AS1 rs4800797 AG

ARHGAP15 rs938817 GG

EPAS1/HIF2A rs1867785 GG

ERC1 rs10505721 AA

ERS1 rs1999805 AG

ESR1 rs2504063 AG

ETV6 rs729697 AA

FAM9B rs5934505 AA

FIP1L1 rs10866415 AC

FLJ42280 rs4729260 CC

FMNL2 rs12693407 GG

FOCAD rs17759424 AC

FOX1L1 rs10048146 AG

FSHR rs1394205 AA

FSHR rs6166 AG

FUBP3 rs7466269 AA

GABRR1 rs282114 GG

GALM rs3821023 AG

GALNT13 rs10196189 GG

GCKR rs780094 AG

GNB3 rs5443 GG

GPC5 rs852918 CC

GPR126 rs3817928 AG

GPR177 rs1430742 GG

GRM3 rs724225 AG

GRPEL1 rs907526 AA

HDAC5 rs228769 GC

HFE rs1799945 CC

HHIP rs1980057 GG

HIF1A rs11549465 GG

HSD17B14 rs7247312 AA

HSD17B5/AKR1C3 rs12529 CC

HTR4 rs3995090 AC

IBSP rs1054627 GG

ICA1 rs1017002 AG

IDUA rs3755955 GG

IGF1 rs35767 GG

IGF1 rs6214 AG

IL12A rs7636840 CC

IL12B rs1422882 AG
IL15RA rs2228059 AA
Intergenic rs10813121 AA
Intergenic rs1878526 GG
Intergenic rs2857595 GG
Intergenic rs4420311 AG
Intergenic rs640850 AG
Intergenic rs683471 GG
Intergenic rs7776375 AG
Intergenic rs980171 AA
Intergenic rs1021188 AA
Intergenic rs12477314 AG
Intergenic rs1463104 AA
Intergenic rs153916 AA
Intergenic rs388159 AG
Intergenic rs9594738 AA
Intergenic rs993925 GG
Intergenic rs7071206 GG
IP6K3 rs6942022 GG
IREB2 rs2568494 AG
IRF2 rs3756089 AG
ITPR1 rs2131458 GG
ITPR1 rs1038639 AC
JMJD1C-MIR1296 rs7923609 AG
KIAA2018 rs1026364 CC
KLHDC4 rs3794671 AA
L3MBTL4 rs17483463 GG
LEKR1 rs344081 AA
LEPR rs1137101 GG
LIPJ/RNLS rs2296545 CC
LOC105370177 rs9594759
LOC105373988 rs7566605 GG
LOC105378058 rs7751941 GG
RSPO3 rs17563605 AA
SAMD12 rs12548521 GG
SETBP1 rs1878315 AG
SGMS1 rs884880 AA
SLC8A1 rs6544334 CC
SLCO3A1 rs1568209 GG
SLIT2 rs7690492 GG
SMOC1 rs227425 CC
SOD2 rs4880 GG
SOX4 rs9466056 AG
SOX6 rs7117858 AG
SOX9 rs7217932 AA
SP7 rs2016266 AA
SPATA8 rs2715792 AC
SPOCK1 rs1051854 CC
SPTBN1 rs11898505 AG
STARD3NL rs1524058 AG
STAT4 rs925847 GG
SV2B rs8027498 AG
THADA rs13429458 AA
THSD4 rs12899618 GG
TLR4 rs4986790 AG
TMCO3 rs2260722 AA
TMEM74 rs4469429 AA
TNFA rs1800630 CC
TNFA rs1799964 AG
TNFAIP3 rs5029939 CC
TNFRSF11A rs884205 CC
TNFRSF11B rs11995824 GG
TNFSF12-TNFSF13 rs12940684 AG
TNS1 rs2571445 GG
TPK1 rs10275875 AG
TRHR rs7832552 GG
TRHR rs4546626 AA
TSHR rs7144481 AA

TSPYL4 rs3749893 AG
 UCP2 rs660339 AG
 URI1 rs10756 AA
 VEGFR2 rs1870377 TT
 WAPAL rs4934207 AA
 WNT16 rs2707466 AG
 WNT4 rs2235529 GG
 WWOX rs2081174 AG

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Глоссарий
2. Задачи
3. Теоретические вопросы
4. Самостоятельно созданная инструкция для тренера
5. Доклад «Особенности генного допинга и его обнаружения»
6. Выступление с докладом перед целевой аудиторией с докладом «Особенности генного допинга и его обнаружения»
7. Интерпретация результатов генетического исследования
8. Кластер
9. Ментальная карта
10. Выступление с презентацией по теме магистерской диссертации в ракурсе современных достижений спортивной генетики
11. Статья
12. Выступление с презентацией по защите статьи

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Балльно-рейтинговая система текущей аттестации
 Модуль 1. Молекулярная генетика спорта Балл освоения Балл посещения
 Занятие 1. Реализация наследственной информации 4 5 (вместе с посещением лекций)
 Занятие 2. Молекулярно-генетические методы 4
 Занятие 3. Генетические маркеры предрасположенности к спорту 4
 Занятия 4. Закономерности наследования признаков у спортсменов 4
 Занятия 5. Генный допинг и его обнаружение 4
 Всего по модулю 20 5
 Модуль 2. Генетическое прогнозирование в спорте Балл освоения Балл посещения
 Занятие 6. Интерпретация результатов генетического исследования 4 5 (вместе с посещением лекций)
 Занятие 7. Достижения спортивной генетики в различных видах спорта 4
 Занятие 8-9. Маркеры успешности спортсмена в избранном виде спорта 12
 Занятие 10. Генетические аспекты спортивного отбора и спортивной подготовки 5 баллов к промежуточной аттестации
 Всего по модулю 20 5
 Всего за два модуля 40 10
 Итого 50
 Балл посещения выставляется автоматически системой 1С: Университет. Пропущенные учебные занятия подлежат отработке. Балл посещения отрабатывается созданием глоссария в системе дистанционного обучения (семь терминов по одной пропущенной теме). Отработка балла освоения предполагает сдачу работы преподавателю лично или прикрепление электронного документа в системе дистанционного обучения.
 Выступлении на десятом занятии, организованном в форме конференции может учитываться в качестве оценочного средства промежуточной аттестации «Презентация по статье» и «Выступление с презентацией».
 Промежуточная аттестация складывается из нескольких составляющих.

Балльно-рейтинговая система промежуточной аттестации
 Оценочное средство Балл
 Тест в системе дистанционного обучения 30
 Устный ответ по вопросам теоретического минимума (1 из 25) 5
 Решение задач (по образцу из занятий 1 и 4) 5
 Презентация по статье разработанной на занятиях 8 и 9 5
 Выступление с презентацией (возможно получение баллов непосредственно на занятии 10) 5
 Итого 50
 Банк тестовых вопросов курса содержит солидную базу, из которой генератор случайных вопросов выдает для каждого студента свой вариант теста из 18 вопросов.
 Максимально возможные баллы по результатам текущего и промежуточного контроля представлены в таблице по 100-балльной шкале.

Максимум баллов за посещение Максимум баллов за освоение Итого
 Первый модуль 5 20 25
 Второй модуль 5 20 25
 Всего за текущую аттестацию 50
 Экзамен 50
 Итого за весь курс 100

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**6.1. Рекомендуемая литература**

1. Ахметов, И. И. Молекулярная генетика спорта: монография / И. И. Ахметов. - М: Советский спорт, 2009. – 268 с. – ISBN 978-5-9718-0412-3. – Текст: непосредственный
2. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-25-1. – Текст: непосредственный.
3. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика : монография / Л. П. Сергиенко. - М. : Советский спорт, 2013. - 1068 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0458-1. - Текст : непосредственный.
4. Костерин, О. Э. Молекулярная генетика : учебник для вузов / О. Э. Костерин, В. К. Шумный ; ответственный редактор В. К. Шумный. — Москва : Издательство Юрайт, 2024 ; Новосибирск : ИПЦ НГУ. — 683 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18819-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-4437-1323-6 (ИПЦ НГУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/551752> (дата обращения: 13.11.2024).
5. Борисова, Т. Н. Медицинская генетика : учебное пособие для вузов / Т. Н. Борисова, Г. И. Чуваков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07338-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537688> (дата обращения: 13.11.2024).

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Двурекова Е. А.	Курс лекций по дисциплине «Спортивная генетика»: учебное пособие	Воронеж: ВГАС, 2018

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Биология: учебник http://www.ebio.ru/
Э2	Центр лечебной физкультуры и спортивной медицины ФМБА http://www.rossportmed.ru/
Э3	Бесплатная электронная библиотека «Единое окно» http:// window.edu.ru
Э4	Библиотека международной спортивной информации http://bmsi.ru/source/35c0c697-1ba5-4df5-adb8-9edc37e54201
Э5	Практическое пособие по химии https://him.1september.ru/2004/15/10.htm
Э6	Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1048 с. – ISBN 978-5-9718-0458-1. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/51925 (дата обращения: 08.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
Э7	Учебники по химии http://rushim.ru/books/uchebnik/uchebnik.htm
Э8	Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте: монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-7-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/104020 (дата обращения: 28.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей
Э9	ЭБС "Университетская библиотека онлайн" http:// www. biblioclub.ru
Э10	Электронно-библиотечная система «ibooks.ru» http://ibooks.ru/
Э11	Шамсувалеева, Э. Ш. Генетические аспекты спортивного отбора: учебно-методическое пособие / Э. Ш. Шамсувалеева, Р. С. Камахина. - Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2022. - 56 с. - ISBN 978-5-6048935-3-1. - Текст: электронный.//Электронный каталог библиотеки ПГУФКСИТ. – URL: https://lib.sportacadem.ru . – Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)

6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	1. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – Текст: электронный. – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 01.02.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.2	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст : электронный. – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.02.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.3	3. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань. – Текст: электронный. – URL: http://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 08.02.2019).
6.3.2.4	4. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма : официальный сайт. – Казань, 2013. – Текст: электронный. – URL: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.02.2019).
6.3.2.5	5. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 11.02.2019). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГУФКСиТ.
6.3.2.6	6. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. – Текст: электронный. – URL: https://urait.ru (дата обращения: 08.02.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.7	7. Российская государственная библиотека https://search.rsl.ru/ru/search#vc=13.00.00&t=%D0%A7%7C%D0%A751&col=autoref&q=13.00.04
6.3.2.8	8. Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов https://www.dissercat.com/search?q=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0
6.3.2.9	9. Высшая аттестационная комиссия https://vak.minobrnauki.gov.ru/adverts_list#tab=_tab:advert~ .
6.3.2.10	10. Англоязычные научные журналы по спортивной науке https://www.sportmedicine.ru/journals_eng.php .

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.4	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.5	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.7	

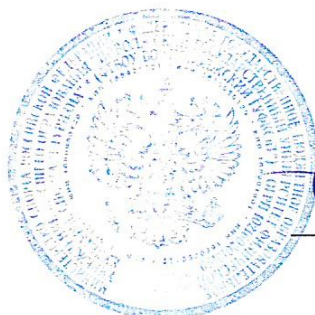
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Основными видами занятий являются лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов, в том числе в системе дистанционного обучения, в которой представлены: материалы лекций; тексты практических работ; вопросы к зачету; глоссарий; задания для отработки пропущенных занятий; тесты. Студенты, обучающиеся по заочной форме обучения, посещают лекции, обязательно письменно выполняют практические работы, в случае отсутствия на занятиях работают в системе ДО: заполняют раздел "Термины темы", в качестве самоподготовки к зачету проходят тренировочные тесты. Студенты, обучающиеся по ИГО, знакомятся с электронными версиями лекций и обязательно проходят все тренировочные тесты. Вся тестовая база представлена на сайте. Количество попыток и время не ограничены. Разъяснения по работе с рейтинговой системой Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний. При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов. По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка. Балльно-рейтинговая система текущей аттестации Модуль 1. Молекулярная генетика спорта Балл освоения Балл посещения Занятие 1. Реализация наследственной информации 4 5 (вместе с посещением лекций)

Занятие 2. Молекулярно-генетические методы 4
 Занятие 3. Генетические маркеры предрасположенности к спорту 4
 Занятия 4. Закономерности наследования признаков у спортсменов 4
 Занятия 5. Генный допинг и его обнаружение 4
 Всего по модулю 20 5
 Модуль 2. Генетическое прогнозирование в спорте Балл освоения Балл посещения
 Занятие 6. Интерпретация результатов генетического исследования 4 5 (вместе с посещением лекций)
 Занятие 7. Достижения спортивной генетики в различных видах спорта 4
 Занятие 8-9. Маркеры успешности спортсмена в избранном виде спорта 12
 Занятие 10. Генетические аспекты спортивного отбора и спортивной подготовки 5 баллов к промежуточной аттестации
 Всего по модулю 20 5
 Всего за два модуля 40 10
 Итого 50
 Балл посещения выставляется автоматически системой 1С: Университет. Пропущенные учебные занятия подлежат отработке. Балл посещения отрабатывается созданием глоссария в системе дистанционного обучения (семь терминов по одной пропущенной теме). Отработка балла освоения предполагает сдачу работы преподавателю лично или прикрепление электронного документа в системе дистанционного обучения.
 Выступлении на десятом занятии, организованном в форме конференции может учитываться в качестве оценочного средства промежуточной аттестации «Презентация по статье» и «Выступление с презентацией».
 Промежуточная аттестация складывается из нескольких составляющих.
 Балльно-рейтинговая система промежуточной аттестации
 Оценочное средство Балл
 Тест в системе дистанционного обучения 30
 Устный ответ по вопросам теоретического минимума (1 из 25) 5
 Решение задач (по образцу из занятий 1 и 4) 5
 Презентация по статье разработанной на занятиях 8 и 9 5
 Выступление с презентацией (возможно получение баллов непосредственно на занятии 10) 5
 Итого 50

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основным методом овладения знаниями является самостоятельная работа студентов, объем которой определяется программой в часах. Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью учебной работы и должна способствовать формированию культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний. Работа с литературой, в том числе с электронными источниками, является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки навыков учебной работы.
 Глубокое изучение материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленных перед ним задач: подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.
 В каждом Практическом занятии находятся разделы «Задания для самостоятельной работы» и «Практическая работа». Задания для самостоятельной работы делаются студентами самостоятельно до начала занятия по расписанию. Практическая работа делается непосредственно на занятии.
 Так же к самостоятельной работе относится создание онлайн-словаря для отработки пропусков. Один пропуск = 7 терминов по пропущенной теме.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова

29.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Иностранный язык**

Закреплена за кафедрой

Кафедра иностранных языков и языкознания

Учебный план

Направление подготовки 49.04.03 Спорт
 Направленность (профиль) Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов, Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов

Квалификация

магистр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 1

аудиторные занятия

26

самостоятельная работа

82

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	9 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	8	8
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	26	26	26	26
Контактная работа	26	26	26	26
Сам. работа	82	82	82	82
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Гарипова Алия Накиповна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06 / 03 2025 г. № 7

Зав. кафедрой Павицкая З.И.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель преподавания дисциплины состоит в содействии формированию следующей общекультурной компетенции в изучении иностранного языка:
1.2	• Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия.
1.3	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Информационные технологии в науке и спортивной практике
2.2.2	Медико-биологическое сопровождение в спорте
2.2.3	Организация научных исследований в технико-эстетических видах спорта
2.2.4	Профессионально-ориентированная
2.2.5	Преддипломная практика
2.2.6	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-4.: Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	
УК-4..1:Выбирает актуальные коммуникативные технологии (информационные технологии), в том числе на иностранном (ых) языке(ах)	

Знать:
Актуальные информационно-коммуникативные технологии и терминологию, необходимые для сбора и обработки данных по проблематике ВКР, в том числе на иностранном языке
Уметь:
Применять специализированное программное обеспечение и иноязычные источники для анализа, моделирования и презентации результатов функциональной подготовки спортсменов
Владеть:
Навыками использования цифровых платформ и профессиональной коммуникации (включая иностранный язык) для представления и защиты результатов выпускной квалификационной работы.

УК-4..2:Применяет современные средства коммуникации, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), (поисковые системы, информационные ресурсы, базы данных и цифровые сервисы) в академической и профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта
Знать:
Знать: Актуальные поисковые системы, наукометрические базы данных и цифровые сервисы, в том числе на иностранных языках, для сбора и анализа информации по проблематике выпускного исследования.
Уметь:
Применять современные средства коммуникации и специализированные базы данных для поиска, обработки и систематизации научной литературы по теме выпускной квалификационной работы.
Владеть:
Навыками работы с цифровыми и иноязычными информационными ресурсами для аргументированного представления результатов собственного исследования в тексте ВКР и в ходе её публичной защиты

УК-4..3:Оценивает эффективность применения современных коммуникативных технологий, в том числе на иностранном (ых) языке(ах), в академической и профессиональной деятельности
Знать:
Принципы построения академического доклада и презентации, обеспечивающие эффективную коммуникацию результатов исследования на государственном и иностранном(ых) языках.
Уметь:
Логически структурировать текст выпускной квалификационной работы и создавать визуальное сопровождение (презентацию), адаптированное для восприятия аудиторией, включая элементы на иностранном языке
Владеть:
Навыками публичной защиты результатов исследования с применением современных коммуникативных технологий и аргументированным ведением научной дискуссии (в том числе с использованием профессиональной терминологии на иностранном(ых) языке(ах)).

ОПК-8.: Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений							
ОПК-8..1:Анализирует и систематизирует информацию о зарубежном опыте стратегического управления национальными спортивными сборными командами							
Знать: Основные теоретические модели и зарубежные методики стратегического управления подготовкой национальных сборных команд.							
Уметь: Критически анализировать и структурировать зарубежный опыт для адаптации эффективных стратегий в отечественной системе спортивной подготовки.							
Владеть: Навыками поиска, систематизации и сравнительного анализа данных о зарубежных системах управления спортивными сборными командами							
ОПК-8..2:Обобщает передовые и перспективные научно-методические разработки в области методик подготовки спортсменов высокого класса к соревнованиям по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)							
Знать: Содержание и методологию передовых научных исследований в системе подготовки спортсменов высокого класса.							
Уметь: Адаптировать современные научно-методические разработки под специфику конкретного вида спорта для внедрения в тренировочный процесс.							
Владеть: Навыками критического анализа и обобщения инновационных методик для обоснования собственных выводов в выпускной квалификационной работе							
ОПК-8..3:Внедряет современные методы подготовки спортсменов сборной команды с целью повышения результативности выступлений на спортивных соревнованиях							
Знать: Современные научно-методические подходы к построению тренировочного процесса сборных команд и критерии оценки их эффективности.							
Уметь: Анализировать и адаптировать передовой опыт подготовки спортсменов для обоснования практических рекомендаций в выпускной квалификационной работе.							
Владеть: Навыками проектирования и аргументации авторских методик подготовки, направленных на повышение результативности спортсменов на соревнованиях							

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.						
1.1	Изучение иностранного языка в профессиональной сфере. Создание лингводидактических систем, отвечающих потребностям сегодняшнего дня. Владение иностранными языками как важный фактор социально-экономического, научно-технического и культурного прогресса. Иностранные языки в целях их дальнейшего функционирования в качестве инструмента всестороннего информационного обмена, взаимодействия национальных культур, усвоения личностью общечеловеческих ценностей. /Тема/	1	0				

1.2	Изучение иностранного языка в профессиональной сфере. Создание лингводидактических систем, отвечающих потребностям сегодняшнего дня. Владение иностранными языками как важный фактор социально-экономического, научно-технического и культурного прогресса. Иностранные языки в целях их дальнейшего функционирования в качестве инструмента всестороннего информационного обмена, взаимодействия национальных культур, усвоения личностью общечеловеческих ценностей. /Лек/	1	8	УК-4..1-31 УК-4..1-В1 УК-4..2-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.3	Создание лингводидактических систем, отвечающих потребностям сегодняшнего дня. Владение иностранными языками как важный фактор социально-экономического, научно-технического и культурного прогресса. Иностранные языки в целях их дальнейшего функционирования в качестве инструмента всестороннего информационного обмена, взаимодействия национальных культур, усвоения личностью общечеловеческих ценностей. /Пр/	1	2	УК-4..1-У1 УК-4..2-31 УК-4..2-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.4	Создание лингводидактических систем, отвечающих потребностям сегодняшнего дня. Владение иностранными языками как важный фактор социально-экономического, научно-технического и культурного прогресса. Иностранные языки в целях их дальнейшего функционирования в качестве инструмента всестороннего информационного обмена, взаимодействия национальных культур, усвоения личностью общечеловеческих ценностей. /Ср/	1	2	УК-4..1-31 УК-4..1-У1 УК-4..1-В1 УК-4..2-31 УК-4..2-У1 УК-4..2-В1 УК-4..3-31 УК-4..3-У1 УК-4..3-В1 ОПК-8..1-31 ОПК-8..1-У1 ОПК-8..1-В1 ОПК-8..2-31 ОПК-8..2-У1 ОПК-8..2-В1 ОПК-8..3-31 ОПК-8..3-У1 ОПК-8..3-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2		
1.5	Составление словаря-минимума по профессиональной тематике. Понятие «лексический минимум». Разграничение таких понятий, как «лексический минимум общего владения» и «лексический минимум профессионального общения», а также «лексический минимум профессионального общения» и «терминологический минимум». /Тема/	1	0				

1.6	Составление словаря-минимума по профессиональной тематике. Понятие «лексический минимум». Разграничение таких понятий, как «лексический минимум общего владения» и «лексический минимум профессионального общения», а также «лексический минимум профессионального общения» и «терминологический минимум». /Пр/	1	2	УК-4..3-У1 УК-4..3-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.7	Составление словаря-минимума по профессиональной тематике. Понятие «лексический минимум». Разграничение таких понятий, как «лексический минимум общего владения» и «лексический минимум профессионального общения», а также «лексический минимум профессионального общения» и «терминологический минимум». /Ср/	1	10	УК-4..1-31 УК-4..1-У1 УК-4..1-В1 УК-4..2-31 УК-4..2-У1 УК-4..2-В1 УК-4..3-31 УК-4..3-У1 УК-4..3-В1 ОПК-8..1-31 ОПК-8..1-У1 ОПК-8..1-В1 ОПК-8..2-31 ОПК-8..2-У1 ОПК-8..2-В1 ОПК-8..3-31 ОПК-8..3-У1 ОПК-8..3-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.8	Основные виды придаточных предложений. Предложение – это не просто набор слов, а независимая часть речи. Сложноподчиненные (Complex Sentences) или сложносочиненные (Compound Sentences) предложения. Главное их различие во взаимодействии частей между собой. Главное и придаточное предложения. Обороты в речи, поясняющие основное действие, раскрывающие больше информации, дающие возможность разнообразить речь. Придаточное как второстепенное действие. /Тема/	1	0				
1.9	Основные виды придаточных предложений. Предложение – это не просто набор слов, а независимая часть речи. Сложноподчиненные (Complex Sentences) или сложносочиненные (Compound Sentences) предложения. Главное их различие во взаимодействии частей между собой. Главное и придаточное предложения. Обороты в речи, поясняющие основное действие, раскрывающие больше информации, дающие возможность разнообразить речь. Придаточное как второстепенное действие. /Пр/	1	2	ОПК-8..3-У1 ОПК-8..3-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		

1.10	Основные виды придаточных предложений. Предложение – это не просто набор слов, а независимая часть речи. Сложноподчиненные (Complex Sentences) или сложносочиненные (Compound Sentences) предложения. Главное их различие во взаимодействии частей между собой. Главное и придаточное предложения. Обороты в речи, поясняющие основное действие, раскрывающие больше информации, дающие возможность разнообразить речь. Придаточное как второстепенное действие. /Ср/	1	10	УК-4..1-31 УК-4..1-У1 УК-4..1-В1 УК-4..2-31 УК-4..2-У1 УК-4..2-В1 УК-4..3-31 УК-4..3-У1 УК-4..3-В1 ОПК-8..1-31 ОПК-8..1-У1 ОПК-8..1-В1 ОПК-8..2-31 ОПК-8..2-У1 ОПК-8..2-В1 ОПК-8..3-31 ОПК-8..3-У1 ОПК-8..3-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2		
1.11	Перевод текстов по профессиональной тематике. Основная стратегия, лежащая в основе поиска оптимального варианта перевода. Ориентация перевода на многомерность процесса перевода. Рассмотрение всех основных измерений процесса – межязыкового (межтекстового), межкультурного и межситуационного. Понятие адекватности перевода как реальная практика перевода. Адекватный перевод и его оптимальное соответствие определенным условиям и задачам. «Хороший» перевод, обеспечивающий «необходимую полноту межязыковой коммуникации в конкретных условиях». /Тема/	1	0				
1.12	Перевод текстов по профессиональной тематике. Основная стратегия, лежащая в основе поиска оптимального варианта перевода. Ориентация перевода на многомерность процесса перевода. Рассмотрение всех основных измерений процесса – межязыкового (межтекстового), межкультурного и межситуационного. Понятие адекватности перевода как реальная практика перевода. Адекватный перевод и его оптимальное соответствие определенным условиям и задачам. «Хороший» перевод, обеспечивающий «необходимую полноту межязыковой коммуникации в конкретных условиях». /Пр/	1	2	ОПК-8..2-В1 ОПК-8..3-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		

1.13	Перевод текстов по профессиональной тематике. Основная стратегия, лежащая в основе поиска оптимального варианта перевода. Ориентация перевода на многомерность процесса перевода. Рассмотрение всех основных измерений процесса – межъязыкового (межтекстового), межкультурного и межситуационного. Понятие адекватности перевода как реальная практика перевода. Адекватный перевод и его оптимальное соответствие определенным условиям и задачам. «Хороший» перевод, обеспечивающий «необходимую полноту межъязыковой коммуникации в конкретных условиях». /Ср/	1	10	УК-4..1-31 УК-4..1-У1 УК-4..1-В1 УК-4..2-31 УК-4..2-У1 УК-4..2-В1 УК-4..3-31 УК-4..3-У1 УК-4..3-В1 ОПК-8..1-31 ОПК-8..1-У1 ОПК-8..1-В1 ОПК-8..2-31 ОПК-8..2-У1 ОПК-8..2-В1 ОПК-8..3-31 ОПК-8..3-У1 ОПК-8..3-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
	Раздел 2. Раздел 2						
2.1	Реферирование профессиональных текстов. Четыре основных этапа реферирования профессиональных текстов: 1) мотивационно-ориентирующий этап; 2) целеполагающий этап; 3) развивающе-формирующий этап; 4) обобщающий этап. Образовательные и воспитательные цели реферирования и аннотирования профессиональных текстов. Направленность целей на приобретение определённого уровня коммуникативной компетенции, обеспечивающей практическое использование языка, приобщение к многообразным источникам информации, закрытым для восприятия при отсутствии знания языка. /Тема/	1	0				
2.2	Четыре основных этапа реферирования профессиональных текстов: 1) мотивационно-ориентирующий этап; 2) целеполагающий этап; 3) развивающе-формирующий этап; 4) обобщающий этап. Образовательные и воспитательные цели реферирования и аннотирования профессиональных текстов. Направленность целей на приобретение определённого уровня коммуникативной компетенции, обеспечивающей практическое использование языка, приобщение к многообразным источникам информации, закрытым для восприятия при отсутствии знания языка. /Пр/	1	2	ОПК-8..1-В1 ОПК-8..2-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		

2.3	Четыре основных этапа реферирования профессиональных текстов: 1) мотивационно-ориентирующий этап; 2) целеполагающий этап; 3) развивающе-формирующий этап; 4) обобщающий этап. Образовательные и воспитательные цели реферирования и аннотирования профессиональных текстов. Направленность целей на приобретение определённого уровня коммуникативной компетенции, обеспечивающей практическое использование языка, приобщение к многообразным источникам информации, закрытым для восприятия при отсутствии знания языка. /Ср/	1	12	ОПК-8..3-31 ОПК-8..3-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2		
2.4	Словообразование в английском языке. Образование слов в английском языке из одной части речи в слова, относящиеся к другой части речи путем присоединения суффиксов (to work работать - a worker рабочий). Способ словообразования в английском языке, получивший название конверсия, – переход слова из одной части речи в другую без изменения формы (to work работать – a work работа). Наиболее частые конверсии среди глаголов и существительных. Словосложение как способ словообразования путем соединения двух (или более) слов в одно, которое пишется слитно, или через дефис, а иногда раздельно (to pin-point уточнить, trailer-on-flat трейлер на платформе). Сокращение как еще один способ образования новых слов (laser = light amplification by stimulated emission of radiation лазер (усиление света индуцированным испусканием излучения). /Тема/	1	0				
2.5	Образование слов в английском языке из одной части речи в слова, относящиеся к другой части речи путем присоединения суффиксов (to work работать - a worker рабочий). Способ словообразования в английском языке, получивший название конверсия, – переход слова из одной части речи в другую без изменения формы (to work работать – a work работа). Наиболее частые конверсии среди глаголов и существительных. Словосложение как способ словообразования путем соединения двух (или более) слов в одно, которое пишется слитно, или через дефис, а иногда раздельно (to pin-point уточнить, trailer-on-flat трейлер на платформе). Сокращение как еще один способ образования новых слов (laser = light amplification by stimulated emission of radiation лазер (усиление света индуцированным испусканием излучения). /Пр/	1	4	УК-4..2-31 УК-4..3-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		

2.6	Образование слов в английском языке из одной части речи в слова, относящиеся к другой части речи путем присоединения суффиксов (to work работать - a worker рабочий). Способ словообразования в английском языке, получивший название конверсия, – переход слова из одной части речи в другую без изменения формы (to work работать – a work работа). Наиболее частые конверсии среди глаголов и существительных. Словосложение как способ словообразования путем соединения двух (или более) слов в одно, которое пишется слитно, или через дефис, а иногда раздельно (to pin-point уточнить, trailer-on-flat трейлер на платформе). Сокращение как еще один способ образования новых слов (laser = light amplification by stimulated emission of radiation лазер (усиление света индуцированным испусканием излучения). /Ср/	1	12	УК-4..1-31 УК-4..1-У1 УК-4..1-В1 УК-4..2-31 УК-4..2-У1 УК-4..2-В1 УК-4..3-31 УК-4..3-У1 УК-4..3-В1 ОПК-8..1-31 ОПК-8..1-У1 ОПК-8..1-В1 ОПК-8..2-31 ОПК-8..2-У1 ОПК-8..2-В1 ОПК-8..3-31 ОПК-8..3-У1 ОПК-8..3-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2		
2.7	Деловая письменная коммуникация иноязычной в профессиональной сфере. Формирование умений иноязычной письменной деловой коммуникации, необходимой для осуществления будущей профессиональной деятельности в рамках международного делового сотрудничества. Уровень языковой подготовки будущих специалистов. Возможность лингвистически грамотного межкультурного взаимодействия, необходимого для установления, поддержания и развития деловых контактов профессионального человека. /Тема/	1	0				
2.8	Деловая письменная коммуникация иноязычной в профессиональной сфере. Формирование умений иноязычной письменной деловой коммуникации, необходимой для осуществления будущей профессиональной деятельности в рамках международного делового сотрудничества. Уровень языковой подготовки будущих специалистов. Возможность лингвистически грамотного межкультурного взаимодействия, необходимого для установления, поддержания и развития деловых контактов профессионального человека. /Пр/	1	2	УК-4..3-У1 УК-4..3-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		

2.9	Деловая письменная коммуникация иноязычной в профессиональной сфере. Формирование умений иноязычной письменной деловой коммуникации, необходимой для осуществления будущей профессиональной деятельности в рамках международного делового сотрудничества. Уровень языковой подготовки будущих специалистов. Возможность лингвистически грамотного межкультурного взаимодействия, необходимого для установления, поддержания и развития деловых контактов профессионального человека. /Ср/	1	12	УК-4..1-В1 УК-4..3-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.10	Речевые стратегии оформления устного научного высказывания по профессиональной тематике .Изучение особенностей устной научной речи, которая является разновидностью устной профессиональной речи. Выделение и описание отдельных ее характеристик (фонетических, лексических, синтаксических). Знание и владение свойствами устной научной речи. Успешное владение профессиональной коммуникацией по своей специальности. Все жанры профессиональной речи, независимо от того, в речи какой профессиональной группы они реализуются. Своеобразие устной научной речи, проявляющееся в лексике и в синтаксисе. /Тема/	1	0				
2.11	Речевые стратегии оформления устного научного высказывания по профессиональной тематике .Изучение особенностей устной научной речи, которая является разновидностью устной профессиональной речи. Выделение и описание отдельных ее характеристик (фонетических, лексических, синтаксических). Знание и владение свойствами устной научной речи. Успешное владение профессиональной коммуникацией по своей специальности. Все жанры профессиональной речи, независимо от того, в речи какой профессиональной группы они реализуются. Своеобразие устной научной речи, проявляющееся в лексике и в синтаксисе. /Пр/	1	2	УК-4..3-В1 ОПК-8..3-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		

2.12	Речевые стратегии оформления устного научного высказывания по профессиональной тематике. Изучение особенностей устной научной речи, которая является разновидностью устной профессиональной речи. Выделение и описание отдельных ее характеристик (фонетических, лексических, синтаксических). Знание и владение свойствами устной научной речи. Успешное владение профессиональной коммуникацией по своей специальности. Все жанры профессиональной речи, независимо от того, в речи какой профессиональной группы они реализуются. Своеобразие устной научной речи, проявляющееся в лексике и в синтаксисе. /Ср/	1	14	УК-4..1-31 УК-4..1-У1 УК-4..1-В1 УК-4..2-31 УК-4..2-У1 УК-4..2-В1 УК-4..3-31 УК-4..3-У1 УК-4..3-В1 ОПК-8..1-31 ОПК-8..1-У1 ОПК-8..1-В1 ОПК-8..2-31 ОПК-8..2-У1 ОПК-8..2-В1 ОПК-8..3-31 ОПК-8..3-У1 ОПК-8..3-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
------	--	---	----	---	---------------------------------	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

I. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Составление словаря-минимума по профессиональной терминологии.

Перевод текстов по профессиональной тематике.

Реферирование профессиональных текстов.

Словообразование в английском языке.

Why Terminology?

When you talk about sport, you often use technical terms and specialist language to describe performance and techniques. Look at this example from badminton: 'You play a forehand or a backhand shot. It can be a clear, a drive, a drop shot, a hairpin drop shot or a smash'. If you talk to athletes, they can understand you. On the other hand, a non-sportsperson might be confused by technical jargon. People call such technical terms – terminology. You probably know a lot of general sports terminology already, but you need to know which terms you can use to describe the sport you deal with. Once everybody knows the terminology, it is much easier to talk about the sport. It is very important to know the names of the skills and techniques, strategies, tactics and rules.

(based on AQA Sport Examined by P.Beashel, A.Sibson, J.Taylor)

1. Answer the questions.

1) What words are called terminology?

Составление словаря-минимума по профессиональной терминологии.

Перевод текстов по профессиональной тематике.

Реферирование профессиональных текстов.

Словообразование в английском языке.

Why Terminology?

When you talk about sport, you often use technical terms and specialist language to describe performance and techniques. Look at this example from badminton: 'You play a forehand or a backhand shot. It can be a clear, a drive, a drop shot, a hairpin drop shot or a smash'. If you talk to athletes, they can understand you. On the other hand, a non-sportsperson might be confused by technical jargon. People call such technical terms – terminology. You probably know a lot of general sports terminology already, but you need to know which terms you can use to describe the sport you deal with. Once everybody knows the terminology, it is much easier to talk about the sport. It is very important to know the names of the skills and techniques, strategies, tactics and rules.

(based on AQA Sport Examined by P.Beashel, A.Sibson, J.Taylor)

1. Answer the questions.

1) What words are called terminology?

2) Who can understand terminology and who can't?

3) Why do you use sport terminology?

4) Are there any special terms in your chosen sport?

5) Are there any special terms to speak about equipment, rules, techniques and strategies?

6) What are the sport terms in Text 2 and what do they mean?

2. Pool your knowledge!

What sport terms from figure skating do you know? Make a list to share with the others.

3. Will you put the verbs in the correct form?

Use the Present Simple, Present Continuous, Present Perfect, Present Perfect Continuous or Past Simple.

A: What (to do) you now?

B: I (to work). I (to try) to arrange a new venue for our competition since morning.

A: What (to be) wrong with the old one? There (to be) a change of plan?

B: Oh, yes, unfortunately, their manager (call) me yesterday. He (to apologize) for the inconvenience and (to say) they had had some equipment stolen.

A: Sorry to hear that. What shall I do? I already (to inform) the teams about the old venue. I (to send) them the timetable, too.

B: Could you, please, help Jane? She (to be) on the phone now and already looks tired. She (to talk) with team managers for two hours.

Деловая письменная коммуникация иноязычной в профессиональной сфере

Речевые стратегии оформления устного научного высказывания по профессиональной тематике

1) Activity time!

Imagine a situation. It is the first year of a coach in this team. The team reaches the final. The coach selects the team and makes a controversial decision to include a player who is not fully fit but who is worth the gamble. The match starts and within minutes you are behind, the gamble-player goes off because his injury reoccurs. The situation is horrible! During the break the coach makes some substitutions. In the second part the game reverses, the scores are level and then – the team wins!

Participants:

- 1) the coach,
- 2) the club manager,
- 3) the captain of the team,
- 4) the doctor,
- 5) the team veteran,
- 6) the Federation official,
- 7) the venue official;
- 8) the pool of journalists quizzing.

All remember the match; the journalists ask questions about:

- the ideas and considerations before the match;
- comment on the performance;
- the words the coach said and the changes he made during the break;
- the team's physical and emotional state after the match;
- the highs and lows of coaching;
- a variety of roles a coach plays in the team;
- the rewards that you get as a coach;
- what education you need to become a professional coach;
- what kind of schools can provide a good education to help you get your foot in the door toward any career in sport;
- effort that went into the preparation, organization of the event;
- about the athletes' life, methods of training, etc.
- anything else!

Make use of the following collocations: to do the planning and the tactics;

to analyse the opposition;

to pick the starting line-up;

to go wrong;

to become a nightmare;

at the half-point;

the knowledge of the players;

the star player; Our guest today is...;

I am Mr. Ivanov...; I am a former tennis-player...;

I would like to ask...;

My question is...;

Could you please tell us about...;

Could you, please, explain / comment on / clarify...

That's a good question, but it is not within the scope of this news conference.

II. Контрольная работа №1

PE teachers should possess some athletic skills in order to demonstrate activities and games. Physical education teachers should have strong organizational and management skills, because they are also expected to coach school sports teams. They should possess excellent communication and interpersonal skills, enthusiasm, flexibility and patience to work with children and young adults. The Institute of Physical Training and Sport trains sports teachers who can work in the field of youth and mass sports. In the course of obtaining the bachelor degree in sports science, students take courses in exercise physiology, health, anatomy, pedagogics, psychology, theory and history of physical training and sports as well as courses in specified athletic activities to become a sports teacher or a coach. After graduation they can work in a school or in different spheres of physical training and sports.

Задание 1. Найдите в тексте информацию и напишите на английском языке:

- ☐ какими личностными качествами должен обладать учитель физкультуры или тренер;
- ☐ какими профессиональными навыками должен обладать учитель физкультуры или тренер;
- ☐ какой квалификацией должен обладать тренер;
- ☐ что должен знать тренер;
- ☐ каким навыкам и умениям может обучить тренер;
- ☐ где может работать тренер;

Задание 2. Найдите в тексте информацию и закончите предложения. Перепишите предложения письменно.

1. Physical education teachers specialize in ...
2. ... are expected to coach sports teams.
3. Coaches should have some athletic skills in order to ...
4. PE teachers help children learn ...
5. To complete a bachelor degree students take ...

Задание 3. Перепишите вопросы и письменно ответьте на них.

1. Do you love sports?
2. What sport are you interested in?
3. Do you have coaching qualifications in this kind of sport?
4. Do you have a lot of coaching experience?
5. Is it easy to develop coaching career in your sport?

II. Контрольная работа №2

Задание 1. Выполните лексико-грамматический тест:

I вариант

1. If I ... some fish, will you cook it for me?
a) catch b) will catch c) caught d) am catching
2. I saw you yesterday from the bus. Where ... you ... at that time?
a) was hurrying b) were hurrying c) had hurried d) did hurry
3. In 1926 the theatre ... by fire.
a) was destroyed b) is destroyed c) destroyed d) destroy
4. When I speak Italian, all the others in the class ... at me as I don't know the language well.
a) laughed b) was laughing c) will laugh d) laugh
5. Don't make noise: the children ... to sleep.
a) try b) is trying c) will try d) are trying
6. Two terrorists ... in New York some days ago.
a) are arrested b) have been arrested c) were arrested d) will be arrested
7. I ... understand this letter. Will you translate it for me?
a) mustn't b) can't c) may not d) shouldn't
8. Henry ... apologize for his bad behavior yesterday.
a) have to b) may c) had to d) is to
9. The children studied hard, and as a result they passed the exams ... of all.
a) good b) better c) best d) the best
10. ... old, ... sick, ... unemployed need our special care.
a) - b) an c) the d) everybody
11. According to this song ... we need is love.
a) all b) every c) each d) some
12. We wished the bride and groom happiness in ... new life together.
a) there b) their c) theirs d) these
13. Excuse me, but does this umbrella belong ... you?
a) to b) for c) at d) with
14. My house isthe shop and the theatre.
a) among b) long c) between d) along e) across
15. I read.....adventures.....fiction.
a) neither..or b) neither....nor c) or....either d) either...nor e) or...or
16. There is _____sand in my shoes.
a) — c) the
b) a d) an
17. Do you know the _____who lives next door?
a) men c) mans
b) man d) mens
18. _____people give money to charity.
a) a lot c) little
b) many d) much
19. Honesty is _____policy.
a) the best c) more better
b) better d) the better
20. Moscow is especially famous _____its elegant architecture.
a) for c) with
b) of d) at
21. His parents will be very glad if she _____the university.
a) enter c) enters
b) '11 enter d) entered
22. How much.....those trousers?
a) be b) are c) is d) am e) been
23. I to have something to eat .
a) not going b) is going c) are not going d) am going e) was going

24. My shirt.....in the wardrobe.
A) are B) been C) be D) am E) is
25. It..... very often in London
a) rains b) rained c) will rain d) has rain e) rain
26. He.....to the cinema alone.
a) came b) come c) were coming d) shall come e) have come
27. Vacations..... next week.
1. shall begin C) will begin
2. begin D) was begin E) began
28. I don't know... about my uncle's job.
a) nothing b) something c) anything d) nobody e) anyone
29. Five thousand two hundred and seventy five.
A) 5277 B) 3057 C) 5257 D) 5275 E) 5255
30. Give the translation: Dick (спал) in a little room.
a) sleeps b) slept c) stayed d) tried e) plays

II вариант

1. She said that she ... her present flat. She tried to find another one.
a) doesn't like b) won't like c) didn't like d) likes
2. I found that everything I said on the phone ... to the police.
a) report b) is reported c) was reported d) had been reported
3. He ... in the Army for eighteen months. This is his last month.
a) serves b) is serving c) has been serving d) have served
4. A new museum ... in the city. What a beautiful building it will be!
a) is being built b) was being built c) is built d) builds
5. Diana's parents don't let her go to late-night disco. She ... be at home at 9 o'clock in the evening.
a) must b) can c) may d) have to
6. This is ... film I've ever seen.
a) more interesting b) the most interesting c) most interesting d) not interesting
7. Someone who saw ... robbery called the-police.
a) - b) a c) the d) those
8. I listened to the radio every day to know the weather forecast but I can never rely ... it.
a) at b) to c) in d) on
9. William Shakespeare ... Romeo and Juliet.
a) write b) wrote c) is written d) written
10. We need.....fruit and vegetables.
a) and b) or c) neither d) nor e) both
11. Synonym for the word "high" is....
a) deep b) save c) tall d) fresh e) hide
12. The shop ... at nine every day.
a) is opened b) was opened c) will be opened d) open
13. I like to be in the ... air.
a) deep b) high c) tall d) fresh e) hide
14. It is not pleasant to go by... Metro on such ... fine day. Let's go on ... foot.
a) the/the/- b) -/a/- c) -/-/the c) a/a/a d) the/-/the
15. Bob is one of our best students, .. knows him.
a) somebody b) nobody c) all d) everybody
16. _____man and _____woman were sitting opposite me.
a) a, the c) a, a
b) the, a d) -, -
17. Chinese eat _____rice every day.
a) the c) a
b) - d) an
18. He was in despair, he had _____money to live on.
a) little c) a few
b) a little d) few
19. I must hurry or I'll be late _____school.
a) at c) for
b) in d) to
20. _____use the phone, please?
a) Must I c) May I
b) Have I to d) Am I to
21. If I _____any help I _____my friend.
a) need, '11 phone c) '11 need, phone
b) '11 need, '11 phone d) needed, '11 phone
22. Their kids.....usually absolutely naughty.
a) are b) was c) am d) is e) do
23.you reserved your hotel room?

a) did b) have c) do d) has e) are

24. We.....to invite our neighbors to our wedding anniversary.

a) am going b) was going c) is going d) are going e) going

25. It..... very often in London

a) rains b) rained c) will rain d) has rain e) rained

26. My shirt.....in the wardrobe.

a) are b) been c) be d) am e) is

27. Vacations..... last week.

1. shall begin C) will begin

2. begin D) was begin E) began

28. I don't know... about my uncle's job.

a) nothing b) something c) anything d) nobody e) anyone

29. Three thousand eight hundred and seventy five.

a) 3777 b) 3057 c) 3375 d) 3575 e) 3875

30. ...takes me an hour to get there.

a) there b) I c) It d) They e) He

III. Содержание зачета:

I. Чтение и устный перевод текста (800-1000 п.зн.), осуществление контроля общего содержания в форме составления 5 вопросов к тексту (время на подготовку - 20 мин.);

II. Устно-речевое сообщение в форме монологического высказывания по изученной тематике (10-12 фраз, время на подготовку - 10 мин.)

I. Чтение и устный перевод текста (зачет)

1. The Olympic Games

The modern Olympic Games are leading international sporting events in which thousands of athletes participate in a variety of competitions. The Olympic Games are considered the world's foremost sports competition with more than 200 nations participating. The Summer and Winter Olympic Games are held every four years but two years apart. There are several Olympic rituals and symbols, such as the Olympic flag and torch, as well as the opening and closing ceremonies. The first, second, and third-place finishers in each event receive Olympic medals: gold, silver, and bronze, respectively. Athletes face numerous challenges and controversies, including boycotts, doping and bribery. The 2014 Winter Olympics was held in Sochi, Russia. It was the first Olympics to be held in a CIS state since the breakup of the Soviet Union in 1991.

2. Sport industry

Recently, the sports industry has created many career opportunities. The profession of a sports manager has become very popular. But in order to survive in an environment of high competition, you need to be quite an energetic and creative person. In order to be an effective sports manager, you must also develop strategic thinking skills. Thinking strategically means being able to work in a team, solve problems and think critically, as well as bring your commercial vision to life. There is a wide range of different aspects of strategic thinking that can help you choose the direction of development of your sports organization and which should be followed in order to achieve the best (ideal) the result. To manage the business and marketing aspects of individuals and teams such organizations as academic institutes, sports franchises, independent sports associations, sports marketing consulting firms hire sports agents. Sports management professionals are in good demand today.

3. On Sport

Sport has lately become a major industry all over the world. People's participation in sport or their spending money on sports-related goods and services has created many job opportunities. The range of sporting activities and goods now on offer is ever-increasing. So, new and varied careers in the sports industry have evolved. Sport also promotes fitness, and fitness brings social and economic benefits to the whole country as well as to individuals.

There are plenty of sports jobs that do not take place on the court or field. Even if you are not athletically talented to play professional sports, there are plenty of career opportunities for those who wish to work around the athletic contests that they enjoy. As a rule, there is a wide range of sports provision that the government, private individuals, private companies and voluntary organizations provide in a country. Each type of organization has different objectives and receives funding from different sources. Each type needs different management approach. Many career opportunities exist for people who have a passion for sport.

Sports Managers

Sports managers combine some of human's great passions: sports, business and health. Over the last decade, sports managers have bridged the gap between the business, sports, health and entertainment sides of athletic organizations. This multibillion-dollar industry is very competitive, and sports management professionals must be enthusiastic, hardworking and have energy to invest into this exciting, satisfying career.

Sports management has many different facets. Sports managers can handle the financial aspects of an athletic organization, create marketing strategies for special events, direct athletics in a school setting or help athletes negotiate contracts or sponsorship and endorsement deals. Other responsibilities may involve public relations, sporting goods sales, facility management, athletic fund-raising or sports broadcasting. Those who focus on such a specialized side of sports management as sports medicine will help athletes stay healthy through nutritional, fitness and psychological well-being. Regardless of specific responsibilities, sports management professionals often work irregular hours, including nights and weekends, and do a significant amount of traveling.

Coaching

In professional sport the management of people must be effective. The coach should make sportsmen train. In individual to sports, the coach has to manage the personal development of the performer, so that the athlete can achieve optimal performance. In team sports, the coach is allowed to select teams. So, before the sporting event the coach is to select the best players. The coach has to ensure that the players fit together and the team is able to perform to the best of its ability. In some sports and at high levels of coaching, the coach may not be the only person involved in the coaching process. There may be assistant coaches, specialist coaches or support staff working alongside the coach. Then the coach has manage the contribution of other coaching staff. The

professional coach can see the future success of the athlete. And his primary task is to maintain the development of the performer as the focus for coaching activities.

On Sport Industry of Today: Management Structures

Every weekend millions of us take part in sporting activities of one kind or another. Sport is popular. People who take no interest in sport at all are rare. Those who decide not to take part instead enjoy watching sport events, which take place every day everywhere all over the world.

The contemporary sport industry is complex and has unique legal, business, and management practices. As a result, many of the ways we organize this industry are unique too. The organization of sport is about two centuries old and continues to evolve. Today managers of sport work with structures such as drafts and playoff systems.

There are many modern sports management structures. There are clubs, leagues, and professional tournaments. These structures help managers organize sport. They appear and evolve as an answer to broad social changes in the modern world. They also deal with specific issues within a segment of the sport industry, or do both. The evolution of these structures illustrates that sports managers need to be creative in the ways they run sports. History shows that sports managers who are flexible and adaptable to changes in society are the most successful.

On Sport Industry of Today: Commercial Aspect

Many sports in the 21st century have commercial characteristics. Sporting success is no longer the only goal of athletes, clubs or sporting federations. Modern sport depends on a complex relationship between financial and on-field success. Public interest successfully turned such sports as football, motor racing and cricket into commercially profitable activities. Today there is no amateur sport. In the 20th century sport transformed into an important economic activity with large sums of money. The main sources to get money are the sale of television rights, and commercial exploitation of sporting brands and associated personalities. But despite these changes, sport is still an important aspect of national and international cultural identity, as well as a leisure activity. The idea of 'sport for all' or 'sport in the community' is a new mantra of many governments.

Media Coverage of Sport

The sporting world has never been so much in the media spotlight. Sporting events and sports personalities are bigger, brighter and have more sponsorship deals than ever before. Media coverage of sport is widespread. By listening to commentators and watching replays we improve our knowledge and understanding. Participation in sports covered by the media is always higher than for those that are not. TV and radio coverage takes many forms: live programmes and highlights, documentaries, coaching series, schools programmes and quiz shows about sports. Today, social media is ubiquitous. Almost everyone is a member of at least one platform. Unlike the traditional media, they allow fans to have a direct connection to their favorite team, interact with players and club members as well as receive important news and updates. For example, Facebook makes it easy for followers to like and share game results, images and videos from competitions and messages from players, as well as trivia and polls. Twitter is much more about immediacy: its users are on the lookout for events and news that are happening right now such as live updates from games and competitions.

Football

Modern football developed mainly in Britain over the last thousand years. Early football matches were sometimes an anarchic contest between two villages. In 1863 rugby with handling and running with the ball separated from football where handling the ball was prohibited.

Football has been officially known as «association football» since the formation of the Football Association in 1863. It is «association» that another (American) name for this game - «soccer» - is derived from. The world governing body of football, Federation Internationale de Football Association (FIFA), was formed in 1904 and has 208 member nations.

Today there are World Cups for men and women. Other famous international competitions include: The European Football Championship, Copa America (South America), The African Cup of Nations, and the Asian Cup.

Interclub competitions are also of great interest to the football fans. Such championships include The Premier League (England), La Liga de Futbol Profesional (Spain), and Serie A (Italy). The top club competitions of different nations play in such championships as Copa Libertadores da America (South America) and the Champions League (Europe).

Other versions of the game include beach football and indoor football (also known as «futsal»). The indoor football is played by 2 teams of five players over two halves of 20 minutes each.

Sport as a Mirror of Society

Sport as a universal language can be a powerful tool to promote ideals of peace, fraternity, non-violence, tolerance and justice by bringing people together across boundaries, cultures and religions. Its values, such as teamwork, fairness, discipline, respect for the opponent and the rules of the game, are understood all over the world. Mass sport is used to reach out to people in need, including refugees, child soldiers, victims of conflict and natural catastrophes, persons with disabilities, victims of racism and discrimination, persons living with HIV/AIDS, malaria and other diseases. Many athletes, such as Didier Drogba, Sergei Bubka, Ronaldo, David Beckham, Vyacheslav Fetisov, help in promoting these initiatives through their popularity and celebrity status. They were given the title of Goodwill Ambassador, Special Representative, or another status depending on the UN fund or programme that has appointed them. Recently players from Football Club Barcelona took time out of their training schedule to meet a group of children from the earthquake-affected region in China. In the 1970s a few weeks of ping pong diplomacy really helped to make a breakthrough in the relations between China and the USA. We can find similar examples as far back as the First World War, e.g. a Christmas Day football match between the trenches.

Sport and Conflict

Sports and regular activity are great for physical and mental health, learning leadership lessons, and engendering teamwork, but many modern sports are also dangerous and prone to conflict. It is not rare for boxers to deeply injure each other, hockey players to fight, etc.

Unfortunately, in the competitive quest for individual and team success, unsportsmanlike practices are pervasive. In hockey, many teams have a player called an «enforcer», whose main job is to physically punish the opposing team. In American football, where every play features hard hits from players weighing 250 or (sometimes many) more pounds, the consequences have been more serious. A rise in injuries and attempts to reform the sport occur periodically and violence is openly discouraged. In baseball, for example, it was common for pitchers to deliberately throw at opposing batters' heads (who had nothing for protection but a cloth

cap), and retaliation was the norm. Today, a pitcher can be warned or ejected, fined, and suspended for doing this, and the managers also face discipline. There are also fights that happen among fans and spectators, such as the English “hooligans” or numerous South American melees and car burnings that mar soccer matches. Sports are becoming increasingly violent and have even led to death.

On Olympics

The Olympic Games are a major international event featuring summer and winter sports, in which thousands of athletes participate in a variety of competitions. The Games are currently held every two years, with Summer and Winter Olympic Games alternating. Since 2008, host cities are contracted to manage both the Olympic and the Paralympic Games, where athletes who have a physical disability compete. The Paralympics are held immediately following their respective Olympic Games. The International Olympic Committee (IOC) is the governing body of the Olympic Movement, whose structure and actions are defined by the Olympic Charter. The Olympic Movement consists of international sports federations (IFs), National Olympic Committees (NOCs), and organizing committees for each specific Olympic Games. As the decision-making body, the IOC is responsible for choosing the host city for each Olympic Games. The host city is responsible for organizing and funding a celebration of the Games according to the Olympic Charter. The Olympic program, consisting of the sports to be contested at the Games, is also determined by the IOC. The celebration of the Games comprises many rituals and symbols, such as the Olympic flag and torch, as well as the opening and closing ceremonies. There are over 13,000 athletes that compete at the Summer and Winter Olympics in 33 different sports and nearly 400 events. The first, second, and third place finishers in each event receive gold, silver, and bronze medals, respectively.

What is Doping?

The word doping is believed to be derived from the Dutch word ‘dop’, the name of an alcoholic beverage made of grape skins used by Zulu warriors in order to enhance their prowess in battle. The term became current around the turn of the 20th century, originally referring to illegal drugging of racehorses. Nowadays 'doping' refers to an athlete's use of prohibited drugs or methods to improve training and sporting results. Steroids are the drugs that often come to mind when we talk about doping, but doping also includes an athlete's use of other forbidden drugs (such as stimulants, hormones, diuretics, narcotics and marijuana), use of forbidden methods (such as blood transfusions or gene doping), and even the refusal to take a drug test or an attempt to tamper with doping controls. A substance or method meeting two of the following three criteria may be considered for inclusion on the prohibited list: performance enhancement; threat to an athlete's health and violation of the spirit of sport. Doping, or using a substance to enhance performance, is nothing new. Contrary to romantic notions about the purity of Olympic sports, ancient Greeks ingested special drinks and potions to give them an edge. For most of Olympic history, using drugs wasn't considered cheating. Then, in the 1960 Olympics, Danish cyclist Knut Jensen passed out during a race, cracked his skull and later died. The coroner blamed the death on amphetamines, and the case led to anti-doping rules. Drug testing began with the 1968 Games, with a goal to protect athletes' health. In addition to short-term damage, certain drugs also appear to increase the risk of heart disease and possibly cancer.

Sports medicine

The term “sports medicine” denotes to the kinds of sports injuries that most generally follow during sports or training. Some sports injuries result from accidents, others are due to training practices, equipment, lack of conditioning, warm up and stretching. Types of sports injuries are strains, tears, muscle sprains, ligaments, dislocated joints, fractured bones, etc. Sports injuries can mostly be categorized in one of two ways: acute or chronic. Acute injuries, such as a sprained ankle, fractured hand or strained back happen during sports activities. Marks of an acute injury comprise the following: hurt, swelling, extreme limb weakness, visible dislocation or break of a bone. Chronic injuries typically result from overdoing one area of the body while playing a sport or training over a long period. To avoid some consequences of injuries you must mention some tips. Helmets, gloves, protective pads, mouth guards and other

equipment can save your head, hands, face, teeth, legs, knees. Players with high consecutive days of training process have more injuries. Only good rest can make you stronger and prevent injuries and weakness. The proper warm up before playing is necessary before training session and it must suit your sport. You must simply start practice your sport slowly, but don't forget detailed stretching or mental training depending upon your activity. Stop playing when you are very tired or in pain because pain diagnoses a serious problem.

Sports Rehabilitation

Sports Rehabilitation is the process of deciding when an injured player may safely return to practice or competition. Injuries can occur in any sporting activity, and sports injury rehabilitation is a very important part of the athletes sport life. All athletes over time, professional or not, are prone to injuries due to the excessive wear and tear associated with the demands of competitive sport. The right exercise program to maintain strength, flexibility and stability can help athletes recover quickly after an injury, empowering them to resume athletic activities. The main goal is to return an injured player to training or competition without putting the individual or others at undue risk of injury or re-injury. Physical therapists are the professional. A physical therapist is a healthcare professional with extensive training in the musculoskeletal system. The therapist can work closely with athletes to assess muscle imbalance, range of motion and functional requirements of that particular sport. For example, a baseball pitcher may need a shoulder stabilization program and a basketball player may need a speed and plyometric (explosive strength) training program. The physical therapist can evaluate, identify, and plan a sport-specific injury rehabilitation program. As part of the treatment process, a therapist will prescribe an exercise program consisting of stretching (to improve mobility) and exercises (to improve strength).

II. Устные темы для устно-речевого сообщения в форме монологического высказывания устных сообщений на одну из предложенных тем:

1. I am a sportsman of sport university.
2. Sports and Games in Tatarstan.
3. Camping holiday (opinion composition)
4. Can All People Become Champions?
5. Extreme sports
6. Paralympic Games
7. Olympic Games & their problems
8. Sport and healthy living guide
9. Sport in My University

10. Sport in Our Life
11. Sport in Russia
12. Sport in the USA
13. Sport it's life
14. Sport rehabilitation
15. Sports and Games
16. Sports in Great Britain
17. The History of the Olympic Games
18. The Olympic Games
19. Watching and playing sport
20. Sport medicine

5.2. Темы письменных работ

Темы презентаций:

1. Изучение иностранного языка в профессиональной сфере.
2. Составление словаря-минимума по профессиональной тематике.
3. Перевод текстов по профессиональной тематике.
4. Реферирование профессиональных текстов.
5. Словообразование в английском языке.
6. Деловая письменная коммуникация в иноязычной профессиональной сфере.
7. Речевые стратегии оформления устного научного высказывания по профессиональной тематике.

5.3. Фонд оценочных средств

Задания для самостоятельной работы

WORKING ON THE TOPIC: MY SCIENTIFIC (RESEARCH) WORK

Task I Plan your topic as follows:

My major interest is in the field of....

The title of my future thesis is....

My tutor is

The research I am doing now is a part of a bigger work.../ within the framework of the academic research conducted by professor.../a group of scientists...

This work is devoted to an important problem into which too few scientists have researched until now.

Earlier studies of this subject show that the problem has not been yet properly explored.

The main aims of your research work and the tasks to complete:

My study deals in the problems of.../is devoted to the investigation of...

It touches upon the problems of...

The main purpose/goal/aim of it is...to find out/to define/to characterize/explore/to investigate/to analyse/to gain/.....

It is aimed at

I set myself a task to/of...

the tasks that face us /that we are faced with/are as follows....

Task II. Translate the sentences.

1. His method is to compare different versions.
2. There are several methods of doing this.
3. This method is attended by some risk.
4. We must apply to finding a solution.
5. His method is to compare different versions.
6. There are several methods of doing this.
7. We began the work by collecting material.
8. application of a theory in actual practice.
9. the results of the experiment contradicted this theory./agreed with the theory.

Task III. Answer the questions:

1. Why did you decide to take a post-graduate course?
2. What is your field?
3. What is the title/ the headline of your thesis/ dissertation?
4. Is your current research connected with your graduation paper?
5. Have you already begun working at your thesis?
6. Who is your scientific advisor/ supervisor?
7. What does your supervisor do? / Where does he work?
8. In what way does your supervisor help you (with your research)? How often do you consult your scientific advisor?
9. Do you prefer to work on your own or in a team?
10. Have you ever taken part in scientific conferences?
11. Is your research theoretical or practical?
12. What machines (equipment/ materials/ technologies/ processes) used in your field do you know?
13. What is the goal of your research?
14. Do you know any Russian or foreign researchers/ investigators working in your field?
15. Is your field important for the national economy?
16. Is English your first Candidate's exam?
17. Do you know any English magazines and journals in your field?
18. Are the materials you have read in English useful for your research?

Task IV. Translate the sentences.

1. Every postgraduate has to write abstract of thesis before the thesis. The abstract of thesis is published or presented online.
2. The adviser has to manage the process of the research and defense. Highly-qualified adviser is very important for each

postgraduate student and candidate for Master's degree.

3. The assistant professor position means the scientific work activity and prosecution of research. Assistant professors carry out the scientific work of their own.

4. The associate professor position is higher than that of the assistant professor. Associate professors carry out the scientific work of their own and guide postgraduate studies and their scientific research.

5. Candidates for Master's degree take the course of studies after four years of university studies and graduation. In two years they will get the Master's degree.

6. After graduation one of the ways of the career's promotion is to take the CPD course. Continuing professional development courses gives new job competences.

7. To become Doctor of Science one has to take the course of doctorate. After defense of doctorate thesis my brother will become the Doctor of Science.

8. In magistracy postgraduate students get the degree of master and then take postgraduate studies.

9. Next year I am going to enter magistracy and become the candidate for degree of master. Studies at magistracy are the stage before taking postgraduate course.

10. To become a master the graduate enters magistracy. After studies at magistracy the candidate can get the Master's degree and then the magister.

11. There is a great variety of Master's degrees in science. Among them are the master's degrees in Biological Chemistry, Biological Science, and Physics. I would like to get the degree of master in Biological Physics.

12. All the students, candidates for master's degree, postgraduates, and teachers write research papers. Research papers define the rate of scientists.

13. The magistracy offers a wide range both of part time and full time programs.

14. PhD degree is given after postgraduate studies and defense of thesis.

15. Being postgraduate means carrying out a lot of scientific research. Postgraduates spend much time with studies.

16. Both masters and specialists can take postgraduate courses. Getting postgraduate courses certificates is an obligation necessity for continuing one's operational procedures.

Task V. Give Russian equivalents of the following phrases:

A postgraduate course; to prepare a thesis; to conduct smth with a high level of technical skill; to carry out an investigation; to employ the most suitable techniques; to take qualifying exams; the core subjects of one's field; prepare research publications and written reports; meet smb at regular intervals; to discuss the progress of your work; to produce significant results; to review the major sections the thesis; to make critical comments; to prepare articles and papers on matters relevant to one's investigation; to select a promising topic; to employ the most suitable techniques; the procedures; your work should be an original contribution to knowledge; supervisor.

Task VI. При устройстве на работу или поступлении на учебу за рубежом требуется представлять резюме (curriculum vitae), в которое включается информация о человеке, его личные данные, сведения об учебе и работе.

Read the advice and make your CV.

Your CV should be:

- word-processed
- laser printed on good quality paper
- no longer than two pages of A4 paper

You should include:

1. Personal details

The employer wants to know who you are and how to contact you (essential information only)

2. Education

3. Work experience Don't just describe the job – stress what you achieved and what you learnt.

4. Positions of responsibility If you do not have a lot of work experience, this section will show employers your potential.

5. Skills Be positive about your ability – never undersell your experience.

6. Interests Stress any significant achievements related to your interests.

7. Referees

• Current students and recent graduates should choose an academic referee and a personal one (this could be an employer)

• Get your referees' permission first and tell them what you are applying for and what you would like them to stress in a reference.

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Практическая работа
2. Контрольная работа
3. Презентация
4. Устный опрос
5. Зачет

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждом из 2-х модулей. Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждом из 2-х модулей).

Сдача зачета по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов.

Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля успеваемости в ходе изучения дисциплины и результатам промежуточной аттестации на этапе сдачи зачета.

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

6.1. Рекомендуемая литература

1. Английский язык для физкультурных специальностей = English for Students of Physical Education: учебник / Е.А. Баженова, Ю.А. Гренлунд, Л.Я. Ковалёва, А.В. Соколова. - Москва: Академия, 2010. – Текст : непосредственный.
2. Английский язык для академических целей. English for Academic Purposes : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Т. А. Барановская, А. В. Захарова, Т. Б. Поспелова, Ю. А. Суворова ; под редакцией Т. А. Барановской. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 198 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-7710-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433465> (дата обращения: 13.11.2024).
3. Clare , Antonia. Speakout. Advanced. Students' Book with Active Book / A. Clare , J. J. Wilson. - Harlow : Pearson Education Limited, 2016. - 176 с. + эл. опт. диск (DVD-ROM). – Текст: непосредственный.
4. Ибраева, А. Ф. Изучаем английский язык на страницах англоязычной спортивной прессы [Текст] : учебно-методическое пособие / А. Ф. Ибраева. - Казань : Отечество, 2017. - 92 с.
5. Ибраева, А. Ф. Изучаем английский язык на страницах англоязычной спортивной прессы : учебно-методическое пособие / А. Ф. Ибраева. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-9222-1230-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156418> (дата обращения: 22.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Clare, Antonia. Speakout. Advanced. Students' Book with Active Book / A. Clare, J. J. Wilson. - Harlow: Pearson Education Limited, 2016. - 176 с. + эл. опт. диск (DVD-ROM).
7. Гарипова, А. Н. Sport healthy lifestyle. Спортивный образ жизни : учебно-методическое пособие / А. Н. Гарипова. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2017. — 99 с. — ISBN 978-5-9222-1175-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154962> (дата обращения: 22.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Каримова, С. Г. Английский язык: практика изучения спортивного дискурса : учебное пособие / С. Г. Каримова, А. Н. Гарипова, В. И. Волчкова. - Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2022. - 111 с. - ISBN 978-5-6048935-9-3. - Текст : электронный. //Электронный каталог библиотеки ПГУФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Теганюк В. В.	Английский язык в сфере спорта: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2024
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Каримова С. Г., Гарипова А. Н., Волчкова В. И.	Английский язык: практика изучения спортивного дискурса: учебное пособие для студентов направлений подготовки 49.03.04 спорт, 49.03.01 физическая культура	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2022
Л2.2	Гарипова А. Н., Каримова С. Г., Волчкова В. И.	Английский язык в профессиональной коммуникации: учебное пособие для студентов направлений подготовки 49.03.04 спорт, 49.03.01 физическая культура	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2022
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]		
Э2	Английский язык. Study.ru [Электронный ресурс]		
Э3	Britannica [Электронный ресурс]		
Э4	High Beam Encyclopedia [Электронный ресурс]		
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	1. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – Текст: электронный. – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 01.02.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.		
6.3.2.2	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст : электронный. – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.02.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.		
6.3.2.3	3. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань. – Текст: электронный. – URL: http://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 08.02.2019).		
6.3.2.4	4. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма : официальный сайт. – Казань, 2013. – Текст: электронный. – URL: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.02.2019).		
6.3.2.5	5. Электронный каталог ПГУФКСИТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 11.02.2019). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГУФКСИТ.		
6.3.2.6	6. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. – Текст: электронный. – URL: https://urait.ru (дата обращения: 08.02.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.		
6.3.2.7	7. Российская государственная библиотека https://search.rsl.ru/ru/search#vc=13.00.00&t=%D0%A7%7C%D0%A751&col=autoref&q=13.00.04		
6.3.2.8	8. Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов https://www.dissercat.com/search?q=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0		
6.3.2.9	9. Высшая аттестационная комиссия https://vak.minobrnauki.gov.ru/adverts_list#tab=_tab:advert~ .		
6.3.2.10	10. Англоязычные научные журналы по спортивной науке https://www.sportmedicine.ru/journals_eng.php .		
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
7.1	Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету		
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
Студентам следует:			

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме занятия с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами занятия, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Презентация – представление студентом наработанной информации в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям.

Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию — количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц — или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой.

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

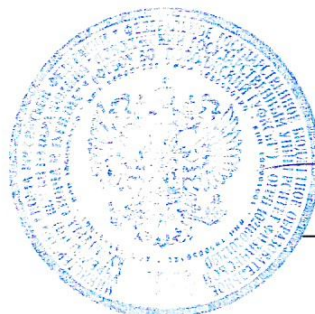
Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова
29.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Информационные технологии в науке и спортивной практике**

Закреплена за кафедрой

Кафедра информационных систем и фиджитал спорта

Учебный план

Направление подготовки 49.04.03 Спорт

Направленность (профиль) Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов, Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов

Квалификация

магистр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 2

аудиторные занятия

24

самостоятельная работа

84

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Неделя	10 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4	4	4
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	24	24	24	24
Сам. работа	84	84	84	84
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы: Григорьев В.В., к.п.н. доцент 

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06 / 03 2025 г. № 8

Зав. кафедрой И.о. Любягина О.А. 

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать у магистров системные компетенции по эффективному использованию современных информационных технологий для работы с профессиональной информацией: ее поиска, критического анализа, структурирования, визуализации и убедительного представления в научной и спортивно-практической деятельности.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Статистический анализ экспериментальных исследований в спорте	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4.: Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия

УК-4..1:Выбирает актуальные коммуникативные технологии (информационные технологии), в том числе на иностранном (ых) языке(ах)

Знать:

Структура и правила оформления профессиональных писем, тезисов докладов и научных отчетов на русском и английском языках.

Уметь:

Совместно редактировать документы, таблицы и презентации в реальном времени, оставляя комментарии и используя историю изменений

Владеть:

Навык создания структурированных документов в текстовых процессорах с использованием стилей, автооглавления и перекрестных ссылок

УК-4..2:Применяет современные средства коммуникации, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), (поисковые системы, информационные ресурсы, базы данных и цифровые сервисы) в академической и профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта

Знать:

Основы работы с Базами данных

Уметь:

Проводить системный поиск в научных базах данных и профессиональных ресурсах

Владеть:

4. Навык создания доступного и структурированного цифрового контента (документы, презентации) с учетом принципов визуального восприятия

УК-4..3:Оценивает эффективность применения современных коммуникативных технологий, в том числе на иностранном (ых) языке(ах), в академической и профессиональной деятельности

Знать:

Методы сбора обратной связи (онлайн-опросы, интервью, фокус-группы, анализ логов использования)

Уметь:

Анализировать полученные данные, выявлять проблемные места, «узкие горлышки» и успешные практики в использовании технологий

Владеть:

Навык расчета и интерпретации базовых метрик эффективности цифровых коммуникаций

ОПК-7.: Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд

ОПК-7..1:Разрабатывает общую стратегию, целевые показатели выступления сборной команды на спортивном соревновании

Уметь:

Документировать стратегию и целевые показатели в виде понятного плана или дорожной карты

Владеть:

Навык презентации и защиты стратегического плана перед руководством и командой.

ОПК-7..2:Использует информационные технологии для анализа выступления сборной команды спортивных соревнованиях

Знать:

Основные типы ИТ-инструментов для анализа: программы для разметки видео, табличные процессоры, сервисы для

создания презентаций и отчетов.
Уметь: Собирать и систематизировать данные о выступлении команды (своей и соперников) из доступных источников.
Владеть: Базовый навык работы с программой для видеоанализа (например, LongoMatch, Kinovea или аналог): замедленный просмотр, разметка, создание клипов

ОПК-7..3: Пользуется поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
--

Знать: Где искать надежную информацию: официальные сайты федераций, уважаемые спортивные издания, научные базы данных (если нужны исследования), профессиональные сообщества в соцсетях
Уметь: Критически оценивать найденную информацию, отделять факты от мнений, проверять источник.
Владеть: Навык организации личного и командного информационного пространства в цифровой среде.

ОПК-9.: Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний

ОПК-9..1: Владеет передовыми научно-методическими разработками в области подготовки спортсменов высокого класса к соревнованиям по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

Знать: Где и как искать актуальную научную и методическую информацию по своему виду спорта (журналы, сайты федераций, конференции, курсы).
Уметь: Анализировать и сравнивать разные методики, выделяя их сильные и слабые стороны, условия применения
Владеть: о Навык перевода сложных научных терминов и концепций на понятный практический язык для спортсменов и тренеров с использованием информационных технологий

ОПК-9..2: Применяет средства и методы совершенствования физической, технико-тактической, психологической, функциональной подготовки спортсменов спортивной сборной команды и методы контроля уровня разносторонней подготовки

Знать: Базовый набор информационных технологий и средств для изучения техники и тактики в спортивных соревнованиях
Уметь: Использовать информационные технологии для планирования и проведения контрольных испытаний для оценки уровня подготовки спортсменов
Владеть: Практический навык демонстрации и объяснения упражнений

ОПК-9..3: Пользуется контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами
--

Знать: Основные типы приборов и устройств, которые используются в современном спорте для оценки состояния спортсмена
Уметь: Считать, сохранять и переносить полученные данные с устройства на компьютер или в облако
Владеть: Навык уверенного обращения с базовым набором приборов (пульсометр, GPS-браслет, весы с анализатором, камера для съемки).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Информационные технологии						
1.1	Понятие об информационных и коммуникационных технологиях /Тема/	2	0				

1.2	Понятие об информационных и коммуникационных технологиях. /Лек/	2	2	УК-4..1-31 УК-4..3-31 ОПК-7..2-31 ОПК-7..3-31 ОПК-9..1-31 ОПК-9..2-31 ОПК-9..3-31	Л1.1 Л1.2		
1.3	Понятие об информационных и коммуникационных технологиях. /Ср/	2	10	УК-4..1-31 УК-4..2-31 ОПК-7..2-31 ОПК-7..3-31 ОПК-9..2-31 ОПК-9..3-31			
1.4	Использование возможностей Microsoft Office при решении профессионально-прикладных задач в сфере физической культуры и спорта /Пр/	2	8	УК-4..1-У1 УК-4..1-В1 УК-4..2-У1 ОПК-7..1-У1 ОПК-9..3-У1	Л1.1 Л1.2		
1.5	Использование возможностей Microsoft Office при решении профессионально-прикладных задач в сфере физической культуры и спорта /Ср/	2	20	УК-4..1-У1 УК-4..1-В1 УК-4..2-В1 ОПК-7..1-У1 ОПК-9..2-У1	Л1.1		
1.6	Использование информационных технологий в профессиональной деятельности /Тема/	2	0				
1.7	Информационные технологии в профессиональной деятельности. Облачные технологии. /Лек/	2	2	УК-4..1-31 УК-4..2-31 УК-4..3-31 ОПК-9..1-31 ОПК-9..2-31 ОПК-9..3-31	Л1.1 Л1.2		
1.8	Информационные технологии в профессиональной деятельности. /Пр/	2	6	УК-4..1-У1 УК-4..1-В1 УК-4..2-У1 УК-4..2-В1 УК-4..3-У1 УК-4..3-В1	Л1.1 Л1.2		
1.9	Информационные технологии в профессиональной деятельности. /Ср/	2	20	УК-4..1-У1 УК-4..1-В1 УК-4..2-У1 УК-4..2-В1 УК-4..3-У1 УК-4..3-В1 ОПК-7..1-У1 ОПК-7..1-В1 ОПК-7..2-У1 ОПК-7..2-В1 ОПК-9..2-У1 ОПК-9..2-В1 ОПК-9..3-У1 ОПК-9..3-В1	Л1.1 Л1.2		

1.10	Элементы видеоанализа в спорте /Пр/	2	4	ОПК-7..2-У1 ОПК-7..2-В1 ОПК-7..3-В1 ОПК-9..2-У1 ОПК-9..2-В1 ОПК-9..3-У1 ОПК-9..3-В1			
1.11	Элементы видеоанализа в спорте /Ср/	2	16	УК-4..1-У1 ОПК-7..2-У1 ОПК-7..2-В1 ОПК-7..3-У1 ОПК-9..1-У1 ОПК-9..2-В1 ОПК-9..3-В1			
1.12	Работа с графической информацией /Пр/	2	2	ОПК-7..2-В1 ОПК-7..3-У1 ОПК-9..1-У1 ОПК-9..2-У1 ОПК-9..2-В1 ОПК-9..3-В1	Л1.2		
1.13	Работа с графической информацией /Ср/	2	8	ОПК-7..3-31 ОПК-7..3-В1 ОПК-9..1-У1 ОПК-9..2-В1 ОПК-9..3-31 ОПК-9..3-У1			
1.14	Защита информации. /Ср/	2	6	ОПК-9..1-31 ОПК-9..2-У1 ОПК-9..3-У1	Л1.1 Л1.2		
1.15	Основы издательских систем /Ср/	2	4	УК-4..1-31 УК-4..1-У1 УК-4..1-В1	Л1.1 Л1.2		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Письменный или устный опрос

1. Роль информации, информатики и информационных технологий в развитии общества. Информатизация общества. Информационные ресурсы общества.
2. Информационное общество и технологии информационного общества.
3. Государственная политика в области информатизации. Информатизация и проблемы национальной безопасности.
4. Информатизация общества и проблемы образования. Информатизация в контексте модернизации образования
5. Информационные технологии обучения и информационно-образовательная среда.
6. Дидактические аспекты проектирования информационных технологий обучения. Теоретико-методические аспекты интеграции информационных технологий в систему высшего профессионального образования.
7. Методические особенности проектирования комплексов учебно-методических материалов с ориентацией на использование в учебном процессе средств информационных технологий.
8. Каково назначение и основные характеристики ИТ обработки данных?
9. Каково назначение и основные характеристики ИТ автоматизации офиса?
10. Каково назначение и основные характеристики ИТ поддержки принятия решений?

11. Классификации информационных систем и технологий в физической культуре и спорте
12. Технологии в изучении и моделировании движений человека.
13. Некоторые специальные возможности MS Word.
14. Специальные возможности MS Excel, для обработки структурированной информации.
15. Что такое мультимедиа? Для чего нужны мультимедийные продукты? Какие требования предъявляются к мультимедийным продуктам?
16. Дайте понятие компьютерной сети.
17. Что понимается под термином «сетевые информационные технологии»?
18. Охарактеризуйте основные типы компьютерных сетей. Что понимается под термином «глобальная сеть»? Что понимается под термином «локальная сеть»?
19. Опишите принципы организации сети Интернет. Перечислите основные возможности Интернет?
20. Какова процедура поиска и размещения информации в Интернет?
21. В чем состоит принцип работы электронной почты?
22. Облачные технологии. Облачные сервисы.
23. Что такое электронная почта?
24. Возможности работы с программой Kinovea.
25. Основные инструменты Kinovea для проведения измерений.
26. Сортировка и фильтрация данных в MS Excel.
27. ИТ в научной деятельности
28. Программы для работы с графической информацией.
29. Антивирусные программы
30. Программы архивирования файлов.
31. Что такое СУБД? Архитектура СУБД.
32. Опишите основные возможности СУБД MS Access.

1. Табличный процессор – это ...

- специализированная программа, позволяющая создавать электронные таблицы
- и автоматизировать вычисления в них
- программный продукт для ввода данных и создания электронных форм
- набор команд для редактирования содержимого таблиц
- процессор (микросхема), снабжённый встроенными командами для работы с массивами данных

2. «Легенда» диаграммы MS Excel – это ...

- условные обозначения рядов или категорий данных
- порядок построения диаграммы (список действий)
- руководство для построения диаграмм
- таблица для построения диаграммы

3. «База данных» – это ...

- специальным образом организованная и хранящаяся на внешнем носителе совокупность взаимосвязанных данных о некотором объекте
- программа для хранения и обработки больших массивов информации
- интерфейс, поддерживающий наполнение и манипулирование данными
- двумерный массив данных

4. Аналогом элемента реляционной базы данных является ...

- двумерная таблица
- вектор
- папка
- файл

5. Для ускорения процесса поиска информации записи в файлах данных упорядочивают по ...

- алфавиту
- порядку следования полей данных
- смыслу
- формальному признаку

6. Почтовым клиентом является ...

- Outlook Express
- Google
- Internet Explorer
- PhotoShop

7. Компьютер, подключенный к Интернету, обязательно имеет ...

- IP-адрес
- Web- страницу
- E-mail (электронную почту)

- доменное имя

8. Что обозначает следующий маркер на полосе прокрутке

- Маркер для секундомера
- Маркер для точки синхронизации
- Маркер для отслеживания пути
- Маркер для ключевых изображений

9. Что обозначает следующий маркер на полосе прокрутке

- Маркер для секундомера
- Маркер для точки синхронизации
- Маркер для отслеживания пути
- Маркер для ключевых изображений

10. Данный инструмент позволяет

- Добавить изображение ключа
- Добавить текстовую метку и отредактировать ее
- Добавить свободный рисунок
- Измерить угол

11. Данный инструмент позволяет

- Добавить изображение ключа
- Добавить текстовую метку и отредактировать ее
- Добавить свободный рисунок
- Измерить угол

12. Данный инструмент позволяет

- Добавить изображение ключа
- Добавить текстовую метку и отредактировать ее
- Добавить свободный рисунок
- Измерить угол

13. Для чего назначен следующий инструмент

- Сохранение последовательности снимков
- Сохранить видео
- Сохранить ряд ключевых кадров с паузами
- Сохранить видео с паузами на ключевых кадрах

14. Для чего назначен следующий инструмент

- Сохранение последовательности снимков
- Сохранить видео
- Сохранить ряд ключевых кадров с паузами
- Сохранить видео с паузами на ключевых кадрах

15. Документ, создаваемый по умолчанию приложением MS Excel называется:

- Документ1
- Книга1
- имя изначально задается пользователем
- Безымянный

16. В перечне функций укажите функции, относящиеся к категории статистические:

- МИН(), МАКС(), СРЗНАЧ()
- МАКС(), МИН(), ЕСЛИ()
- МИН(), МАКС(), СУММ()
- СУММ(), МАКС(), ЕСЛИ()

17. Можно ли изменить параметры диаграммы после ее построения:

- можно изменить тип диаграммы, ряд данных, параметры диаграммы и т. д.
- диаграмму изменить нельзя, ее необходимо строить заново
- можно изменить все, кроме типа диаграммы
- можно только размер и размещение диаграммы

18. Фильтрация данных в MS Excel – это процедура, предназначенная для:

- отображения на экране записей таблицы, значения в которых соответствуют условиям, заданным пользователем
- расположения данных исходной таблицы в наиболее удобном для пользователя виде

- изменение порядка записей
- графического представления данных из исходной таблицы

19. Ввод формулы в MS Excel начинается со знака:

- плюс
- пробел
- в зависимости от знака вводимых данных
- равно

20. Выделить несмежные ячейки можно:

- используя команду меню Правка Выделить все
- делая щелчки по ячейкам, удерживая нажатой клавишу Alt
- делая щелчки по ячейкам, удерживая нажатой клавишу Ctrl
- делая щелчки по ячейкам, удерживая нажатой клавишу Shift

21. Какой оператор не входит в группу арифметических операторов табличного редактора Excel?

- &
- -
- +
- ^

22. Программа Excel используется для...

- создания текстовых документов
- создания электронных таблиц
- создание графических изображений
- все варианты верны

23. На основе чего строится любая диаграмма?

- книги Excel
- графического файла
- текстового файла
- данных таблицы

24. Какие списки есть в редакторе MS Word

- многоколоночные
- многоуровневые
- нумерованные
- маркированные

25. Что из перечисленного относится к свойствам шрифта?

- размер
- цвет
- подчеркивание
- отступ
- интервал
- междустрочный интервал
- нумерованный
- число колонок

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

1. Провести чистку документа в программе MS Word.
2. Задать стили, определить заголовки в документе
3. Отсортировать представленный список с помощью инструментов MS Excel
4. Создать диаграмму MS Excel
5. Найти наименование журналов на сайте eLIBRARY.RU
6. Найти журналы ВАК имеющие полные тексты на сайте eLIBRARY.RU.
7. Используя инструмент Google.Диск создать документ для совместного редактирования.
8. Используя инструмент формы в Google.Диск провести анкетирование своих одноклассников
9. Используя инструмент видеоанализа проанализировать выступление спортсмена.
10. Используя инструмент видеоанализа провести сравнительный анализ двух выступлений спортсменов.
11. Разработать совместную презентацию на заданную тему.

5.4. Перечень видов оценочных средств

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Плахотникова М. А., Вертакова Ю. В.	Информационные технологии в менеджменте: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л1.2	Гаврилов М. В., Климов В. А.	Информатика и информационные технологии: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2023
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
7.1	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету		
7.2	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету		
7.3	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету		
7.4	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету		
7.5	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету		
7.6	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.		
7.7	D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.		
7.8	D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.		
7.9	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.		
7.10	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.		
7.11			
7.12	B202A - Зал физкультурно-оздоровительных технологий с покрытием будо-маты.		
7.13	B202C - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету		
7.14	B203 (массаж) - персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.		
7.15	C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету		
7.16	C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету		
7.17	C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету		

7.18	C207 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.19	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.20	D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.21	D206 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.22	D207 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.23	D208 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.24	D210 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.25	D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.26	D213 (комп.класс) - Моноблок DIO (16 шт.), моноблоки ICL (2 шт), мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.27	D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.28	D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.29	D217 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.30	D217A - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.31	D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.32	E203 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.33	F203 (научный зал библиотеки) - Интерактивная доска SMART Board со встроенным проектором, персональный компьютер ICL RAY 4 шт.
7.34	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.35	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.36	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.37	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.38	E303 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.39	E304 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.40	E305 (потоковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.41	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.42	E402 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.43	E403 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету

7.44	E405 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.45	E407 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.46	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.47	E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.48	E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.49	E503 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, Моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), Головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), Блок интерфейсов для стола;
7.50	E601 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.51	E602 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.52	E611 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.53	E612 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.54	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.55	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.56	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.57	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.58	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.59	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.60	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.61	E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.62	E813 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.63	E814 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеobar с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.64	E903 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.65	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Обучающимся необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в

материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

2. Рекомендации по подготовке к семинарскому (практическому) занятию

Важной составной частью учебного процесса в Университете являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают магистрантам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает обучающимся быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать обучающимся страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

Семинарское занятие представляет собой комбинированный тип занятия, который включает в себя следующие элементы:

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) изложение рефератов;
- 3) решение практических заданий;
- 4) выполнение кейс-задач;
- 5) выполнение контрольных работ и тестовых заданий;
- 6) заслушивание докладов с презентациями

Закрепление полученных знаний осуществляется разными способами:

1. в процессе самостоятельной подготовки к занятию обучающиеся повторяют материал, изученный на лекциях или по учебнику.
2. проговаривание вслух учебного материала на занятии повышает степень его усвоения.
3. обсуждение полученных знаний делает их более прочными.

Расширение и углубление знаний происходит тогда, когда обучающиеся готовятся к семинарскому занятию по первоисточникам. В процессе их чтения и конспектирования они получают больше информации, чем содержится в лекциях и учебнике. Расширению и углублению знаний также способствует подготовка магистрантами рефератов или сообщений по специальным вопросам, а также подготовка всех обучающихся по одним и тем же вопросам по одним и тем же первоисточникам.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1-й - организационный;
- 2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Обучающимся следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Обучающимся, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже, чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изученной на занятии. Обучающиеся, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

3. Рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому магистранту нужно обязательно научиться работать с книгой. Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам - справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники - важное подспорье в самостоятельной работе магистранта, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит магистранту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно, освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение магистрантом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

4. Методические указания для подготовки к экзамену / зачету

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме экзамена / зачета.

Экзамен / зачет по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения экзамена / зачета является опрос по теоретическим вопросам методом собеседования и/или тестирования.

Цели экзамена / зачета и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;
- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка обучающихся к экзамену /зачету включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

Подготовку к экзамену / зачету целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего, следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к экзамену, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен / зачет. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к экзамену / зачету обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в

рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к экзамену / зачету является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого обучающийся сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к экзамену / зачету готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Экзамен / зачет проводится строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному директором и утвержденному проректором по учебной работе и цифровой трансформации.

Экзамен / зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием. Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к экзамену / зачету и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора экзаменационного / зачетного билета.

Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу. Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

Преподаватель, заслушав ответ, задает при необходимости дополнительные (уточняющие) вопросы, оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Университете, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории.

Обучающимся, получившим на экзамене неудовлетворительную оценку, решением директората устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) экзамена.

5. Разъяснения по работе с рейтинговой системой

Рейтинговая система представляет собой один из очень эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

Зачтено – от 51 и выше баллов

Не зачтено – 50 и менее баллов.

В семестре в качестве итогового контроля по данной дисциплине предусмотрена сдача экзамена, по результатам работы в семестре и текущего контроля успеваемости студент может получить:

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов.

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов.

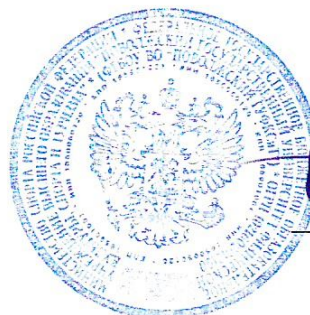
Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов.

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова
29.05.2025

Рабочая программа дисциплины **История и методология научных исследований в области спорта**

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.04.03 Спорт Направленность (профиль) Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов, Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов		
Квалификация	магистр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		экзамены 1	
аудиторные занятия	26		
самостоятельная работа	46		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	9 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	26	26	26	26
Контактная работа	26	26	26	26
Сам. работа	46	46	46	46
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Садыкова Светлана Владимировна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол 07.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Зизикова С.И.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целями освоения дисциплины «История и методология научных исследований в области спорта» являются:
1.2	1. Формирование у магистрантов системных знаний об исторических этапах развития научной мысли в сфере физической культуры и спорта.
1.3	2. Освоение фундаментальных принципов, методов и технологий организации и проведения научных исследований.
1.4	3. Развитие способности к критическому анализу научной литературы, проектированию и самостоятельному выполнению исследований в соответствии с методологическими стандартами и этическими нормами.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины магистрант должен владеть базовыми знаниями по теории и методике физической культуры и спорта, истории физической культуры, а также иметь начальные навыки работы с научной литературой, анализа информации и академического письма, полученные в рамках программы бакалавриата или специалитета.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Преддипломная практика
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-1.: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	
УК-1..1:Анализирует комплексный план подготовки сборной команды и индивидуальных планов подготовки спортсменов сборной команды	

Знать:

Теоретические основы планирования в спорте: структуру, виды и принципы построения тренировочных циклов (макро-, мезо-, микроциклы).

Методологию системного анализа и критерии оценки эффективности тренировочного процесса (контрольные нормативы, функциональные показатели, динамика результатов).

Структуру и содержание комплексного плана подготовки сборной команды и индивидуальных планов спортсменов.

Современные методы контроля и оценки различных сторон подготовленности спортсмена (физической, технической, психологической).

Способы выявления противоречий и несоответствий между общекомандными задачами и индивидуальными возможностями спортсменов.

Уметь:

Проводить декомпозицию комплексного плана, выделяя его основные компоненты и этапы для последующего анализа.

Сопоставлять цели и задачи комплексного плана сборной команды с индивидуальными планами спортсменов, выявляя зоны расхождения.

Применять методы системного анализа для оценки сбалансированности различных видов подготовки (физической, тактической, восстановительной) в документах планирования.

Анализировать динамику контрольных показателей спортсменов и интерпретировать их соответствие запланированным результатам.

Формулировать обоснованные выводы о качестве и реалистичности представленных планов подготовки.

Владеть:

Навыками работы с документами планирования (комплексными и индивидуальными планами) как с объектами профессионального анализа.

Методикой сравнительного анализа планов подготовки спортсменов разного уровня в рамках одной сборной команды.

Базовыми приемами прогнозирования потенциальных проблемных ситуаций, возникающих при реализации планов.

Способностью аргументированно представлять результаты анализа (в виде заключения, доклада или аналитической записки).

Навыками применения критериев эффективности для оценки соответствия планов современным научно-методическим требованиям в области спорта.

УК-1..2:Ведет систематический контроль состояния наилучшей индивидуальной и (или) командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов к спортивным достижениям

Знать:

Современную структуру комплексного контроля в спорте, включая основные блоки: педагогический, психофизиологический, морфофункциональный и биомеханический контроль .

Виды контроля (входной, оперативный, текущий, этапный, итоговый) и их роль в оценке динамики подготовленности спортсменов .

Критерии и методы оценки различных сторон готовности: физической (функциональное состояние, физическое развитие), технической (биомеханический анализ), тактической и психической (психофизиологическое состояние, время реакции) .

Методологию построения индивидуального профиля спортсмена и определения факторной структуры подготовленности для выявления сильных и слабых сторон .

Подходы к интегральной оценке командной готовности и алгоритмы распределения спортсменов по группам готовности к соревновательной деятельности .

Уметь:

Планировать и проводить процедуры контроля в соответствии с этапом подготовки и спецификой вида спорта.

Применять методы оценки функционального состояния (артериальное давление, пульсометрия, тредмил-тестирование), психофизиологического состояния (простая и сложная реакция) и физической подготовленности .

Использовать методы факторного и кластерного анализа для обработки данных комплексного обследования и определения структуры подготовленности .

Строить индивидуальные профили и факторные структуры подготовленности спортсменов, интерпретировать их для индивидуализации тренировочного процесса .

Выявлять соответствие текущих показателей запланированным модельным характеристикам и определять степень готовности к спортивным достижениям

Владеть:

Навыками организации и проведения этапного, текущего и оперативного контроля в условиях тренировочного процесса.

Методиками тестирования физических качеств, функционального состояния и психофизиологических показателей спортсменов .

Способами обработки и интерпретации результатов контроля с использованием программ статистического анализа (Excel, SPSS) .

Навыками составления индивидуального кумулятивного показателя и интегральной оценки подготовленности спортсмена .

Методикой прогнозирования состояния готовности спортсменов к соревнованиям на основе данных систематического контроля

УК-1...3:Контролирует навыки выполнения спортсменами технических приемов в вариативных условиях, близких к соревновательным

Знать:

Методологию педагогического контроля в спорте, включая совокупность параметров, средств, методов и алгоритмов оценки технико-тактических действий .

Классификацию видов контроля (оперативный, текущий, этапный) и их специфику применительно к оценке техники в соревновательных условиях .

Основные методы регистрации технических действий: педагогическое наблюдение, видеофиксацию, хронометрирование, протоколирование с фиксацией точности/неточности выполнения приемов .

Критерии оценки технического мастерства: количественные (объем, разносторонность) и качественные (эффективность, стабильность, помехоустойчивость) показатели выполнения приемов .

Методические правила проведения наблюдений: определение задач, выбор способа фиксации (словесное описание, графическое изображение, видеосъемка), установление методов анализа результатов

Уметь:

Организовывать и проводить педагогические наблюдения за выполнением технических приемов в условиях, моделирующих соревновательную деятельность .

Применять методы регистрации технико-тактических действий с использованием протоколов, диктофона или видеоаппаратуры .

Фиксировать не только общее количество выполненных приемов, но и количество неточно выполненных действий для определения процента брака .

Оценивать эффективность технических действий в вариативных условиях (при сбивающих факторах, утомлении, противодействии соперника) .

Интерпретировать полученные данные и на их основе характеризовать уровень технического мастерства спортсмена

Владеть:

Навыками педагогического наблюдения как основного метода познания и контроля в процессе тренировочных занятий и состязаний .

Методикой регистрации индивидуальных и командных технико-тактических действий с использованием стандартных протоколов .

Способами количественного и качественного анализа выполнения технических приемов .

Навыками ведения дневника тренера с записями оценки выступлений спортсменов и их работоспособности .

Методикой определения интегральной оценки технической подготовленности на основе сочетания данных тестирования, соревновательной деятельности и экспертных оценок

ОПК-9.: Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний

ОПК-9..1:Владеет передовыми научно-методическими разработками в области подготовки спортсменов высокого класса к соревнованиям по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

Знать:

Современные направления научно-технического прогресса в спорте высших достижений, включая использование носимых датчиков (GPS-жилеты, акселерометры), систем видеоанализа и технологий искусственного интеллекта .

Принципы работы и применения передовых технологий контроля и управления тренировочным процессом, таких как тренировки на основе скорости, биомеханический анализ движений и системы мониторинга функционального состояния в реальном времени .

Методологию математического моделирования и прогнозирования результатов в спорте, включая использование больших данных и машинного обучения для оптимизации стратегии подготовки и выступления на соревнованиях .

Критерии оценки эффективности инновационных технологий и методы их интеграции в традиционную систему подготовки спортсменов высокого класса .

Тенденции развития "умной" спортивной экипировки, VR/AR-тренажеров и цифровых двойников спортсмена для моделирования соревновательных условий

Уметь:

Анализировать и критически оценивать научные публикации и экспертные оценки, посвященные новейшим разработкам в области спортивной подготовки .

Интерпретировать данные, получаемые с помощью современных технологий (показатели скорости движения, вариабельности сердечного ритма, биомеханические параметры), для корректировки тренировочных программ .

Использовать математические и статистические подходы для оценки влияния различных физиологических и биомеханических факторов на соревновательную результативность .

Сопоставлять результаты, полученные с помощью инновационных методов, с данными традиционных лабораторных исследований для принятия обоснованных тренерских решений .

Определять потенциал применения конкретных технологических решений (например, VBT, биомеханический анализ) для индивидуальной подготовки спортсменов в избранном виде спорта

Владеть:

Навыками работы с современными программно-аппаратными комплексами, включая носимые сенсоры, системы видеофиксации движений и платформы анализа данных .

Методикой применения передовых научных разработок для индивидуализации тренировочных программ и повышения их эффективности (например, использование VBT для автоматической регуляции интенсивности нагрузки) .

Способностью к интеграции данных из различных источников (биометрия, видеоанализ, показатели восстановления) для построения целостной картины подготовленности спортсмена .

Навыками прогнозирования риска травм и оптимизации восстановительных процессов на основе данных машинного обучения и анализа биомаркеров .

Методологией внедрения инновационных технологий в тренировочный процесс с учетом специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсменов высокого класса

ОПК-9..2:Применяет средства и методы совершенствования физической, технико-тактической, психологической, функциональной подготовки спортсменов спортивной сборной команды и методы контроля уровня разносторонней подготовки

Знать:

Классификацию средств и методов спортивной тренировки (общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения) и особенности их применения для различных видов подготовки .

Современные методики развития физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, координации) с учетом специфики вида спорта и этапа подготовки .

Основы технико-тактической подготовки: методы обучения технике, тактические схемы и варианты их реализации в условиях противоборства .

Методы психологической подготовки (идеомоторная тренировка, саморегуляция, настройка на выступление) и функциональной подготовки (тренировка в среднегорье, интервальные методы, дыхательные упражнения) .

Методики комплексного контроля уровня подготовленности: педагогические наблюдения, тестирование физических качеств, оценка технического мастерства, функциональные пробы, психологическое тестирование

Уметь:

Подбирать и применять адекватные средства и методы тренировки для развития отдельных физических качеств и совершенствования технико-тактических действий спортсменов .

Планировать тренировочные занятия с оптимальным сочетанием различных видов подготовки (физической, технической, тактической) в рамках микроцикла .

Использовать методы оперативного контроля (замеры пульса, хронометраж, педагогические наблюдения) для оценки срочного тренировочного эффекта .

Проводить тестирование уровня физической, функциональной и технической подготовленности с использованием стандартных контрольных упражнений и проб .

Анализировать результаты контроля и на их основе вносить коррективы в тренировочные программы для повышения эффективности подготовки .

Владеть:

Навыками практического применения тренировочных средств (упражнений) для направленного воздействия на различные компоненты подготовленности спортсменов .

Методикой построения тренировочных занятий и микроциклов с чередованием нагрузок разной направленности .

Техникой проведения контрольных испытаний и функциональных проб с фиксацией результатов в протоколах .

Способами педагогического наблюдения и регистрации технико-тактических действий спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности .

Навыками интерпретации данных комплексного контроля и формулировки практических рекомендаций для тренера и спортсмена

ОПК-9..3: Пользуется контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами

Знать:

Назначение и устройство основных контрольно-измерительных приборов, используемых в спортивной практике (секундомеры, тонометры, спирометры, динамометры, шагомеры).

Принципы работы электронных устройств для регистрации двигательных действий (пульсометры, датчики движения, шагомеры, видеоаппаратура).

Требования к подготовке приборов к работе: проверка исправности, калибровка, настройка в соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Правила безопасной эксплуатации технических средств и электробезопасности при работе с приборами.

Метрологические характеристики приборов (точность, диапазон измерений, чувствительность) и их влияние на достоверность получаемых данных.

Уметь:

Подготавливать приборы к работе: проверять заряд элементов питания, устанавливать необходимые режимы измерения, проводить калибровку.

Правильно размещать и закреплять датчики (нагрудные ремни пульсометров, носимые устройства) на теле спортсмена для обеспечения точности измерений.

Проводить измерения с использованием различных приборов: измерять артериальное давление, частоту сердечных сокращений, жизненную емкость легких, мышечную силу, временные и пространственные характеристики движений.

Фиксировать показания приборов в протоколах наблюдений или вносить данные в электронные таблицы.

Своевременно обнаруживать неисправности приборов и принимать меры для их устранения или замены.

Владеть:

Навыками работы с ручными и электронными секундомерами для хронометража тренировочных и соревновательных упражнений.

Техникой измерения функциональных показателей с использованием тонометров, пульсоксиметров, спирометров и динамометров.

Навыками использования носимых устройств (пульсометров, шагомеров) для мониторинга состояния спортсмена во время тренировки.

Методикой видеосъемки технических действий спортсменов и их последующего просмотра для анализа.

Навыками ведения документации по результатам измерений и основами обработки полученных данных.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. РАЗДЕЛ I: ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СПОРТЕ (0)						
1.1	ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СПОРТЕ (0) /Тема/	1	0				
1.2	Лекция 1. Донаучный период и истоки формирования знаний о физическом воспитании в мировых цивилизациях. /Лек/	1	2	УК-1..2-31 УК-1..3-31 ОПК-9..1-31	Л1.1 Л1.2		
1.3	Лекция 2. Институционализация спортивной науки в XIX–XX вв.: основные национальные школы и их влияние. /Лек/	1	2	УК-1..2-31 УК-1..3-31	Л1.1 Л1.2		
1.4	Семинар 1. Анализ ключевых трудов и персоналий в истории российской (советской) научной школы спорта. /Пр/	1	4	ОПК-9..1-У1	Л1.1 Л1.2		
1.5	Семинар 2. Сравнительный анализ исторического пути и достижений ведущих зарубежных научных школ в области спорта (на примере Германии, США, стран Скандинавии) /Пр/	1	4	ОПК-9..1-У1 ОПК-9..1-В1	Л1.1 Л1.2		
1.6	Подготовка обзорной презентации по истории конкретной научной школы или направления в спортивной науке. /Ср/	1	15	ОПК-9..1-У1 ОПК-9..2-31	Л1.1 Л1.2		

1.7	Изучение учебной литературы, исторических источников и подготовка к семинарским дискуссиям /Ср/	1	9	УК-1..1-В1 ОПК-9..3-31	Л1.1 Л1.2		
	Раздел 2. РАЗДЕЛ II: МЕТОДОЛОГИЯ СОВРЕМЕННОГО НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ СПОРТА						
2.1	МЕТОДОЛОГИЯ СОВРЕМЕННОГО НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ СПОРТА /Тема/	1	0				
2.2	Лекция 3. Структура и логика научного исследования: от проблемы к результату. Уровни методологического знания. /Лек/	1	2	УК-1..1-31 УК-1..2-31 УК-1..3-31 ОПК-9..1-31 ОПК-9..2-31 ОПК-9..3-31	Л1.1 Л1.2		
2.3	Лекция 4. Система методов научного исследования в спорте: классификация, возможности и ограничения. /Лек/	1	2	ОПК-9..2-31	Л1.1 Л1.2		
2.4	Семинар 3. Практикум по проектированию научного исследования: формулировка проблемы, цели, задач, гипотезы. /Пр/	1	4	УК-1..1-В1 УК-1..2-У1	Л1.1 Л1.2		
2.5	Семинар 4. Критический анализ научных публикаций и защита проектов программы собственного исследования. /Пр/	1	6	УК-1..1-В1 УК-1..3-У1	Л1.1 Л1.2		
2.6	Работа с научной литературой, анализ статей по методологии, подготовка к практическим занятиям /Ср/	1	12	УК-1..3-31	Л1.1 Л1.2		
2.7	Разработка подробного проекта (проспекта) научного исследования по выбранной теме, включая методологический аппарат, обзор литературы и план реализации /Ср/	1	10	УК-1..3-31	Л1.1 Л1.2		
	Раздел 3. Контроль						
3.1	Экзамен /Тема/	1	0				
3.2	Экзамен /Экзамен/	1	36	УК-1..1-31 УК-1..1-У1 УК-1..1-В1 УК-1..2-31 УК-1..2-У1 УК-1..2-В1 УК-1..3-31 УК-1..3-В1 УК-1..3-У1 ОПК-9..1-31 ОПК-9..1-У1 ОПК-9..1-В1 ОПК-9..2-31 ОПК-9..2-У1 ОПК-9..2-В1 ОПК-9..3-31 ОПК-9..3-У1 ОПК-9..3-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

I. История научных исследований в области спорта (Вопросы 1-25)

1. Охарактеризуйте донаучный период знаний о физических упражнениях в культурах Древней Греции и Рима.
2. В чем заключается вклад ученых эпохи Возрождения (Л. да Винчи) в формирование основ будущей науки о движении?
3. Назовите основные предпосылки институционализации спортивной науки в конце XIX – начале XX века.
4. Какую роль в становлении спортивной науки сыграл Пьер де Кубертен?
5. Раскройте вклад П.Ф. Лесгафта в развитие отечественной науки о физическом воспитании.
6. Опишите основные этапы развития спортивной науки в СССР в довоенный период.
7. Назовите ведущие научно-исследовательские институты в области спорта в СССР и их основные направления работы.
8. В чем состояли особенности развития советской спортивной науки в период «холодной войны»?
9. Охарактеризуйте основные научные школы в области физиологии спорта в России (СССР) и их ведущих представителей.
10. Охарактеризуйте основные научные школы в области спортивной педагогики и психологии в России (СССР).
11. В чем заключались особенности становления и развития спортивной науки в Германии (ГДР и ФРГ) в XX веке?
12. Опишите ключевые черты американской научной школы в области спортивных исследований.
13. Каковы были основные достижения скандинавской школы в области исследований выносливости и физиологии?
14. Проанализируйте исторические причины доминирования тех или иных научных парадигм в разные периоды развития спорта.
15. Как менялись представления о «спортивной форме» и подготовке в истории спортивной науки?
16. В чем проявилось влияние военных нужд на развитие спортивной науки в первой половине XX века?
17. Опишите историю развития и эволюцию методов контроля тренировочного процесса.
18. Как развивалась спортивная биомеханика как научная дисциплина? Назовите ключевые этапы и имена.
19. Каков вклад А.Н. Крестовникова и его школы в развитие физиологии спорта?
20. В чем значение научного наследия Н.А. Бернштейна для современной теории обучения движениям и биомеханики спорта?
21. Какую роль в развитии методологии спортивной науки сыграли комплексные научные группы (КНГ)?
22. Опишите историю становления и развития олимпийских научных конгрессов как форума для презентации исследований.
23. Каковы были последствия политики государственного допинга в ГДР для развития спортивной науки и ее этики?
24. Как повлияла «научно-техническая революция» второй половины XX века на инструментальную базу спортивных исследований?
25. Назовите современные тенденции, являющиеся прямым следствием исторического развития спортивной науки (междисциплинарность, коммерциализация и др.).

II. Методология научных исследований в области спорта (Вопросы 26-50)

26. Дайте определение методологии науки. Опишите ее уровни (философский, общенаучный, конкретно-научный, технологический).
27. В чем разница между объектом и предметом научного исследования? Приведите пример из области спорта.
28. Опишите логическую структуру научного исследования: проблема, цель, задачи, гипотеза.
29. Что такое научная проблема и как она формулируется на основе анализа противоречий?
30. Каковы требования к формулировке научной гипотезы? Приведите пример корректной гипотезы.
31. Дайте классификацию научных исследований по целевой направленности (фундаментальные, прикладные, разработки).
32. В чем заключаются особенности теоретических и эмпирических исследований в спорте?
33. Опишите специфику количественного и качественного подходов в спортивных исследованиях.
34. Что такое дизайн (план, схема) исследования? Опишите схему педагогического эксперимента.
35. Перечислите и охарактеризуйте основные теоретические методы исследования.
36. Что такое контент-анализ и в каких спортивных исследованиях он может применяться?
37. Опишите метод педагогического наблюдения, его виды и способы фиксации результатов.
38. В чем сущность и каковы виды педагогического эксперимента? Назовите основные требования к его организации.
39. Каковы возможности и ограничения метода анкетирования в спортивной науке?
40. Опишите метод экспертных оценок: процедуру организации, требования к экспертам, способы обработки данных.
41. Какова роль современных инструментальных методов (в биомеханике, физиологии) в системе эмпирических методов?
42. Каковы основные принципы отбора методов математической статистики для обработки данных в спортивном исследовании?
43. Какие современные тенденции наблюдаются в развитии методов спортивных исследований (например, big data, wearable tech)?
44. Опишите основные этапы работы с научной литературой при подготовке исследования.
45. Каковы критерии оценки надежности и валидности диагностических методик, используемых в спорте?
46. В чем заключаются основные принципы академической этики и добросовестности при проведении и оформлении исследования?
47. Какова структура научной статьи (отчета) по стандарту IMRaD (Introduction, Methods, Results, and Discussion)?
48. Каковы основные правила цитирования и оформления библиографического списка по ГОСТ или APA?
49. Опишите основные формы представления и апробации результатов научной работы (конференции, статьи).
50. Какова логика процесса внедрения результатов научного исследования в спортивную практику? Какие проблемы могут возникнуть?

5.2. Темы письменных работ

Темы презентаций по дисциплине «История и методология научных исследований в области спорта»

Блок 1: Историко-научный анализ

1. Научное наследие П.Ф. Лесгафта: идеи и их развитие в современной системе подготовки.
2. Школа Н.А. Бернштейна и ее влияние на современную биомеханику и теорию обучения двигательным действиям.
3. Развитие спортивной физиологии в СССР: вклад школы А.Н. Крестовникова.
4. Становление и эволюция спортивной психологии как научной дисциплины в России.
5. Институционализация спортивной науки: роль первых НИИ физкультуры в СССР (ГЦОЛИФК, ВНИИФК).
6. Сравнительный анализ советской и немецкой (ГДР) научных школ спорта в период «холодной войны».
7. Американская модель спортивной науки: прагматизм, университетские исследования и коммерциализация.
8. Скандинавская школа исследований выносливости: исторический путь и мировое влияние.
9. Эволюция представлений о спортивной тренировке: от эмпирики к теориям периодизации.
10. История допинга и развитие антидопинговой науки: этические и методологические вызовы.
11. Развитие женского спорта сквозь призму истории научных исследований.
12. Эволюция спортивного инвентаря и экипировки как результат прикладных научных разработок.

Блок 2: Методологический анализ и современные подходы

13. Системный подход как методологическая основа современного исследования в спорте.
14. Сравнительный анализ количественных и качественных методов в конкретном направлении спортивной науки.
15. Педагогический эксперимент: классические схемы, методологические требования и современная критика.
16. Биомеханический анализ техники: эволюция методов от хронофотографии до 3D-моделирования в реальном времени.
17. Использование методов нейронаук (ЭЭГ, фМРТ) в исследованиях спортивного мастерства: возможности и ограничения.
18. «Большие данные» (Big Data) и машинное обучение в спорте: новая парадигма или инструмент?
19. Смешанные методы (Mixed Methods) в комплексных исследованиях подготовки спортсменов.
20. Методология evidence-based practice (практики, основанной на доказательствах) в спорте высших достижений.
21. Этические комитеты и биоэтика в спортивных исследованиях: история, принципы, кейсы.
22. Методологические ошибки в современных спортивных исследованиях: анализ публикаций.
23. Методология проведения систематических обзоров и мета-анализов в спортивной науке.
24. Наука в паралимпийском спорте: специфика методологии исследований.
25. Проектирование программы научного исследования для магистерской диссертации (на примере конкретной темы).

5.3. Фонд оценочных средств

I. Задания для текущего контроля

По разделу I (История науки):

Задание для семинара: Подготовить аналитический обзор (устный доклад с презентацией) по одной из предложенных тем, выделив ключевые идеи, персоналии и влияние школы на современность.

Критерии оценки (презентация):

5 (Отлично): Глубокий анализ исторического контекста и преемственности идей. Четкая структура, логика изложения. Использование авторитетных источников. Грамотные ответы на вопросы.

4 (Хорошо): Раскрыта основная проблематика темы. Структура ясная. Используются рекомендованные источники. Допустимы незначительные неточности.

3 (Удовлетворительно): Тема раскрыта поверхностно, представлена в реферативном (пересказ) виде. Нарушена логика изложения или имеются фактические ошибки.

2 (Неудовлетворительно): Тема не раскрыта, работа носит формальный характер. Допущены грубые фактические ошибки. Неспособность ответить на вопросы по теме.

По разделу II (Методология):

Задание для практикума: На основе предложенной научной статьи (или тезисов) провести критический анализ ее методологического аппарата (выявить проблему, цель, задачи, гипотезу, объект, предмет, методы) и оценить корректность их формулировки и соответствия.

Задание для итоговой работы: Разработать и оформить проект программы собственного научного исследования (в рамках темы магистерской диссертации) объемом 8-12 страниц.

II. Критерии оценки проекта исследования:

Актуальность и новизна (20%): Четкое обоснование научной и практической значимости темы.

Методологический аппарат (40%): Логичная и грамотная формулировка проблемы, цели, задач, объекта, предмета, рабочей гипотезы.

Методы и организация (20%): Адекватный выбор методов исследования, реалистичный план (этапы) работы.

Оформление и литература (20%): Соответствие структуре научной работы, правильность цитирования, наличие списка современных источников.

III. Вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен)

Промежуточная аттестация проводится в форме публичной защиты проекта программы исследования.

Студент представляет краткий (7-10 мин) доклад по основным разделам своего проекта.

IV. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Для защиты презентации и проекта исследования разработан единый оценочный лист с указанием критериев и максимального балла по каждому.

Итоговая оценка по дисциплине выставляется на основе:

Работа на семинарах (40% итога): активность, качество выполнения заданий текущего контроля.

Защита итогового проекта (60% итога).

Шкала оценивания: 86-100% от максимальной суммы – «отлично», 71-85% – «хорошо», 55-70% – «удовлетворительно», менее 55% – «неудовлетворительно».

Студент допускается к экзамену при условии выполнения всех форм текущего контроля.

VI. Описание шкал оценивания

«Отлично» (5): Демонстрирует глубокие системные знания истории и методологии, свободно оперирует понятиями, способен к самостоятельному критическому анализу и проектированию исследования. Работа не содержит существенных ошибок.

«Хорошо» (4): Демонстрирует уверенные знания, умеет применять основные понятия, способен анализировать и проектировать исследование с незначительными недочетами.

«Удовлетворительно» (3): Демонстрирует минимально необходимый объем знаний, воспроизводит основные понятия, но испытывает трудности при их самостоятельном применении и анализе. Проект исследования имеет существенные методические недоработки.

«Неудовлетворительно» (2): Не владеет минимально необходимым объемом знаний, не способен сформулировать основные понятия, проект исследования не соответствует предъявляемым требованиям.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практические работы, презентация

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

1. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебник для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12321-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566295>.
2. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебное пособие для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12321-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542563>

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Варфоломеева З. С., Воробьев В. Ф., Подоляка О. Б., Артеменков А. А.	Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Варфоломеева З. С., Воробьев В. Ф., Подоляка О. Б., Артеменков А. А.	Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»).
---------	--

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Образовательная платформа ЮРАЙТ https://urait.ru/
6.3.2.2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://elibrary.ru
6.3.2.3	ЭБС Лань https://e.lanbook.com

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	1. Аудитория для проведения занятий.
7.2	2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.4	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;

7.5	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для успешного освоения дисциплины необходимо активное и систематическое участие во всех видах учебной работы: внимательное конспектирование лекций, подготовка к семинарам с выполнением домашних заданий, включая анализ кейсов и разработку практических инструментов контроля.

Основное внимание необходимо уделять овладению не просто набором методов, а логикой научного поиска; стройте свой итоговый проект так, чтобы каждый его элемент, от гипотезы до плана, был ответом на четко сформулированный исследовательский вопрос.

Используйте для самостоятельной работы не только основную литературу, но и современные профессиональные источники: актуальные научные статьи, обзоры технологий спортивной аналитики, что позволит сформировать научное мышление.

Качество проектной работы на этой дисциплине станут фундаментом и своеобразным «допуском» к самостоятельным исследованиям в рамках магистерской диссертации

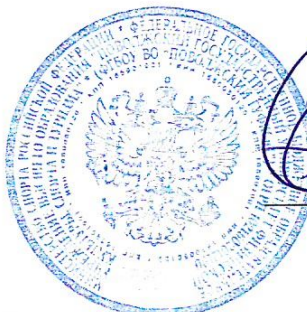
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа (СРС) является обязательной и важнейшей частью освоения дисциплины. Ее цель – формирование у магистранта навыков научно-исследовательской деятельности через:

1. Углубление и систематизацию знаний, полученных на лекциях и семинарах.
2. Развитие умения самостоятельно находить, анализировать, критически осмысливать и обобщать научную информацию.
3. Формирование практических навыков проектирования научного исследования.
4. Подготовку к написанию научных текстов (статей, отчета по НИР, магистерской диссертации).

Общий объем СРС по дисциплине составляет 48 часов. Работа носит регулярный и распределенный характер в течение всего семестра.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова

29 мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Медико-биологическое сопровождение в спорте**

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

Направление подготовки 49.04.03 Спорт
 Направленность (профиль) Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов, Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов

Квалификация

магистр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

1 ЗЕТ

Часов по учебному плану

36

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 4

аудиторные занятия

18

самостоятельная работа

18

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	4			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Практические	12	12	12	12
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18	18	18	18
Сам. работа	18	18	18	18
Итого	36	36	36	36

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Миннахметов Рустем Рафикович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью освоения дисциплины "Медико-биологическое сопровождение в спорте" является формирование компетенций направленных на осуществление критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработку стратегии действий; анализа комплексного плана подготовки сборной команды и индивидуальных планов подготовки спортсменов сборной команды; ведение систематического контроля состояния наилучшей индивидуальной и (или) командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов к спортивным достижениям; контроль навыков выполнения спортсменами технических приемов в вариативных условиях, близких к соревновательным; управление подготовкой и соревновательной деятельностью спортивной сборной команды; разработку и оперативную коррекцию индивидуальных, командных и групповых тактических систем, схем и вариантов, используя данные видеоанализа и статистики выступлений
1.2	ПК-2.3. Составляет отчетную документацию по управлению соревновательной деятельностью и организации контроля соревновательной деятельности сборной команды с применением современных информационных систем
1.3	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	ФТД
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	История и методология научных исследований в области спорта
2.1.2	Технология научных исследований в спорте высших достижений
2.1.3	Иностранный язык
2.1.4	Информационные технологии в науке и спортивной практике
2.1.5	Философские и социальные проблемы в физической культуре
2.1.6	Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте
2.1.7	Введение в спортивную аналитику
2.1.8	Математико-статистический анализ данных экспериментальных исследований в спорте
2.1.9	Математические методы обработки информации
2.1.10	Тренерская практика
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-1.: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	
УК-1..1:Анализирует комплексный план подготовки сборной команды и индивидуальных планов подготовки спортсменов сборной команды	
Знать: Физиологические механизмы адаптации в функциональной подготовке спортсмена	
Уметь: Оценка эффективности тренировочного и восстановительного процессов спортсмена	
Владеть: Современные методы восстановительной медицины в спорте	
УК-1..2:Ведет систематический контроль состояния наилучшей индивидуальной и (или) командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов к спортивным достижениям	
Знать: Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте	
Уметь: Оценка эффективности тренировочного и восстановительного процессов спортсмена	
Владеть: Статистический анализ экспериментальных исследований в спорте	
УК-1..3:Контролирует навыки выполнения спортсменами технических приемов в вариативных условиях, близких к соревновательным	
Знать: Физиологические механизмы адаптации в функциональной подготовке спортсмена	
Уметь: Функциональная диагностика спортивных возможностей организма	
Владеть:	

Оценка эффективности тренировочного и восстановительного процессов спортсмена

ПК-3: Способен управлять подготовкой и соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов

ПК-3.1:Ставит задачи на этап спортивного соревнования

Знать:

Физиологические механизмы адаптации в функциональной подготовке спортсмена

Уметь:

Средства и методы совершенствования двигательных качеств

Владеть:

Способен управлять подготовкой и соревновательной деятельностью высококвалифицированных спорт

ПК-3.2:Разрабатывает и оперативно корректирует индивидуальные, командные и групповые тактические системы, схемы и варианты при участии в соревнованиях

Знать:

Физиологические механизмы адаптации в функциональной подготовке спортсмена

Уметь:

Средства и методы совершенствования двигательных качеств

Владеть:

Способен управлять подготовкой и соревновательной деятельностью высококвалифицированных спорт

ПК-3.3:Составляет отчетную документацию по управлению соревновательной деятельностью и организации контроля соревновательной деятельности сборной команды

Знать:

Психофизиологическая диагностика в спорте высших достижений

Уметь:

Средства и методы совершенствования двигательных качеств

Владеть:

Способен выявлять перспективных спортсменов и проводить отбор для пополнения спортивного

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Структура функциональной подготовленности спортсменов и её качественные характеристики.						
1.1	Функциональная подготовленность как адаптация организма спортсмена. Виды, механизмы адаптации в спорте. /Тема/	4	0				
1.2	Функциональная подготовленность как адаптация организма спортсмена. Виды, механизмы адаптации в спорте. /Лек/	4	4	УК-1..1-31 УК-1..3-31	Л1.1Л2.1		
1.3	Показатели тренированности в состоянии относительного мышечного покоя у спортсменов различных специализаций. /Тема/	4	0				
1.4	Показатели тренированности в состоянии относительного мышечного покоя у спортсменов различных специализаций. /Пр/	4	2	УК-1..2-У1 УК-1..3-У1 УК-1..3-В1	Л1.1Л2.2		

1.5	Показатели тренированности в состоянии относительного мышечного покоя у спортсменов различных специализаций. /Ср/	4	4	УК-1..2-У1 ПК-3.1-У1 ПК-3.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
1.6	Показатели тренированности при стандартной физической нагрузке у спортсменов различных специализаций. /Тема/	4	0				
1.7	Показатели тренированности при стандартной физической нагрузке у спортсменов различных специализаций. /Пр/	4	2	ПК-3.2-У1 ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1	Л1.2 Л1.3Л2.1		
1.8	Показатели тренированности при стандартной физической нагрузке у спортсменов различных специализаций. /Ср/	4	4	УК-1..1-У1 УК-1..3-В1 ПК-3.3-У1	Л1.2Л2.1		
1.9	Определение физической работоспособности по тесту PWC170, Гарвардскому степ-тесту и максимального потребления кислорода. /Тема/	4	0				
1.10	Определение физической работоспособности по тесту PWC170, Гарвардскому степ-тесту и максимального потребления кислорода. /Пр/	4	2	УК-1..1-31 УК-1..2-У1 УК-1..2-В1 УК-1..3-31 ПК-3.1-31 ПК-3.2-31	Л1.2Л2.1		
1.11	Определение физической работоспособности по тесту PWC170, Гарвардскому степ-тесту и максимального потребления кислорода. /Ср/	4	4	УК-1..1-У1 УК-1..2-У1 УК-1..3-В1 ПК-3.3-У1	Л1.2Л2.1		
	Раздел 2. Функциональная подготовленность и биологические закономерности и особенности, ее определяющие: функциональная асимметрия, биоритмологическая организация организма						
2.1	Повышение функциональных возможностей организма спортсменов. Эргогенические воздействия /Тема/	4	0				
2.2	Повышение функциональных возможностей организма спортсменов. БАД. Эргогенические воздействия /Лек/	4	2	УК-1..1-В1 ПК-3.1-У1 ПК-3.2-У1 ПК-3.3-У1	Л1.2Л2.1		
2.3	Функциональное состояние нервной системы и нервно – мышечного аппарата /Тема/	4	0				
2.4	Функциональное состояние нервной системы и нервно – мышечного аппарата /Пр/	4	2	УК-1..1-31 УК-1..3-31 ПК-3.1-У1 ПК-3.3-31	Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.5	Функциональное состояние сердечно – сосудистой системы /Пр/	4	4	УК-1..1-31 УК-1..3-В1 ПК-3.3-У1	Л1.2Л2.2		
2.6	Функциональное состояние нервной системы и нервно – мышечного аппарата /Ср/	4	2	УК-1..1-31 УК-1..2-У1 УК-1..3-31 УК-1..3-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		

2.7	Функциональное состояние сердечно – сосудистой системы /Ср/	4	4	УК-1..1-31 УК-1..1-У1 УК-1..2-У1 УК-1..3-У1	Л1.1Л2.1		
-----	---	---	---	--	----------	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. В чем состоит физиологический механизм формирования двигательных навыков? Стабильность и вариативность двигательных навыков (значение обратных связей, дополнительной информации, словесной регуляции).
2. На примере собственной специализации изучить и объяснить влияние дополнительной и срочной информации на совершенствование техники спортивных движений. Определить степень освоения двигательного навыка.
3. Что такое система крови? Ее основные функции. Каковы основные изменения в системе крови при мышечной деятельности?
4. Опишите морфофункциональные особенности сердца как органа. Крово-снабжение и метаболизм мышц предсердий и желудочков во время систолы и диастолы.
5. Что обеспечивает сокращение сердечной мышцы?
6. Каковы основные показатели работы сердца как насоса? Каким образом изменяется и регулируется минутный объем крови (МОК), систолический объем (СО) и частота сердечных сокращений (ЧСС) с увеличением мощности аэробной работы?
7. Максимальная ЧСС у лиц разного возраста и пола, прямые и косвенные методы ее определения.
8. Каким образом ЧСС используется в качестве показателя физиологической стоимости физической работы? Какова взаимосвязь ЧСС с потреблением кислорода и мощностью аэробной работы?
9. Как регулируется кровоток в различных частях тела человека? Как он изменяется при мышечной работе?
10. Гемодинамика и показатели ее определяющие. Каким образом изменяется систолическое и диастолическое артериальное давление (АД) при статической и динамической работе различного характера (сила и продолжительность сокращений, объем работающих мышц, мощность и длительность циклических упражнений)?
11. Измерить и проанализировать изменения ЧСС на протяжении учебно-тренировочного дня и объяснить механизмы наблюдаемых явлений.
12. Измерить и объяснить механизмы изменения АД и ЧСС у человека при переходе из горизонтального положения в вертикальное (ортопроба) на протяжении дня, до и после тренировки.
13. Какие функции выполняет внешнее дыхание? Механизмы вдоха и выдоха. Минутный объем дыхания (МОД), дыхательный объем (ДО) и частота дыхания в покое. Зависимость этих показателей от мощности аэробной работы.
14. Как происходит обмен газов между альвеолами и легочными капиллярами? Парциальное давление газов в альвеолах и напряжение газов и легочных капиллярах.
15. В каком виде транспортируются кровью кислород и углекислый газ? Что определяет кислородную емкость крови?
16. Каким образом регулируется внешнее дыхание в покое и при мышечной работе (значение химических и физических стимулов)?
17. Определить ЧД в покое, до, во время и после тренировочных нагрузок. Определить ориентировочные показатели МОД во время физических упражнений на основе данных о Ваших ЖЕЛ и ЧД.
18. Определить время задержки дыхания на вдохе и выдохе до и после тренировки. Объяснить обнаруженные изменения.
19. Каковы основные функции пищеварения? Как происходит пищеварение в различных отделах желудочно-кишечного тракта? Влияние мышечной работы на функции пищеварения.
20. Какова взаимосвязь обмена веществ и энергии? Что такое ассимиляция, диссимиляция, анаболизм, катаболизм?
21. Обмен белков при мышечной работе. Роль углеводов и жиров в покое и при мышечной деятельности. Энергетический баланс организма.
22. Сколько энергетических веществ (углеводов и жиров) тратится при физических упражнениях различной мощности? Каким образом по мощности и длительности работы можно рассчитать количество использованных энергетических субстратов (углеводов и жиров)?
23. Кислородный запрос и кислородный долг при различных видах мышечной деятельности. Что такое коэффициент полезного действия мышечной работы?
24. Рассчитать Ваш суточный расход энергии (основной и добавочный). Какими пищевыми веществами и в каком количестве можно его восполнить.
25. Рассчитайте затраты энергии во время одной Вашей тренировки, за один день, суммарные затраты энергии за сутки.
26. Функции желез внутренней секреции. Роль гормонов в регуляции физиологических функций. Значение гормонов в срочной и долговременной адаптации к мышечной работе. Стресс и адаптация.
27. Что такое температурный гомеостаз? Какие механизмы обеспечивают постоянство температуры тела человека в покое и при мышечной работе? Почему повышение температуры и влажности окружающего воздуха снижают мышечную работоспособность?
28. Какие основные процессы обеспечивают ресинтез АТФ при мышечной работе различной мощности? Что такое кислородный дефицит, кислородный запрос, текущее потребление кислорода и кислородный долг?
29. С помощью косвенных (табличных) методов определить расход энергии (добавочный) во время тренировок.
30. Физиологическое значение основных пищевых веществ в работоспособности спортсмена. Понятие об энергетической диететике; ее роль в процессе многолетней подготовки спортсменов.
31. Что такое адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма человека? Срочная и долговременная адаптация. Принципы физиологической оценки качества срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

32. Измерить и сопоставить величины физиологических показателей (ЧСС, частота дыхания, АД, мышечная сила, время задержки дыхания и др.) у спортсменов с различным стажем занятий и разной квалификации при дозированных физических нагрузках
33. Объяснить физиологические принципы классификации физических упражнений. Дать физиологическую характеристику различных упражнений в зависимости от проявляемых физических качеств, режима деятельности скелетных мышц, относительной мощности нагрузки (максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной), преобладающему источнику используемой энергии и др.
34. Что такое физиологические состояния организма человека при мышечной деятельности (предстартовое, рабочий период, восстановление)? Дать им физиологическую характеристику.
35. Разобрать факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность при различных видах мышечной деятельности. Что такое утомление? Какими педагогическими и физиологическими методами можно определить момент его наступления и скорость нарастания?
36. Определить степень утомления (используя данные о ЧСС, АД, реакцию на простейшие стандартные нагрузки и др.) возникающую после вашей конкретной тренировки.
37. Какие морфофункциональные изменения и физиологические механизмы определяют развитие силы и скоростно-силовые качества спортсмена?
38. Что такое выносливость? Виды выносливости. Аэробная выносливость. Центральные и периферические факторы, определяющие аэробную выносливость.
39. Максимальное потребление кислорода (МПК). Какие физиологические факторы его определяют? Единицы измерения. Значение МПК в прогнозировании аэробной выносливости.
40. Какова роль генетических и средовых факторов в развитии двигательных качеств? В чем суть и механизм генетической детерминации развития физических качеств человека?
41. Каковы физиологические принципы спортивной тренировки (принцип пороговости, специфичности, индивидуальности, взаимодействия нагрузок, вариативности нагрузок, цикличности воздействия, учета фазности восстановительных процессов и др.)?
42. С помощью физиологических методов уметь оценить индивидуальные особенности тренируемости, классифицировать тренировочные и соревновательные нагрузки, дозировать отдельные компоненты нагрузок, уметь физиологически обоснованно планировать тренировочный процесс и представить доказательные протоколы разработанных технологий.
43. Разобрать и оценить современные технологии тренировки и адаптации в целях повышения работоспособности в особых условиях внешней среды (повышенная или пониженная температура окружающей среды, пониженное атмосферное давление, водная среда, смена часовых поясов).
44. Раскрыть физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов. Каковы основные закономерности развития и тренировки двигательных навыков и физических качеств у юных спортсменов?

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые вопросы:

- 1) этиология заболеваний – это учение о:
 - 1) развитии заболеваний
 - 2) механизмах развития и течения заболеваний
 - 3) механизмах распространения патологического фактора
 - 4) исходах заболеваний
- 2) Какие факторы не относятся к внешним причинам болезней?
 - 1) физические
 - 2) алиментарные
 - 3) иммунные
 - 4) социальные
- 3) Гипертрофия не сопровождается:
 - 1) уменьшением в объеме органа
 - 2) понижением его функциональной активности
 - 3) увеличением органа или его части
 - 4) снижением тонуса мышц
- 4) Что не является местным расстройством кровообращения?
 - 1) фагоцитоз
 - 2) тромбоз
 - 3) эмболия
 - 4) стаз
- 5) Какого вида иммунитета не существует?
 - 1) врожденный
 - 2) приобретенный
 - 3) заимствованный
 - 4) гуморальный
- 6) Астенический тип телосложения человека характеризуется:
 - 1) пропорциональными размерами тела и гармоничным развитием костно-мышечной систем
 - 2) хорошей упитанностью и развитием мышечной системы, преобладанием поперечных размеров тела
 - 3) стройным телом, слабым развитием мышечной системы, преобладанием продольных размеров тела
 - 4) непропорциональным развитием костно-мышечной системы.
- 7) При оценке соотношения веса и роста с помощью индекса Кетле на 1 см роста у женщин должно быть:
 - 1) 275-325 гр.
 - 2) 325-375 гр.
 - 3) 375-425 гр.
 - 4) 425-475 гр.
- 8) При исследовании функционального состояния системы внешнего дыхания через какой промежуток времени проводится исследование ЖЕЛ?
 - 1) 15 секунд
 - 2) 30 секунд
 - 3) 1 минуту
 - 4) 5 минут
- 9) Что не соответствует нормотоническому типу реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку:
 - 1) повышение ЧСС
 - 2) увеличение МОК
 - 3) снижение пульсового давления
 - 4) увеличение максимального АД
- 10) Какая из перечисленных проб используется для исследования функционального

состояния нервной системы? 1) проба Ромберга 2) проба Розенталя 3) проба Руфье 4) проба Генче
5.4. Перечень видов оценочных средств
Устные вопросы, тесты
5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

- Ачкасов, Е. Е. Врачебный контроль в физической культуре: учебное пособие / Е. Е. Ачкасов. – М.: Триада-Х, 2012. – 130 с. – ISBN 978-5-8249-0171-9. – Текст: непосредственный. 2
- Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебник для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17434-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566894> (дата обращения: 01.10.2025). Эл.рес.
- Епифанов, В. А. Восстановительная медицина : учебник / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 304 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-1949-6. - Текст : непосредственный. 32
- Воронков, Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте / Ю. И. Воронков, А. Я. Тизул. - М : Советский спорт, 2011. - 228 с. - ISBN 978-5-9718-0521-2. - Текст : непосредственный. 2
- Курс лекций по спортивной медицине: учебное пособие / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физическая культура, 2011. – 280 с. – ISBN 978-5-9746-0144-6. – Текст: непосредственный. 5
- Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. – М: Советский спорт, 2004. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1. – Текст: непосредственный. 31
- Макарова, Г. А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта: краткий клинико-фармакологический справочник / Г. А. Макарова, Л. А. Никулин, В. А. Шашель. – М.: Советский спорт, 2009. – 272 с. – ISBN 9785971803393. – Текст: непосредственный. 3
- Порядок оказания медицинской помощи при острых и хронических профессиональных заболеваниях. – М.: ИНФРА-М, 2012. – 27 с. – ISBN 978-5-16-005407-0. – Текст: непосредственный. 1
- Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте : монография / Под ред. акад. РАН А.И. Григорьева. - М. : Спорт: Человек, 2018. - 320 с.: ил. - ISBN 978-5-9500178-7-2. - Текст : непосредственный. 11
- Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте : монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-7-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104020> (дата обращения: 01.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. Эл. рес.

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Капилевич Л. В.	Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Капилевич Л. В.	Физиология человека. Спорт: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.3	Селиверстова В. В., Мельников Д. С., Щедрина Ю. А., Селитреникова Т. А., Кудрявцева Н. В.	Анатомия и физиология человека. Физиологические адаптации к физической нагрузке: учебник для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Сентябрев Н. Н., Камчатников А. Г., Солопов И. Н.	Физиология человека: учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов	Волгоград: ВГАФК, 2024
Л2.2	Селиверстова В. В., Мельников Д. С., Щедрина Ю. А., Селитреникова Т. А., Кудрявцева Н. В.	Физиология человека: учебник для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	"Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.2	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)

6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.4	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
7.2	1.Мужская фигура с мышцами, в натуральную величину, 37 частей (3B SCIENTIFIC
7.3	PRODUCTS
7.4	Germany) -1 шт.
7.5	2. Торс классическая модель, бесполоая, с открытыми шеей
7.6	и спиной, 18 частей - 2 шт.
7.7	Классическая модель мозга,
7.8	5 частей (3B SCIENTIFIC
7.9	PRODUCTS

7.10	Germany) - 2 шт.
7.11	3. Нейроанатомическая модель мозга, 8 частей (3B SCIENTIFIC
7.12	PRODUCTS
7.13	Germany) - 2 шт.
7.14	4. Модель легкого с гортанью, 7 частей (3B SCIENTIFIC
7.15	PRODUCTS
7.16	Germany) - 2 шт.
7.17	5. Спортивное плечо (3B SCIENTIFIC
7.18	PRODUCTS
7.19	Germany) - 2 шт
7.20	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо:

- ☐ перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- ☐ на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- ☐ перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

- ☐ приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- ☐ до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;
- ☐ при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- ☐ в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- ☐ на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.
- ☐ Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу экзаменационной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Содержание самостоятельной работы магистрантов

Виды и формы самостоятельной работы магистрантов.

- выполнение практических работ по разработанным методическим рекомендациям;
- подготовка докладов, сообщений, рефератов, обзора статей по теме, эссе, презентации, библиографических списков, резюме, глоссария, рекомендаций;
- подготовка к дискуссионным вопросам и их обсуждение;
- разработка и решение ситуационных задач;
- выполнение проектных заданий, исследовательской работы;
- подготовка к текущему контролю успеваемости в течение семестра;
- подготовка к промежуточной аттестации по окончании семестра;
- подготовка к участию в научных и научно-практических конференциях и семинарах.

Формы контроля СРС:

- устный ответ, собеседование, сообщение, доклад, творческая работа, представление таблиц, схем.
- представленные тексты: конспекты, рефераты, рецензии, отчёты, эссе, картотека статей по избранной теме научного исследования, банк диагностических тестов.
- представленные тексты тезисов, научной статьи по результатам проектного задания, самостоятельной работы.

Тема проекта:

1. Анализ оценки работоспособности спортсмена в избранном виде спорта (вид спорта по выбору магистранта).

Разработать практические рекомендации для контроля работоспособности.

Морфофункциональные особенности организма спортсмена как основа отбора и прогнозирования уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта (вид спорта по выбору магистра).

Модельные характеристики морфофункциональных признаков организма спортсмена в избранном виде спорта (вид спорта по выбору магистра).

Примерные темы рефератов (докладов, презентаций):

1. Особенности спортивного отбора (в избранном виде спорта).
2. Проблема акселерации и ретардации в спортивном отборе и ориентации юных спортсменов (в избранном виде спорта).
3. Дерматоглифические маркеры спортивных способностей.
4. Соматотип спортсмена и его роль в спортивной ориентации и отборе (вид спорта по выбору магистра).

А.В. Павлова

19.05.2025 г.

Закреплена за кафедрой

Кафедра теорії і методики волейбола і баскетбола

Учебный план

Направление подготовки 49.04.03 Спорт

Направленность (профиль) **Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов**, **Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов**

Квалификация

магистр

Форма обучения

ОЧНАЯ

Общая трудоемкость

9 3ET

Часов по учебному плану

324

Виды контроля в семестрах:

В том числе:

аудиторные занятия

0

самостоятельная работа

211

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
Неделя	9 2/6		10 1/6		13 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	10	10	6	6	24	24
Практические	18	18	24	24	20	20	62	62
Итого ауд.	26	26	34	34	26	26	86	86
Контактная работа	26	26	34	34	26	26	86	86
Сам. работа	82	82	74	74	55	55	211	211
Часы на контроль					27	27	27	27
Итого	108	108	108	108	108	108	324	324

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Формирование у обучающихся системного научно-методического мировоззрения в области спортивной подготовки, а также профессиональных компетенций, необходимых для научно обоснованного проектирования, реализации и оптимизации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Преддипломная практика	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1.: Способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта

ОПК-1..1: Владеет системой подготовки спортсменов по виду спорта

Знать:

Система подготовки спортсменов по виду спорта

ОПК-1..2: Разрабатывает содержание тренировочного занятия с учетом специфики вида спорта

Уметь:

Разрабатывать содержание тренировочного занятия с учетом специфики вида спорта

ОПК-1..3: Использует продуктивные методики формирования и развития навыков выполнения спортсменами технических приемов в вариативных условиях, близких к соревновательным

Знать:

Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

ОПК-2.: Способен осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв

ОПК-2..1: Анализирует информацию по отбору в состав сборной команды

Уметь:

Анализировать информацию по отбору в состав сборной команды Российской Федерации

ОПК-2..2: Применяет критерии перспективности спортсменов по виду спорта для контроля процессов отбора в основной и резервный составы сборной команды Российской Федерации

Уметь:

Применять критерии перспективности спортсменов по виду спорта для контроля процессов отбора в основной и резервный составы сборной команды Российской Федерации

ОПК-2..3: Составляет краткосрочные и долгосрочные планы выявления перспективных спортсменов и их отбора в резерв сборной команды Российской Федерации

Знать:

Законодательство Российской Федерации в области подготовки и отбора спортивного резерва для спортивных сборных команд

ОПК-3.: Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности

ОПК-3..1: Разрабатывает программы тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды с учетом специфики тренировочного процесса по виду спорта

Уметь:

Разрабатывать групповые и индивидуальные программы тренировочных мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации с учетом тренировочных нагрузок, контрольных испытаний по виду спорта

ОПК-3..2: Планирует тренировочные мероприятия по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов в условиях бригадного метода работы тренеров и специалистов сборной команды с учетом особенностей этапа подготовки к соревнованиям и природно-климатических условий их проведения

Знать:
Методики разработки тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов высокого класса с учетом специфики тренировочного процесса по виду спорта и факторов отрицательного воздействия окружающей среды, природно-климатических условий на организм человека

ОПК-3..3: Пользуется контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами

Знать:
Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры

ОПК-4.: Способен формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва

ОПК-4..1: Выявляет современные социокультурные и этические проблемы в сфере спорта

Знать:
Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние

ОПК-4..2: Планирует мероприятия воспитательной работы со спортсменами сборной команды с учетом комплексного плана подготовки сборной команды Российской Федерации по виду спорта

Уметь:
Планировать мероприятия воспитательной работы со спортсменами сборной команды Российской Федерации с учетом комплексного плана подготовки сборной команды РФ по виду спорта

ОПК-4..3: Применяет технологии воспитательной работы по формированию и развитию патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, морально-этических ценностей спортивной конкуренции и норм честной игры в спорте

Знать:
Всемирный антидопинговый кодекс

ОПК-5.: Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу

ОПК-5..1: Развивает мотивацию к ведению здорового образа жизни без вредных привычек, воспитание волевых качеств и исполнительской дисциплины у спортсменов сборной команды

Знать:
Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу

ОПК-5..2: Применяет методы и технологии пропаганды по патристическому воспитанию, по формированию национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте

Знать:
Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта

УК-6.: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

УК-6..1: Разрабатывает стратегию личностного и профессионального развития на основе соотнесения собственных целей и возможностей с развитием избранной сферы профессиональной деятельности

Знать:
Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, включая подготовку спортивных сборных команд и развития вида спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние

ОПК-6.: ОПК-6. Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации

ОПК-6..1: Анализирует эффективность выступления сборной команды на общероссийских и международных соревнованиях

Знать:
Положения хартии Международной олимпийской организации;
Программа развития вида спорта
Система спортивных соревнований по виду спорта

ОПК-6..2: Проводит мониторинг поддержания высокого уровня мотивированного поведения спортсменов сборной команды

Уметь: Проводить мониторинг результатов спортсменов - претендентов в основной и резервный составы сборной команды Российской Федерации
УК-6.: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
УК-6..2:Реализует и корректирует стратегию личностного и профессионального развития
Уметь: Целенаправленно формировать позитивные качества личности путем гармоничного развития психических качеств и физических способностей
ОПК-6.: ОПК-6. Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации
ОПК-6..3:Разрабатывает предложения по предупреждению негативных сценариев соревновательной деятельности сборной команды
Уметь: Систематизировать и применять лучшие практики соревновательной стратегии и тактики сборных команд Российской Федерации по видам спорта
УК-6.: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
УК-6..3:Оценивает результаты реализации стратегии личностного и профессионального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельности и внешних суждений
Уметь: Формировать и развивать навыки здорового образа жизни, неприятие нарушений спортивного режима, вредных привычек, недопустимости применения допинга
ОПК-10.: Способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов
ОПК-10..1:Контролирует организацию психолого-методической поддержки спортсменов сборной команды в период спортивных соревнований
Знать: Передовые научно-методические разработки в области подготовки спортсменов высокого класса к соревнованиям по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)
ОПК-10..2:Использует методы психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований
Уметь: Использовать методы психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований
ОПК-10..3:Оценивает уровень готовности спортсмена /спортивной команды к соревнованию
Знать: Уровень рекордных результатов соревновательной деятельности спортивных сборных команд по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)
ОПК-11.: Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений
ОПК-11..1:Планирует и контролирует реализацию мероприятий по методическому обеспечению подготовки спортсменов в сборной команде
Знать: Методы и методики долгосрочного и краткосрочного планирования
ОПК-11..2:Разрабатывает стратегию и методику подготовки спортсменов сборной команды
Знать: Система спортивных соревнований по виду спорта
ОПК-11..3:Осуществляет командное и индивидуальное годовое, периодическое и этапное планирование спортивной подготовки сборной команды
Знать: Правила составления отчетной документации по организации и проведению мероприятий по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Категория спорта, общие понятия теории спорта						
1.1	Спорт как феномен социальной реальности /Тема/	1	0				
1.2	Спорт как феномен социальной реальности /Лек/	1	2				
1.3	Структура современного спортивного движения в мире. /Лек/	1	2				
1.4	Феномен спорта как социокультурного явления современного общества /Пр/	1	2				
1.5	Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта /Пр/	1	2				
1.6	Современные проблемы организации спорта высших достижений /Пр/	1	4				
1.7	Феномен спорта как социокультурного явления современного общества /Ср/	1	12				
1.8	Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта /Ср/	1	16				
1.9	Современные проблемы организации спорта высших достижений /Ср/	1	14				
1.10	Понятие спортивного соревнования и соревновательной деятельности спортсмена /Тема/	1	0				
1.11	Современное состояние спорта высших достижений и тенденции совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов /Лек/	1	2				
1.12	Систематизация средств и методов подготовки спортсмена /Пр/	1	2				
1.13	Тренировочные и соревновательные нагрузки /Пр/	1	4				
1.14	Специфические принципы построения тренировочного процесса /Пр/	1	2				
1.15	Проблемы спортивно-технической и тактической подготовки /Пр/	1	2				
1.16	Современные общепедагогические и специальные методы обучения и тренировки и их классификация. Средства содействия эффективности упражнений и другие средства подготовки спортсмена. /Ср/	1	12				
1.17	Физиологические и биохимические характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок. /Ср/	1	10				
1.18	Специфические черты базовых закономерностей(принципов) спортивной тренировки. /Ср/	1	10				
1.19	Детализированная характеристика спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена /Ср/	1	8				
1.20	Соревновательная деятельность как функциональное ядро спорта /Лек/	1	2				

	Раздел 2. Проблематика теории и методики развития двигательных способностей						
2.1	Особенности проявлений психических и физических качеств спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности /Тема/	2	0				
2.2	Детализация знаний об общей и специальной физической подготовке спортсмена, их взаимосвязи и различия. /Лек/	2	4				
2.3	Силовые способности спортсмена, их характеристика и методика развития /Пр/	2	2				
2.4	Скоростные способности спортсмена, их характеристика и методика развития /Пр/	2	2				
2.5	Выносливость спортсмена, ее характеристика и методика развития /Пр/	2	2				
2.6	Гибкость спортсмена, ее характеристика и методика развития /Пр/	2	2				
2.7	Координационные способности, их характеристика и методика развития /Пр/	2	4				
2.8	Виды и режимы проявления силовых способностей. Мышечные и центрально-нервные факторы в развитии силовых способностей. Технология силовой подготовки /Ср/	2	8				
2.9	Элементарные формы проявления быстроты: простая и сложная двигательная реакция, скорость одиночного мышечного сокращения и способность к торможению, частота движений. Технология развития скоростных способностей. /Ср/	2	8				
2.10	Общая и специальная выносливость. Компоненты выносливости и их характеристика: энергообеспечение, экономизация, скоростные и силовые составляющие, резистентность организма, волевые качества в проявлении выносливости. Технология развития специальной выносливости в разных группах видов спорта. /Ср/	2	8				
2.11	Конкретизация представлений об активной и пассивной гибкости. Стретчинг. Технология развития гибкости. /Ср/	2	6				
2.12	Разновидности координационных способностей и критерии развития. Точность движений, целевая точность, способность поддерживать равновесие. Обучаемость движениям и их перестройка. Свобода движений, слитность и эстетичность. Технология развития координационных способностей. /Ср/	2	8				
2.13	Концептуальные представления о структуре подготовки в спорте /Тема/	2	0				

2.14	Современные исследовательские данные к углублению представлений о структуре спортивной тренировки, дискуссионные моменты этих представлений и перспективы их разработки, технологические подходы. /Лек/	2	2				
2.15	Спортивная тренировка как многолетний процесс /Лек/	2	4				
2.16	Основные концепции и технология построения тренировочных циклов /Пр/	2	6				
2.17	Основы построения многолетних спортивной тренировки /Пр/	2	6				
2.18	Факторы, обуславливающие выбор модели построения круглогодичной тренировки. Принципиальные положения различных моделей построения тренировочных циклов. /Ср/	2	18				
2.19	Основные факторы, определяющие структуру многолетней подготовки спортсменов и возрастные зоны демонстрации высоких спортивных результатов. Основные методические положения оптимального построения подготовки в процессе многолетнего совершенствования на стадии развития и реализации спортивного мастерства и стадии становления высшего спортивного мастерства. /Ср/	2	18				
	Раздел 3. Понятие об экологии; ее связь с состоянием и работоспособностью спортсмена.						
3.1	Особенности организации тренировочного и соревновательного процессов с учетом различных факторов внешней среды /Тема/	3	0				
3.2	Методика тренировки в условиях гипоксии, жаркого и холодного климата, с учетом циркадных ритмов. /Лек/	3	2				
3.3	Влияние гипоксии и циркадных ритмов на подготовленность спортсмена /Пр/	3	2				
3.4	Физические нагрузки в условиях высоких и низких температур окружающей среды /Пр/	3	2				
3.5	Проблематика детско-юношеского спорта /Лек/	3	2				
3.6	Современные подходы к нормированию и перспективы совершенствования тренировочной и соревновательной практики юных спортсменов по этапам их многолетней спортивной деятельности. /Пр/	3	4				
3.7	Опыт предварительного моделирования в подготовке спортсмена временного распорядка нагрузок и отдыха применительно к режиму соревнования, предстоящему в непривычное время, перспективы оптимизации предсоревновательной подготовки и режима состязания в таких условиях /Ср/	3	12				

3.8	Физические нагрузки в условиях повышенной/пониженной температуры. Адаптация к повышенной температуре. /Ср/	3	12				
3.9	Специфика методики технической, тактической и психической подготовки юных спортсменов, типичной для различных этапов их спортивной деятельности. /Ср/	3	10				
3.10	/Экзамен/	3	36				
3.11	Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд /Тема/	3	0				
3.12	Аналитическая характеристика основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена. /Лек/	3	2				
3.13	Проблемы спортивной ориентации и отбора /Пр/	3	2				
3.14	Проблематика женского спорта /Пр/	3	2				
3.15	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства /Пр/	3	2				
3.16	Научно-практические подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и отборе. /Ср/	3	6				
3.17	Организационное и психолого-педагогическое сопровождение тренировочной и соревновательной деятельности женщин. /Ср/	3	6				
3.18	Основные категории моделей, используемых при организации тренировочного процесса. /Ср/	3	2				
3.19	Система контроля: медико-биологический контроль; психологический контроль; педагогический контроль. Корректировка и принятие решений. /Ср/	3	4				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1 семестр (зачет)

1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта
2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки
4. Спортивные достижения и тенденции их развития
5. Цели и задачи спортивной тренировки
6. Средства спортивной тренировки
7. Методы спортивной тренировки
8. Принципы спортивной тренировки
9. Основные стороны спортивной тренировки
10. Тренировочные и соревновательные нагрузки
11. Определение основных понятий теории спорта и технологии подготовки спортсмена.
12. Структура современного спортивного движения в мире. Общедоступный спорт, спорт высших достижений. Их различия, разновидности и особенности.
13. Особенности и тенденции развития спорта на современном этапе. Научно-технические проблемы, актуальные в аспекте последних Олимпийских игр (зимних и летних).
14. Государственные системы подготовки спортивных резервов; условия их функционирования.
15. Научно-технический прогресс и развитие спорта (научно-исследовательские аспекты, разработка нового спортивного оборудования, экипировки, инвентаря и т.д.).
16. Особенности женского спорта. Соотношение результатов женщин и мужчин; причины и факторы их различий.
17. Профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений. Положительные и отрицательные последствия

этих тенденций (методические, этические, экономические).

18. Факторы, обеспечивающие развитие спортивных достижений в современном мире.

19. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность; их характеристика и различия.

20. Количественные и качественные показатели системы соревнований: общекомандной и индивидуальной; их различия и варианты структуры, системы соревнований в разных видах спорта.

21. Динамика количественных и качественных показателей системы соревнований на разных этапах спортивного совершенствования и в разных видах спорта.

22. Взаимосвязи коммерческих и строго официальных соревнований в спорте высших достижений.

23. Требования к общему (командному) и индивидуальному календарю соревнований.

24. Характеристика теоретико-методических принципов подготовки спортсмена.

25. Систематизация средств и методов подготовки спортсменов.

2 семестр (зачет)

1. Новые технологии совершенствования физической подготовленности спортсменов по показателям силовых способностей.

2. Новые технологии совершенствования физической подготовленности спортсменов по показателям скоростных способностей.

3. Новые технологии совершенствования физической подготовленности спортсменов по показателям выносливости.

4. Новые технологии совершенствования физической подготовленности спортсменов по показателям гибкости.

5. Новые технологии совершенствования физической подготовленности спортсменов по показателям двигательных координационных способностей.

6. Технология построения подготовки в четырехлетних циклах для молодых, зрелых спортсменов и ветеранов.

7. Варианты технологии построения подготовки в годичных и околгодичных циклах в различных группах видов спорта (циклических и скоростно-силовых, сложно-координационных, единоборствах и играх).

8. Технология построения тренировки по ее этапам, мезоциклам и микроциклам различной целевой направленности.

9. Технология построения непосредственной предсоревновательной подготовки к главному старту.

10. Классические и нетрадиционные структуры построения годичных циклов в отдельных видах спорта.

3 семестр (экзамен)

1. Определение основных понятий теории спорта и технологии подготовки спортсмена.

2. Структура современного спортивного движения в мире. Общедоступный спорт, спорт высших достижений. Их различия, разновидности и особенности.

3. Особенности и тенденции развития спорта на современном этапе. Научно-технические проблемы, актуальные в аспекте последних Олимпийских игр (зимних и летних).

4. Государственные системы подготовки спортивных резервов; условия их функционирования.

5. Научно-технический прогресс и развитие спорта (научно-исследовательские аспекты, разработка нового спортивного оборудования, экипировки, инвентаря и т.д.).

6. Особенности женского спорта. Соотношение результатов женщин и мужчин; причины и факторы их различий.

7. Профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений. Положительные и отрицательные последствия этих тенденций (методические, этические, экономические).

8. Факторы, обеспечивающие развитие спортивных достижений в современном мире.

9. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность; их характеристика и различия.

10. Количественные и качественные показатели системы соревнований: общекомандной и индивидуальной; их различия и варианты структуры, системы соревнований в разных видах спорта.

11. Динамика количественных и качественных показателей системы соревнований на разных этапах спортивного совершенствования и в разных видах спорта.

12. Взаимосвязи коммерческих и строго официальных соревнований в спорте высших достижений.

13. Требования к общему (командному) и индивидуальному календарю соревнований.

14. Характеристика теоретико-методических принципов подготовки спортсмена.

15. Систематизация средств и методов подготовки спортсменов.

16. Понятие системного подхода и управления, применительно к бб системе подготовки спортсменов.

17. Основы системы управления в подготовке спортсменов (постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный контроль, принятие решения).

18. Методы прогнозирования спортивной подготовки и требования к постановке цели.

19. Методы моделирования в спорте, типы моделей; модели соревновательной деятельности и структурных элементов подготовки в разных циклах спортивной деятельности.

20. Принципы программирования (детализированного планирования) системы соревнований, тренировки и дополнительных факторов (экзофакторов) спортивной подготовки.

21. Классификационные подходы к систематизации тренировочных нагрузок, направленных на повышение работоспособности (зоны мощности, интенсивности).

22. Классификация нагрузок силовой направленности.

23. Технология совершенствования технической и тактической подготовки спортсменов.

24. Новые технологии совершенствования физической подготовленности спортсменов (особенно по показателям силовых, скоростных способностей и выносливости, гибкости и двигательных координационных способностей).

25. Технология построения подготовки в четырехлетних циклах для молодых, зрелых спортсменов и ветеранов.

26. Варианты технологии построения подготовки в годичных и околгодичных циклах в различных группах видов спорта (циклических и скоростно-силовых, сложно-координационных, единоборствах и играх).

27. Технология построения тренировки по ее этапам, мезоциклам и микроциклам различной целевой направленности.

28. Технология построения непосредственной предсоревновательной подготовки к главному старту.
29. Особенности построения тренировки, с учетом ОМЦ.
30. Классические и нетрадиционные структуры построения годовых циклов в отдельных видах спорта.
31. Влияние различных экологических факторов на эффективность системы подготовки спортсменов (климат, питание, водная среда, магнитные поля и др.).
32. Методика использования горных условий в спортивной подготовке в различных группах видов спорта.
33. Особенности технологии спортивной тренировки в фазе акклиматизации к горному климату.
34. Особенности технологий тренировки в фазе реакклиматизации в привычных условиях.
35. Особенности технологии спортивной тренировки в условиях измененного часового пояса.
36. Особенности технологии спортивной тренировки в условиях жаркого климата.
37. Особенности технологии спортивной тренировки в условиях холодного климата.
38. Организационно-методические основы детского юношеского спорта в Российской Федерации.
39. Стадии и этапы многолетней подготовки юных спортсменов.
40. Проблема учета биологического возраста и сенситивных периодов в системе многолетней спортивной подготовки.
41. Возрастные особенности воспитания двигательных (особенно двигательно-координационных) способностей юных спортсменов.
42. Тенденции нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки.
43. Особенности профессионализации в воспитании спортсменов.
44. Понятие «спортивная ориентация» и «спортивный отбор»; их различия.
45. Этапы спортивной ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.
46. Основные критерии диагностики спортивной предрасположенности индивида (морфометрические, биофункциональные, психометрические, личностные и спортивно-интегративные); их использование на разных стадиях спортивной ориентации и отбора.
47. Методы комплексной оценки тестов, используемых в системе спортивной ориентации и отбора.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

1 семестр

1. Дух бизнеса, коммерциализации спорта влияет на формирование нравственных и этических норм спортсменов ...
 - а) отрицательно, т.к. воспитывает эгоизм и индивидуализм
 - б) воспитывает индивида с позиции «Я» и больше никого вокруг
 - в) приучает ценности улучшения собственного материального благосостояния
 - г) благотворно, при формировании нравственных взглядов в процессе серьезного занятия спортом
2. Этика спорта в России, независимо от принадлежности к любительскому или профессиональному, призвана воспитывать ...
 - а) формирование социалистической идеологии, недружелюбного отношения к чужим спортсменам
 - б) проявления отрицательных эмоций в общении
 - в) проявления высоких моральных качеств и благородства к любому сопернику, независимо от накала борьбы
 - г) проявления рыцарства и дружелюбия, помощи и сострадания в борьбе с соперниками из других стран
1. «Спорт для всех» и Олимпийское движение стали широчайшими интернациональными течениями современности; в настоящее время Международный олимпийский комитет объединяет около _____ национальных олимпийских комитетов:
 - а) 150
 - б) 180
 - в) 125
 - г) 105
2. Направления олимпийского образования детей и молодежи:
 - а) познавательное
 - б) мотивационное
 - в) практическое
 - г) эвристическое
3. В спорте заключены огромные возможности для развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в гармонично развитом теле человека, в его поступках, в отточенных до высокой степени совершенства движениях, что связано с _____ воспитанием:
 - а) эстетическим
 - б) морально-волевым
 - в) практическим
 - г) этическим
1. Школьный и студенческий спорт согласно классификации относится к...
 - а) массовый спорт
 - б) профессионально-прикладной спорт
 - в) коммерческий спорт
 - г) супердостиженческий спорт
2. Кондиционный спорт –
 - а) направлен на поддержание работоспособности, повышение физической подготовленности
 - б) направлен на здоровый отдых и сохранение работоспособности
 - в) направлен на достижение высших спортивных результатов

г) спорт для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

3. Что является основополагающей особенностью спорта?

а) тренировка;

б) финансирование;

в) соревнования;

г) наличие зрителей;

д) материально-техническая база.

4. Каково специфическое содержание понятия «спорт» (в узком смысле)?

а) культура личности, основу которой составляет рациональное использование двигательной деятельности для оптимизации физического совершенствования;

б) собственно соревновательная деятельность, исторически сложившаяся в области физической культуры, специфической формой которой является система соревнований как сфера выявления и сравнения человеческих возможностей;

в) органическую часть (отрасль) культуры общества, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

г) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические межличностные отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

5. Какова трактовка понятия «спорт» в широком смысле?

а) культура личности, основу которой составляет рациональное использование двигательной деятельности в качестве оптимизации физического совершенствования;

б) собственно соревновательная деятельность, исторически сложившаяся в области физической культуры, специфической формой которой является система соревнований как сфера выявления и сравнения человеческих возможностей;

в) органическую часть (отрасль) культуры общества, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

г) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические межличностные отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

6. Какова трактовка понятия «физическая культура» (в широком смысле)?

а) культура личности, основу которой составляет рациональное использование двигательной деятельности в качестве оптимизации физического совершенствования;

б) собственно соревновательная деятельность, исторически сложившаяся в области физической культуры, специфической формой которой является система соревнований как сфера выявления и сравнения человеческих возможностей;

в) органическую часть (отрасль) культуры общества, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

г) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические межличностные отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

1. Спортивное состязание –

а) процесс конкурентного сопоставления реальных достиженческих возможностей спортсменов (команд), организованный в формате регламентированного соперничества;

б) специально организованное мероприятие для проверки подготовленности спортсменов (команд);

в) процесс противостояния спортсменов (команд), подчиненный определенным правилам

2. К субспортивным (неофициальным) соревнованиям не относятся:

а) показательные

б) тренировочные старты

в) контрольные соревнования

в) отборочные соревнования

2 семестр

1. Основным задачам базового развивающего мезоцикла в подготовительном периоде подготовки соответствует ...

а) обучение и совершенствование тактической подготовки и решение психологических задач игроков

б) дальнейшее развитие технического мастерства с акцентом тренировок на точность движений с мячом

в) организация тренировочного процесса, акцентированного на работу в режиме скоростной и скоростно-силовой направленности

г) работа над повышением функциональных возможностей основных систем организма, совершенствование физической, технико-тактической и психологической подготовки

2. Под срочной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается

а) физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом

б) психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений

в) физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия

г) все перечисленное выше верно

3. Под долговременной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается ...

а) физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом под воздействием нагрузки

б) психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений

в) физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия

г) все перечисленное выше верно

4. Как сохранить оптимальную спортивную форму в соревновательном периоде юных спортсменов?

- а) проведением насыщенных тренировочных занятий с интенсивной нагрузкой в каждом микроцикле соревновательного периода
- б) увеличением объема тренировочной нагрузки в микроциклах, особенно в режиме скоростно-силовой направленности
- в) рациональным чередованием высокоинтенсивной и умеренной нагрузки в микроциклах с учетом степени утомления и восстановления спортсменов между соревнованиями.

5. Выберите упражнения, способствующие развитию скоростных способностей:

- а) комплекс упражнений для развития силы с определенными отягощениями
- б) комплекс упражнений для развития суставной подвижности с околопредельным отягощением, выполняемый в среднем темпе
- в) комплекс упражнений с малыми отягощениями, выполняемый в быстром темпе
- г) комплекс упражнений, обеспечивающий развитие быстроты двигательной реакции на заранее известный сигнал.

6. Воздействие упражнений общей физической подготовки на организм занимающихся определяется по результатам

- а) изменения функциональных возможностей жизненно важных систем организма, уровня развития физических качеств
- б) используемых методов и способов организации занятий общей физической подготовки
- в) приобретение знаний об основах физической культуры
- г) психологической устойчивости

7. Динамика общей работоспособности человека в течение дня характеризуется:

- а) постепенным возрастанием от начала дня (после ночного сна) до его окончания
- б) имеет волнообразный характер, то есть возрастает к середине дня и спадает по мере его окончания
- в) увеличивается и достигает пика к 12-14 часам, затем снижается и вновь увеличивается к 17-ти часам
- г) не снижается и не возрастает

8. Объем нагрузки – это...

- а) суммарное количество тренировочной работы, выражаемое в количестве тренировочных занятий, выполняемых упражнений
- б) ответная реакция организма на нагрузку
- в) время отдыха между тренировочными занятиями
- г) выполнение упражнений в предельно короткий отрезок времени

9. Интенсивность нагрузки – это...

- а) отношение времени, затрачиваемого на выполнение упражнений с предельной или околопредельной интенсивностью
- б) скорость выполнения соревновательного упражнения
- в) количество выполненных в тренировочном занятии упражнений в зоне средней мощности работы
- г) количественная и качественная стороны нагрузки

10. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена характеризуется:

- а) изменениями функций систем организма
- б) изменением мышечной массы
- в) изменениями дыхательной и сосудистой систем
- г) всем вышеперечисленным

3 семестр

1. Основным задачам базового развивающего мезоцикла в подготовительном периоде подготовки футболистов соответствует ...

- а) обучение и совершенствование тактической подготовки и решение психологических задач игроков
- б) дальнейшее развитие технического мастерства с акцентом тренировок на точность движений с мячом
- в) организация тренировочного процесса, акцентированного на работу в режиме скоростной и скоростно-силовой направленности
- г) работа над повышением функциональных возможностей основных систем организма, совершенствование физической, технико-тактической и психологической подготовки

2. Обычно микроцикл спортивной тренировки состоит из:

- а) 3-7 дней
- б) 10-14 дней
- в) 14-21 дня
- г) не существенно

3. Один мезоцикл в системе годового тренировочного занятия объединяет:

- а) 2 микроцикла
- б) 3-4 микроцикла
- в) 3-6 микроциклов
- г) не существенно

4. Отдельный тренировочный микроцикл должен, как правило, состоять из фаз:

- а) кумуляционной и восстановительной
- б) ударной и ординарной
- в) восстановительной и модельной
- г) ударной и кумулятивной

5. Правильное планирование мезоциклов необходимо для того, чтобы:

- а) управлять суммарным посттренировочным эффектом и устранять нарушения в адаптационном механизме
- б) обеспечивает наиболее верный подбор соревновательных воздействий
- в) регулярно посещать тренировочные занятия
- г) снимать психические напряжения

Практическая работа
Ситуационная задача
Тестовое задание
Устный опрос

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

1. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-906839-83-1. – Текст : непосредственный.
2. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация : монография / В. Б. Иссурин. – Москва : Спорт-Человек, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-906839-83-1. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97551> (дата обращения: 09.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Спорт, 2020. – 342 с. – ISBN 978-5-906132-50-5. – Текст : непосредственный.
4. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М. : Спорт, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст : непосредственный.
5. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва : Спорт-Человек, 2017. – 320 с. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97552> (дата обращения: 08.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.: ил. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : непосредственный.
7. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт-Человек, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/114613> (дата обращения: 15.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – Москва : Спорт-Человек, 2016. – 464 с. – ISBN 978-5-906839-57-2. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97499> (дата обращения: 22.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 284 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0410-9. – Текст : непосредственный.
3. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт. История и современность : монография / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2010. – 310 с. – ISBN 978-5-9718-0447-5. – Текст : непосредственный.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. В 2 кн. Кн. 1: учебник [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 680 с. :цв. ил. – ISBN 978-966-8708-88-6. – Текст : непосредственный.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. В 2 кн. Кн. 2: учебник [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 752 с. :цв. ил. – ISBN 978-966-87-8-88-6. – Текст : непосредственный.

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий //Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 Russian OLPNL Academic Edition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договорс ООО «Софтрешения» №470 от 01.01.2016).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	1. ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2025. – URL: https://e.lanbook.com/book (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.2	2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2025. – URL: https://urait.ru
6.3.2.3	3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. // URL: https://elibrary.ru (дата обращения 28.08.2025). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
6.3.2.4	4. Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма : сайт. – Казань : ПГУФКСиТ, 2025. – URL: https://unifirst.ru/

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Аудитория для проведения занятий. 2. Компьютер ICLRAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету. Для организации самостоятельной работы магистрантам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам. - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
-----	---

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости- оценка учебных достижений магистранта по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы магистранта в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Практическая работа -является средством применения и реализации полученных обучающимися знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения магистрантом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10-30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется

преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

3. Устный опрос, собеседование - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у магистранта знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

Промежуточная аттестация - оценивание учебных достижений магистранта по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета.

Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка магистрантом пропущенного занятия проводится в следующих формах: собеседование с преподавателем (тема обозначается преподавателем); самостоятельная работа магистранта над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

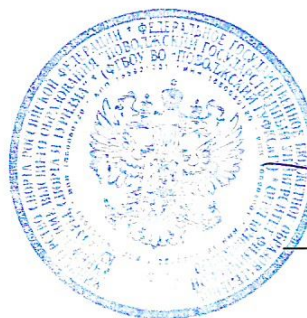
Форма отработки магистрантом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то магистрант приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя.

Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если магистрант свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Магистранту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова

29 мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Основы спортивной нутрициологии**

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

Направление подготовки 49.04.03 Спорт
 Направленность (профиль) Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов, Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов

Квалификация

магистр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 3

аудиторные занятия

22

самостоятельная работа

50

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Неделя	13 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	8	8
Практические	14	14	14	14
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22	22	22	22
Сам. работа	50	50	50	50
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

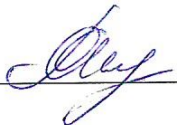
к.б.н., Доц., Назаренко Андрей Сергеевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать у обучающихся комплексное представление об основах спортивной нутрициологии, включающее в себя понимание роли питания в оптимизации спортивной работоспособности, поддержании здоровья и достижении поставленных целей в спорте. В результате изучения дисциплины студенты должны освоить теоретические и практические навыки для разработки и адаптации индивидуальных и групповых планов питания, соответствующих специфике различных видов спорта и физической активности, а также потребностям конкретных спортсменов.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте	
2.1.2	Технология научных исследований в спорте высших достижений	
2.1.3	Биохимические аспекты управления тренировочным процессом	
2.1.4	Учет возрастных особенностей в занятиях физической культуры и спортом	
2.1.5	Учебная практика: тренерская практика	
2.1.6	Оценка эффективности тренировочного и восстановительного процессов спортсмена	
2.1.7	Функциональная диагностика спортивных возможностей организма	
2.1.8	Тренерская практика	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Управленческая деятельность в спорте (в том числе управление проектами)	
2.2.2	Производственная практика: преддипломная практика	
2.2.3	Медико-биологическое сопровождение в спорте	
2.2.4	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.5	Психофизиологическая диагностика в спорте высших достижений	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-1.: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

УК-1..1: Анализирует комплексный план подготовки сборной команды и индивидуальных планов подготовки спортсменов сборной команды

Знать:

Физиологические основы спортивной деятельности:

Энергетический обмен и его регуляция в зависимости от интенсивности и продолжительности нагрузки.

Роль макро- и микронутриентов в обеспечении мышечной работы, восстановлении и адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Пластический, энергетический, регуляторный и защитный обмен веществ.

Гидратация организма и её значение для производительности и здоровья спортсмена.

Особенности метаболизма в различных видах спорта и на разных этапах тренировочного цикла.

Основные принципы спортивной нутрициологии:

Принципы сбалансированного питания, адекватного энергетическим затратам спортсмена.

Роль белков, жиров, углеводов (простых и сложных), витаминов, минералов и воды в рационе спортсмена.

Значение времени приема пищи и распределения питательных веществ в течение дня и в

предсоревновательный/соревновательный/постсоревновательный периоды.

Стратегии питания для достижения конкретных целей: увеличение мышечной массы, снижение жировой массы, повышение выносливости, укрепление иммунитета.

Принципы использования спортивных добавок: показания, противопоказания, виды, дозировки, безопасность, допустимость в соответствии с антидопинговыми правилами.

Уметь:

Разрабатывать индивидуальные рекомендации по питанию:

Составлять рационы питания с учетом вида спорта, объема и интенсивности тренировок, индивидуальных особенностей спортсмена, его целей и сроков.

Рассчитывать энергетическую ценность и пищевую ценность рационов.

Корректировать рацион в зависимости от этапа тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный, переходный) и климатических условий.

Разрабатывать планы питания перед, во время и после соревнований.

Оценивать пищевой статус спортсмена:

Проводить антропометрические измерения и интерпретировать полученные данные.

Анализировать данные дневников питания и пищевых опросников.

Назначать и интерпретировать результаты биохимических исследований, связанных с питанием.
 Оценивать уровень гидратации.
 Консультировать спортсменов и тренеров по вопросам спортивного питания:
 Объяснять принципы рационального питания и роль нутриентов.
 Разъяснять правила выбора и применения спортивных добавок, их безопасность и эффективность.
 Информировать об антидопинговых рисках, связанных с питанием и добавками.
 Отвечать на вопросы, связанные с гидратацией, восстановлением и влиянием питания на спортивные результаты.
 Анализировать состав продуктов и спортивных добавок:
 Оценивать качество и состав продуктов питания, выбирая оптимальные варианты.
 Изучать этикетки спортивных добавок, понимать их состав и потенциальные эффекты.
 Составлять меню для спортивных команд:
 Разрабатывать меню для питания команды в условиях сборов и соревнований, учитывая логистику, технологию приготовления пищи и индивидуальные предпочтения спортсменов.
 Взаимодействовать с другими специалистами:
 Работать в команде с врачами, тренерами, психологами для достижения максимальных результатов спортсменов.

Владеть:
 Навыками составления индивидуальных планов питания:
 Создавать детальные рационы питания, учитывая все необходимые параметры.
 Навыками проведения нутрициологического скрининга и оценки:
 Применение различных методик для определения пищевого статуса спортсмена.
 Навыками работы с программным обеспечением для расчета нутриентов и составления рационов:
 Использование специализированных программ для эффективного планирования питания.
 Навыками проведения образовательных мероприятий:
 Организация и проведение лекций, семинаров, мастер-классов по спортивной нутрициологии для спортсменов, тренеров и родителей.
 Навыками анализа научных исследований в области спортивной нутрициологии:
 Критическая оценка актуальной информации для применения в практической деятельности.
 Навыками консультирования и мотивации спортсменов:
 Успешное донесение информации и формирование у спортсменов осознанного отношения к питанию.
 Навыками работы с возражениями и возражениями спортсменов, связанными с питанием:
 Эффективное решение возникающих проблем и противоречий.
 Навыками адаптации нутрициологических рекомендаций к реальным условиям:
 Практическое применение знаний с учетом доступности продуктов, финансовых возможностей, культурных особенностей и других факторов.

УК-1..2: Ведет систематический контроль состояния наилучшей индивидуальной и (или) командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов к спортивным достижениям

Знать:
 Влияние нутриентов на когнитивные функции и принятие решений:
 Роль углеводов (быстрых и медленных) в обеспечении энергии для мозга, влиянии на концентрацию внимания, реакцию, память и способность к обучению тактическим элементам.
 Значение микронутриентов (например, омега-3 жирных кислот, витаминов группы В, железа) для нейрохимических процессов, влияющих на скорость обработки информации, принятие решений в условиях стресса и утомления.
 Влияние гидратации на работоспособность мозга: обезвоживание как фактор снижения когнитивных способностей, замедления реакции, ухудшения тактического мышления.
 Нутрициологические стратегии для улучшения/поддержания специфических физических качеств, важных для тактики:
 Как правильное питание поддерживает взрывную силу, выносливость, скорость, ловкость – качества, необходимые для реализации тактических схем.
 Влияние нутриентов на восстановление мышц после интенсивных нагрузок, позволяющее спортсмену сохранять свои тактические возможности на протяжении всего соревнования.
 Влияние питания на психоэмоциональное состояние спортсмена:
 Связь между питанием и уровнем стресса, тревожности, агрессивности. Как адекватное питание может способствовать эмоциональной стабильности, необходимой для тактической гибкости.
 Роль определенных продуктов и нутриентов в поддержании мотивации и борьбы.
 Специфика питания для разных фаз соревновательной деятельности:
 Значение питания перед стартом (обеспечение энергией, гидротация, избегание дискомфорта).
 Питание во время длительных соревнований (поддержание уровня глюкозы, восполнение жидкости и электролитов).
 Питание после соревнования (ускорение восстановления, снижение риска травм, подготовка к следующему этапу).
 Применение спортивных добавок для поддержки тактических задач (только допустимых и безопасных):
 Понимание, как некоторые добавки (например, кофеин, креатин – при соблюдении правил) могут косвенно влиять на проявление тактических качеств (концентрация, скорость реакции, мощность).
 Знание антидопинговых правил при выборе добавок.
 Нутрициологические аспекты контроля веса и композиционного состава тела, влияющие на тактическую вариативность:
 Как достижение оптимального веса и процентного соотношения жира/мышц позволяет спортсмену быть более резким, маневренным и выносливым, что напрямую сказывается на тактической гибкости.

Уметь:
 Влияние нутриентов на когнитивные функции и принятие решений:

Роль углеводов (быстрых и медленных) в обеспечении энергии для мозга, влиянии на концентрацию внимания, реакцию, память и способность к обучению тактическим элементам.

Значение микронутриентов (например, омега-3 жирных кислот, витаминов группы В, железа) для нейрохимических процессов, влияющих на скорость обработки информации, принятие решений в условиях стресса и утомления.

Влияние гидратации на работоспособность мозга: обезвоживание как фактор снижения когнитивных способностей, замедления реакции, ухудшения тактического мышления.

Нутрициологические стратегии для улучшения/поддержания специфических физических качеств, важных для тактики: Как правильное питание поддерживает взрывную силу, выносливость, скорость, ловкость – качества, необходимые для реализации тактических схем.

Влияние нутриентов на восстановление мышц после интенсивных нагрузок, позволяющее спортсмену сохранять свои тактические возможности на протяжении всего соревнования.

Влияние питания на психоэмоциональное состояние спортсмена:

Связь между питанием и уровнем стресса, тревожности, агрессивности. Как адекватное питание может способствовать эмоциональной стабильности, необходимой для тактической гибкости.

Роль определенных продуктов и нутриентов в поддержании мотивации и борьбы.

Специфика питания для разных фаз соревновательной деятельности:

Значение питания перед стартом (обеспечение энергией, гидратация, избегание дискомфорта).

Питание во время длительных соревнований (поддержание уровня глюкозы, восполнение жидкости и электролитов).

Питание после соревнования (ускорение восстановления, снижение риска травм, подготовка к следующему этапу).

Применение спортивных добавок для поддержки тактических задач (только допустимых и безопасных):

Понимание, как некоторые добавки (например, кофеин, креатин – при соблюдении правил) могут косвенно влиять на проявление тактических качеств (концентрация, скорость реакции, мощность).

Знание антидопинговых правил при выборе добавок.

Нутрициологические аспекты контроля веса и композиционного состава тела, влияющие на тактическую вариативность: Как достижение оптимального веса и процентного соотношения жира/мышц позволяет спортсмену быть более резким, маневренным и выносливым, что напрямую сказывается на тактической гибкости.

Владеть:

Навыком разработки комплексных нутрициологических стратегий, направленных на поддержку боеспособности команды: Умение создавать детальные планы питания, которые напрямую способствуют максимально эффективной реализации индивидуальных и командных тактических систем.

Навыком быстрой оценки ситуации и внесения целесообразных нутрициологических корректировок:

Способность моментально принимать решения о корректировке питания в ответ на меняющиеся обстоятельства в ходе соревнований.

Навыком использования данных о композиционном составе тела и пищевом статусе для оптимизации тактической подготовки:

Применение информации о физическом состоянии спортсмена для более точной настройки планов питания, что способствует улучшению его тактических проявлений.

Навыком эффективной коммуникации с тренерами и спортсменами по вопросам нутрициологической поддержки тактики: Умение четко и доступно доносить информацию, аргументировать рекомендации и убеждать в их необходимости для достижения тактических целей.

Навыком поддержания спортсменов в ключевых моментах соревнований через грамотный нутрициологический подход:

Контроль и коррекция питания в критические моменты, когда требуется максимальная концентрация, выносливость и скорость принятия решений.

Знанием и применением современных исследований, связывающих питание с когнитивными функциями и спортивной производительностью, для оптимизации тактической составляющей:

Постоянное обновление знаний для более глубокого понимания взаимосвязи питания и тактической подготовки.

УК-1...3: Контролирует навыки выполнения спортсменами технических приемов в вариативных условиях, близких к соревновательным

Знать:

Важность нутрициологического аспекта в общем состоянии команды:

Понимание того, что адекватное питание спортсменов является фундаментом для их физической и ментальной готовности, что напрямую влияет на успешность соревновательной деятельности.

Знание, что низкий уровень нутриентов, обезвоживание, неправильное питание могут приводить к снижению работоспособности, повышенному риску травм, снижению иммунитета, что негативно сказывается на результатах и эффективности управления командой.

Основные показатели нутрициологического статуса, которые целесообразно включать в отчеты:

Композиция тела: процентное содержание жира, мышечной массы, показатели гидратации (например, при регулярном мониторинге).

Энергетический баланс: соответствие потребляемых калорий энергетическим затратам.

Потребление макро- и микронутриентов: соответствие рекомендованным нормам для спортсменов, выявление дефицитов.

Показатели эффективности питания: уровень гликогена, результаты анализов крови, связанные с витаминами и минералами (при необходимости).

Данные по гидратации: регулярность потребления жидкости, оценка уровня гидратации.

Методы стандартизации сбора нутрициологических данных:

Знание о различных методах оценки пищевого статуса (дневники питания, анкеты, биоимпедансный анализ, лабораторные исследования).

Понимание важности выборки и стандартизации методик для получения достоверной информации.

Общие принципы составления отчетов:

Четкость, лаконичность, структурированность.

Важность визуализации данных (графики, диаграммы).

Ориентация на целевую аудиторию отчета (тренеры, руководство, спортсмены).

Правила конфиденциальности и этики при работе с персональными данными спортсменов:

Понимание, какую информацию можно и нужно раскрывать в отчетах, а какую следует держать в тайне.

Уметь:

Собирать и систематизировать нутрициологическую информацию касательно сборной команды:

Организовывать сбор данных о пищевом статусе, привычках питания, уровне гидратации спортсменов, используя соответствующие методологии (например, ведение дневников питания, проведение антропометрических измерений, сбор результатов анализов).

Анализировать собранные нутрициологические данные:

Интерпретировать полученную информацию, выявлять тенденции, дефициты, риски, связанные с питанием команды.

Сопоставлять нутрициологические показатели с показателями физической и спортивной подготовленности.

Формировать разделы отчетов, касающиеся нутрициологического обеспечения:

Подготавливать текстовые описания, графики и диаграммы, наглядно демонстрирующие текущее состояние нутритивного обеспечения команды, его соответствие требованиям соревновательной деятельности.

Формулировать выводы и рекомендации по улучшению нутрициологической подготовки.

Интегрировать нутрициологические данные в общую отчетность по управлению командой:

Совместно с другими специалистами (тренерами, врачами, физиологами) вносить свои разделы в общие отчеты, демонстрируя взаимосвязь питания с результатами, состоянием спортсменов и эффективностью тренировочного процесса.

Представлять нутрициологические данные в доступной и понятной форме:

Объяснять тренерам и руководству значение выявленных нутрициологических показателей и их влияние на общую картину соревновательной деятельности.

Вести внутреннюю документацию по нутрициологическому сопровождению:

Поддерживать порядок в записях, протоколах, результатах измерений, которые могут быть использованы для дальнейшего анализа и составления отчетности

Владеть:

Навыком составления комплексных отчетов, отражающих состояние команды с точки зрения нутрициологии:

Умение подготавливать подробные, структурированные отчеты, которые включают анализ пищевого статуса, гидратации, соответствия питания требованиям вида спорта и соревновательного календаря.

Навыком интеграции нутрициологических данных в общую систему управления сборной командой:

Способность видеть, как нутрициологические показатели влияют на тактические возможности, восстановительные процессы, риск травм, и отражать это в контексте общего управления командой.

Навыком использования специализированного программного обеспечения (при наличии) для сбора, анализа и представления нутрициологических данных:

Умение работать с программами для ведения дневников питания, анализа композиции тела, построения графиков и формирования отчетов.

Навыком формулирования обоснованных рекомендаций по корректировке нутрициологической стратегии на основе данных отчетов:

Умение предлагать конкретные, измеримые шаги по улучшению питания команды, основываясь на анализе отчетной документации.

Навыком эффективного взаимодействия с другими специалистами команды для создания единой и полной отчетности:

Умение находить общий язык с тренерами, врачами, спортивными директорами, чтобы обеспечить согласованность данных и полноту отчетов.

Владением методиками контроля за выполнением индивидуальных и командных нутрициологических рекомендаций:

Понимание, как отслеживать эффективность внедренных нутрициологических программ и отражать эти результаты в отчетной документации.

ПК-1 : Способен организовывать и проводить мониторинг подготовки резерва по виду спорта

ПК-1 .1:Разрабатывает программу и критерии оценки уровня подготовленности спортивного резерва на различных этапах многолетней подготовки

Знать:

Роль нутрициологии в обеспечении спортивных результатов и здоровья спортсменов.

Законы питания: энергетический баланс, пластический обмен, витаминный и минеральный обмен.

Индивидуальные особенности питания спортсменов в зависимости от вида спорта, возраста, пола, интенсивности нагрузок и фазы тренировочного процесса.

Принципы рационального и сбалансированного питания для разных категорий спортсменов (юных, юниоров, взрослых).

Значение макронутриентов (белки, жиры, углеводы) для организма спортсмена: их функции, источники, нормы потребления.

Роль микронутриентов (витамины, минералы) в поддержании метаболических процессов, иммунитета и профилактике травм.

Значение воды и её роли в поддержании гидратации и терморегуляции.

Состав и свойства спортивных добавок, их показания и противопоказания к применению.

Уметь:

Разрабатывать рационы питания для спортсменов с учетом их вида спорта, тренировочного плана, физиологических

особенностей и целей (набор мышечной массы, снижение жировой массы, повышение выносливости и т.д.).
 Корректировать программы питания в зависимости от этапа подготовки, интенсивности тренировок и соревнований.
 Рекомендовать оптимальное время приема пищи и напитков до, во время и после физических нагрузок.
 Проводить сбор и анализ информации о пищевом поведении спортсмена с использованием различных методов.
 Интерпретировать данные о потреблении макро- и микронутриентов, водного баланса.
 Выявлять потенциальные риски, связанные с питанием (дефициты, избытки, пищевые нарушения).
 Консультировать спортсменов по вопросам питания:
 Предоставлять спортсменам и их тренерам научно обоснованную информацию о принципах спортивного питания.
 Объяснять важность сбалансированного рациона для достижения спортивных результатов и поддержания здоровья.
 Помогать спортсменам формировать правильные пищевые привычки.

Владеть:

Умение грамотно проводить беседу со спортсменом, выявляя пищевые привычки, предпочтения и ограничения.
 Владение методами ведения пищевых дневников и их последующей компьютерной обработки.
 Навыки применения биоимпедансного анализа, измерения антропометрических показателей для оценки состава тела.
 Навыками разработки и коррекции рационов питания:
 Умение составлять детальные меню с указанием граммовок, способов приготовления и времени приема пищи.
 Владение инструментами для расчета пищевой ценности рационов.
 Способность быстро адаптировать рацион при изменении тренировочного плана или состояния спортсмена.

ПК-1 .2:Применяет современные методы сбора, обработки и анализа данных о динамике физического развития и функционального состояния резервистов

Знать:

Типы энергообеспечения мышечной деятельности (аэробный, анаэробный).
 Влияние питания на восстановление после физических нагрузок (гликогеноз, синтез белка).
 Пищевые стратегии для оптимизации работоспособности и выносливости.
 Нутриционные подходы к коррекции массы тела и состава тела спортсмена.
 Методы оценки пищевого статуса и нутриционного обеспечения:
 Методы сбора анамнестических данных о питании (анкетный, дневниковый).
 Инструментальные методы оценки (биоимпедансометрия, калиперометрия).
 Лабораторные методы оценки (биохимический анализ крови и мочи).
 Интерпретация полученных данных для выявления дефицитов или избытков нутриентов.
 Нормативно-правовая база и этические аспекты спортивной нутрициологии:
 Рекомендации международных и национальных спортивных организаций по питанию.
 Правила применения спортивных добавок, запрещенные и разрешенные вещества.
 Принципы конфиденциальности и этического консультирования спортсменов.

Уметь:

Консультировать спортсменов по вопросам питания:

Предоставлять спортсменам и их тренерам научно обоснованную информацию о принципах спортивного питания.
 Объяснять важность сбалансированного рациона для достижения спортивных результатов и поддержания здоровья.
 Помогать спортсменам формировать правильные пищевые привычки.
 Планировать и проводить мониторинг питания:

Разрабатывать планы регулярного контроля за питанием спортсменов.
 Использовать современные подходы для оценки эффективности нутриционной поддержки.
 Вести учет и анализ данных о питании для корректировки стратегии.
 Анализировать состав и свойства спортивных добавок:

Оценивать целесообразность применения конкретных спортивных добавок в зависимости от индивидуальных потребностей спортсмена.
 Информировать спортсменов о возможных побочных эффектах, взаимодействиях и правилах применения добавок.

Владеть:

Умение доступно и убедительно доносить информацию до спортсменов, тренеров и родителей.
 Владение техниками мотивации и поддержки спортсменов в процессе изменения пищевых привычек.
 Навыки работы с возражениями и опасениями спортсменов относительно питания.
 Навыками использования современных информационных ресурсов:

Умение находить достоверную и актуальную информацию по спортивной нутрициологии в научных базах данных, специализированной литературе.
 Владение современными приложениями и программами для анализа питания и состава тела.
 Навыками оценки и профилактики нутриционно-зависимых состояний:

Умение выявлять ранние признаки нутритивных дефицитов или избытков.
 Владение подходами к составлению профилактических мер для предотвращения заболеваний, связанных с питанием (например, остеопороз, анемия, расстройства пищевого поведения).
 Навыки анализа рисков, связанных с применением спортивных добавок, и разработка мер по их минимизации.

ПК-1 .3:Готовит аналитические отчеты и рекомендации для тренеров по результатам мониторинга с целью коррекции тренировочного процесса

Знать:
 Принципы спортивной нутрициологии и роль питания в подготовке резерва по виду спорта.
 Концепции мониторинга спортивной подготовки: цели, этапы, регламентирование процессов сбора данных.
 Специфика резервной группы спортсменов: отличия в подготовке, требования к режимам питания, восстановления и нагрузкам.
 Методы и инструменты мониторинга: антропометрия, функциональные тесты, физическая подготовка, биохимические маркеры, показатели гидратации и энергопотребления.
 Нормы, диапазоны и интерпретация ключевых индикаторов: потребление энергии, макро- и микронутриенты, дефициты/избытки, энергетический доступность (ЕА) и его влияние на резервы.
 Методы оценки восстановления и стрессоустойчивости: сон, HRV, субъективные индексы fatigue/stress, восстановительные режимы.
 Этические, правовые и конфиденциальные аспекты работы с персональными данными спортсменов.
 Методы обработки и анализа данных мониторинга: базовая статистика, интерпретация трендов, формулирование выводов и рекомендаций.
 Риски и безопасность: признаки переутомления, нутриционных нарушений, взаимодействие с медицинским персоналом.
 Взаимоотношения в команде: роль нутрициолога в сборе информации, координация с тренером и врачом.

Уметь:
 Планировать и регламентировать мониторинг подготовки резерва: определить параметры, частоту измерений, ответственных лиц и сроки.
 Выбирать и применять инструменты мониторинга (дневники питания, приложения, протоколы тестирования, приборы для оценки функционального состояния и гидратации).
 Собирать данные мониторинга в единой системе, обеспечивая качество и достоверность информации.
 Интерпретировать результаты мониторинга, выявлять отклонения от нормы и трендовые изменения.
 Разрабатывать коррекционные рекомендации по питанию, режимам восстановления и тренировочным нагрузкам для резерва.
 Формировать индивидуальные или групповые планы питания и режимов подготовки с учетом особенностей вида спорта и конкретной группы спортсменов.
 Работать в междисциплинарной команде (тренеры, медперсонал, психологи) для реализации мероприятий по мониторингу.
 Обеспечивать этичность, конфиденциальность и безопасную коммуникацию с спортсменами.

Владеть:
 Разработка и внедрение регламентов и процедур мониторинга (регламенты сбора данных, хранение данных, отчетность).
 Владение инструментами анализа данных и визуализации показателей мониторинга (таблицы, графики, отчеты).
 Владение навыками документирования и подготовки отчетной документации для руководителей групп резерва и медицинского персонала.
 Владение навыками работы с мобильными и компьютерными приложениями для нутриционной поддержки и мониторинга (питание, гидратация, энергетический баланс, HRV и т. п.).
 Навыки коммуникации и кооперации: четкая передача рекомендаций тренеру и спортсмену, объяснение причинно-следственных связей между питанием, восстановлением и подготовкой резерва.
 Этические навыки и уважение к конфиденциальности данных, умение работать в рамках нормативов спорта и здравоохранения.
 Критическое мышление и ответственность за принятие решений в условиях ограниченной информации и необходимости оперативной коррекции программы подготовки.
 Способность адаптировать регламенты мониторинга под конкретный вид спорта, возрастные группы и уровень подготовки резерва.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Содержание раздела /Тема/	3	0				
1.2	Введение в спортивную нутрициологию /Лек/	3	2	УК-1..1-31 УК-1..3-31			
1.3	Современные представления о рациональном питании /Лек/	3	4	УК-1..3-31 УК-1..3-У1 ПК-1 .3-31 ПК-1 .3-У1			

1.4	Общие принципы организации рационального питания спортсменов. Организация рационального питания спортсменов /Лек/	3	2	УК-1..2-У1 УК-1..2-В1 ПК-1 .3-31 ПК-1 .3-У1 ПК-1 .3-В1	Л2.1 Л2.2		
1.5	Физиология пищеварения и обмена веществ. Белки, жиры и углеводы, витамины и минералы. Питьевой режим. /Пр/	3	2	УК-1..2-У1 УК-1..3-В1 ПК-1 .1-31 ПК-1 .2-В1 ПК-1 .3-У1 ПК-1 .3-В1			
1.6	Организация рационального питания спортсменов /Пр/	3	2	ПК-1 .2-В1 ПК-1 .3-31 ПК-1 .3-В1			
1.7	СР /Ср/	3	22	УК-1..1-31 УК-1..1-У1 ПК-1 .3-У1			
Раздел 2. Модуль 2							
2.1	Содержание раздела /Тема/	3	0				
2.2	Физиология пищеварения и обмена веществ. Белки, жиры и углеводы, витамины и минералы. Питьевой режим. /Пр/	3	2	УК-1..1-31 УК-1..3-31 ПК-1 .1-В1 ПК-1 .2-31			
2.3	Питание в соответствии с особенностями вида спорта. Составление рациона питания для спортсменов. /Пр/	3	4	ПК-1 .1-У1 ПК-1 .1-В1 ПК-1 .2-31			
2.4	Классификация специализированных продуктов питания спортсменов. Использование продуктов спортивного питания /Пр/	3	4	ПК-1 .3-31 ПК-1 .3-У1 ПК-1 .3-В1			
2.5	СР /Ср/	3	28	УК-1..3-31 УК-1..3-В1 ПК-1 .1-31 ПК-1 .3-У1 ПК-1 .3-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Энергетические затраты организма. Факторы, определяющие величину суточных энергозатрат человека. Методы измерения энергетических затрат.
2. Понятие об основном обмене веществ. Условия, влияющие на энергозатраты организма. Нормирование энергетической ценности суточного рациона в зависимости от пола, возраста, вида спортивной деятельности и других факторов.
3. Рациональное питание и основные физиологические требования к его организации. Принцип сбалансированности питания. Требования к режиму питания и их обоснование.
4. Белки и их роль в питании. Биологическая ценность белков различных продуктов. Принципы нормирования белков в питании. Потребность в белках для спортсменов различных видов спорта.
5. Жиры и их роль в питании. Принципы нормирования жиров в рационе. Потребность в жирах для спортсменов различных видов спорта.
6. Углеводы и их роль в питании. Принципы нормирования углеводов в питании, потребность в углеводах для спортсменов различных видов спорта.
7. Значение минеральных веществ в питании. Характеристика различных макроэлементов (фосфор, магний, кальций, натрий, калий, железо) и микроэлементов для организма (марганец, медь, цинк, кобальт, фтор, иод и др.).
8. Роль воды в жизнедеятельности организма. Потребность человека в воде. Особенности питьевого режима в спорте.
9. Значение витаминов в питании. Физиологическая характеристика водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
10. Аминокислотные смеси – ВСАА, аргинин, L- карнитин, глутамин.
11. Протеин, разновидности и функции. Роль протеина в питании для спортсменов.
12. Креатин, разновидности и функции. Роль креатина в тренировочной деятельности для спортсменов.
13. Гейнер и его роль для спортсменов.
14. Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3.

15. Особенности спортивной диетологии и нутрициологии.
16. Особенности контроля массы тела в спорте. Набор веса. Сгонка веса для видов спорта с весовыми категориями.
17. Основные принципы построения рационального принципа питания у спортсменов.
18. Характеристика различных диет: плюсы и минусы.
19. Решение проблемы относительного пищевого дефицита в условиях напряженных тренировок.
20. Питание в соответствии с особенностями вида спорта: ситуационные виды спорта.
21. Питание в соответствии с особенностями вида спорта: циклические виды спорта.
22. Питание в соответствии с особенностями вида спорта: сложно-координационные виды спорта, оцениваемые в баллах.
23. Препараты для суставов и связок, их роль для спортсменов.
24. Предтренировочные комплексы.
25. Углеводные и углеводно-минеральные напитки.
26. Методы измерения состава тела человека.

5.2. Темы письменных работ

Продолжите предложение.

1. Основные принципы и особенности базового питания спортсменов заключаются в ...
2. Принцип адекватности питания спортсменов – это ...
3. Принцип полноценности базового питания связан с ...
4. Принцип сбалансированности в базовом питании спортсменов заключается в ...

Продолжите предложение.

1. Роль углеводов в жизнедеятельности человека заключается в ...
2. Содержание углеводов в пищевом рационе спортсменов зависит от ...
3. Роль липидов различных классов в жизнедеятельности организма человека связана с ...
4. Эргогенный эффект от употребления в пищу жиров – это ...
5. Роль белков в жизнедеятельности человека обусловлена ...
6. Содержание белков и аминокислот в пищевом рационе спортсмена рассчитывается исходя из ... и составляет ...
7. Витамины и коферменты являются ...

Темы для написания рефератов:

Современные представления о рациональном питании.

Общие принципы организации рационального питания спортсменов. Организация рационального питания спортсменов. Физиология пищеварения и обмена веществ. Белки, жиры и углеводы, витамины и минералы. Питьевой режим.

Питание в соответствии с особенностями вида спорта. Составление рациона питания для спортсменов.

Использование продуктов спортивного питания

Анализ питания спортсменов

Классификация специализированных продуктов питания спортсменов. Использование продуктов спортивного питания

5.3. Фонд оценочных средств

Компетенция Трудовые функции Индикаторы достижения

УК-1
ПК-1
05.003 ПС «Тренер»

ТФ:

D/01.7

Организация и проведение мероприятий (занятий) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание

D/03.7

Планирование и проведение тренировочных мероприятий (занятий) сборной команды Российской Федерации с учетом специализации в виде спорта

Знания:

- особенностей установления проблемы в осуществлении тренировочного и соревновательного процесса
- особенностей оказания экспертной и методической помощи по вопросам своей компетенции
- специфику средств и методов оценки и составления рациона питания, обусловленную возрастными, гендерными и иными индивидуальными особенностями спортсмена

Умения:

- определять способы оказания экспертной и методической помощи по вопросам своей компетенции - устанавливать проблемы в осуществлении тренировочного и соревновательного процесса;
- устанавливать проблемы в осуществлении тренировочного и соревновательного процесса
- выбирать эффективные средства, методы и условия для питания, позволяющие направленно воздействовать на развитие спортсмена, обеспечивая необходимую степень его готовности к спортивным достижениям;

Навыки и/или опыт деятельности:

- оказания экспертной и методической помощи по вопросам своей компетенции;
- установления проблемы в осуществлении тренировочного и соревновательного процесса
- разработки практических рекомендаций по совершенствованию рациона питания квалифицированных спортсменов

Студент показывает недостаточные знания лекционного и практического материала, при ответе отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. На поставленные вопросы отвечает неуверенно, допускает ошибки. В ответе не всегда присутствует логика, приводятся недостаточно веские доказательства. На поставленные вопросы затрудняется с ответами, показывает недостаточно глубокие знания. Низкий уровень
(Удовлетворительно)

Студент показывает достаточный уровень компетентности, знание лекционного и практического материала. Ответ построен логично, привлекается информативный и иллюстративный материал, но при ответе выпускник допускает некоторые ошибки в теоретической части. Уверенно, профессионально, грамотно, ясно, четко излагает содержание вопроса. Студент знает материал, но при ответе допускает несущественные погрешности. Вопросы, задаваемые преподавателем, не вызывают существенных затруднений. Средний уровень
(Хорошо)

Студент показывает высокий уровень компетентности, знание материала, раскрывает не только основные понятия, но и анализирует их. Профессионально, грамотно, последовательно, четко излагает материал, аргументированно формулирует выводы. На вопросы отвечает уверенно, по существу. Высокий уровень
(Отлично)

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х модулей. Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х модулей).

Сдача зачета по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов. Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля успеваемости в ходе изучения дисциплины и результатам промежуточной аттестации на этапе сдачи зачета.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

2. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы билета. Каждый билет включает 2 теоретических вопроса

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Комплексная оценка сформированности компетенций по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации
Этапы оценивания уровня сформированности компетенций
Уровни сформированности компетенций
Оценка уровня сформированности компетенций на этапе текущего изучения дисциплины
Не аттестован
Низкий
Средний
Высокий 0 – 14
15 – 32
33 – 42
43 – 50
Оценка уровня сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации
Не аттестован
Низкий
Средний
Высокий 0 – 14
15 – 32
33 – 42
43 – 50
Итоговая оценка сформированности компетенций
Не аттестован
Аттестован 50 и менее
51 – 100
При итоговом оценивании сформированности компетенций для перевода оценки из 100-балльной в 4-балльную необходимо пользоваться таблицей перевода.
Рейтинговая оценка Традиционная оценка Уровень сформированности компетенции
50 и менее Неудовлетворительно Не аттестован
51 – 100 Удовлетворительно Аттестован

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
1.	Бин, Анита. Спортивные добавки: пер. с англ. / А. Бин. – Мурманск: Тулома, 2011. – 144 с. – ISBN 978-5-9047-9103-2. – Текст: непосредственный.		
2.	Васильева, И. В. Физиология питания : учебник и практикум / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. - М. : Юрайт, 2017. - 212 с. - ISBN 978-5-534-00638-4. - Текст : непосредственный		
2.	Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – М.: Советский спорт, 2012. – 100 с. – ISBN 978-5-9718-0599-1. – Текст: непосредственный.		
3.	Добрина, Н. А. Питание для спортсменов: [монография] / Н. А. Добрина. – М: Человек, 2010. – 194 с. – ISBN 978-5-9048-8502-1. – Текст: непосредственный.		
4.	Колеман, Эллен. Питание для выносливости: пер. с англ. / К. Колеман. – Мурманск: Тулома, 2011. – 192 с. – ISBN 978-5-9900-3012-1. – Текст: непосредственный.		
5.	Назаренко, А. С. Основы спортивной нутрициологии : учебное пособие / А. С. Назаренко, Н. Ш. Хаснутдинов. - Казань : ООО "Олитех", 2020. - 236 с. - ISBN 978-5-6044131-1-1. - Текст : непосредственный.		
6.	Питание легкоатлета / ВФЛА; Московский региональный центр развития лёгкой атлетики ИААФ.– М: Человек, 2012. – 64 с. – ISBN 978-5-9048-8548-9. – Текст: непосредственный.		
7.	Полиевский, С. А. Спортивная диетология: учебник / С. А. Полиевский. – М.: ИЦ "Академия", 2015. – 208 с. – ISBN 978-5-4468-1468-8. – Текст: непосредственный.		
8.	Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов / методич. пособие; С.Н. Португалов и др. – М: Советский спорт, 2012. – 60 с. – ISBN 978-5-9718-0635-6. – Текст: непосредственный.		
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Покровский Е. А.	Первоначальное физическое воспитание детей. Популярное руководство для матерей: -	Москва: Юрайт, 2023
Л2.2	Якушкин И. В., Бердова А. К., Заболотных М. В., Корниенко Е. В.	Нутрициология: учебное пособие	Омск: Омский ГАУ, 2019

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Лекционные и практические занятия по дисциплине «Основы спортивной нутрициологии» проводятся в специализированной аудитории вместимостью 30 человек, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: широкоформатного телевизора, персонального компьютера (персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету), блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Программное обеспечение Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование» Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic Edition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» № 228 от 10.04.2015). Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).
7.2	В специализированной лаборатории имеется следующее учебно-исследовательское оборудование:
7.3	1. Электрокардиограф – (Россия) – 1 шт.
7.4	2. Стабилан – 01-2 - 1 шт. (Россия) – дополнен: + Каналом ритмограммы – пульса; + Каналом внешнего дыхания; + Каналами интегральных миограмм.
7.5	3. НС-Психотест (полная комплектация) (Россия, Иваново) – 1 шт.
7.6	4. Электромиограф «Синапсис» (стандартная конфигурация) (Россия) – 1 шт.
7.7	5. Эргометрическая система (Велоэргометр) E-Bike (Германия) – 2 шт.
7.8	6. PowerLab: - Система обучения физиологии верхнего уровня PTB 4263, ADInstruments Ltd. – 1 шт (Австралия);
7.9	- Набор для физиологических исследований человека при тренировках РТК 14, ADInstruments Ltd – 1 шт. (Австралия)
7.10	- Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека РТК 20, ADInstruments Ltd – 1 шт. (Австралия)
7.11	7. Спирометр ССП сухой портативный (Россия) – 9 шт.
7.12	8. Анализатор зрения ПНР-03 (Россия) – 2 шт.
7.13	9. Динамометр кистевой ДК-140 (Россия) – 10 шт.
7.14	10. Динамометр становой ДС-500 (Россия) – 1 шт.
7.15	11. Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия) – 2 шт.
7.16	12. Молоток неврологический (Россия) – 10 шт.
7.17	13. Ростомер РМ со стульчиком (Россия) – 1 шт.
7.18	14. Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия) – 2 шт.
7.19	15. Кресло вращающееся КВ - Барани (Россия) – 1 шт.
7.20	16. Кушетка мед. массажная КММ-01-"МСК" (МСК 204) – 1 шт.
7.21	17. Монитор Polar F7 (Финляндия) – 3 шт.
7.22	18. Монитор анестезиолога-реаниматолога МАРГ 10-01 «Микролюкс» К.12 (Россия) – 1 шт. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.23	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.24	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;
7.25	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Организация учебного процесса:

Регулярное посещение занятий: Посещение лекций и практических занятий является обязательным условием успешного освоения дисциплины. На занятиях вы получите основную информацию по темам, разберете примеры и практические задачи, а также сможете задать вопросы преподавателю.

Активное участие в занятиях: Не стесняйтесь задавать вопросы, участвовать в дискуссиях и делиться своими мыслями. Активное участие в занятиях способствует лучшему усвоению материала.

Самостоятельная работа: Самостоятельная работа является неотъемлемой частью учебного процесса. Выполняйте все задания, предложенные преподавателем, и выделяйте достаточно времени для подготовки к занятиям и контрольным мероприятиям.

Соблюдение сроков: Своевременно выполняйте все задания и представляйте их в установленные сроки.

2. Подготовка к лекциям:

Предварительный просмотр материала: Перед лекцией ознакомьтесь с темой занятия по учебнику или конспекту предыдущей лекции. Это поможет вам лучше воспринимать новую информацию.

Конспектирование лекций: Внимательно конспектируйте лекции, выделяя основные понятия, определения и примеры. Используйте сокращения и символы, чтобы ускорить процесс записи.

Задавайте вопросы: Если во время лекции у вас возникли вопросы, не стесняйтесь задавать их преподавателю.

3. Подготовка к практическим занятиям:

Изучение теоретического материала: Перед практическим занятием внимательно изучите теоретический материал, относящийся к теме занятия.

Выполнение практических заданий: Выполняйте все практические задания, предложенные преподавателем. Это поможет вам закрепить полученные знания и развить практические навыки.

Анализ результатов: Тщательно анализируйте результаты своей работы и формулируйте выводы.

Подготовка к защите работы: Готовьтесь к защите своих практических работ, чтобы показать преподавателю свое понимание материала и умение применять его на практике.

4. Выполнение самостоятельных работ:

Выбор темы: Выбирайте темы для самостоятельных работ, которые вам интересны и соответствуют вашим профессиональным интересам.

Планирование работы: Составьте план работы, который включает в себя этапы исследования, анализа и оформления результатов.

Поиск информации: Используйте различные источники информации: учебники, научные статьи, интернет-ресурсы.

Анализ информации: Тщательно анализируйте полученную информацию и выделяйте основные моменты.

Оформление результатов: Оформляйте результаты своей работы в соответствии с требованиями преподавателя.

Защита работы: Готовьтесь к защите своей работы, чтобы показать преподавателю свое понимание темы и умение представить результаты исследования.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Виды самостоятельной работы и рекомендации по их выполнению:

Подготовка к практическим занятиям:

Внимательно изучите план занятия и рекомендованные материалы.

Подготовьте ответы на вопросы для обсуждения.

Выполните все необходимые расчеты и измерения.

Проанализируйте результаты и сформулируйте выводы.

Подготовка к контрольным работам и экзаменам:

Систематически повторяйте пройденный материал.

Решайте тестовые задания и отвечайте на вопросы по темам.

Прорабатывайте сложные вопросы и примеры.

Проводите самоконтроль знаний.

Выполнение индивидуальных заданий (рефераты, эссе, презентации, проекты):

Выберите актуальную и интересную для вас тему.

Составьте план работы.

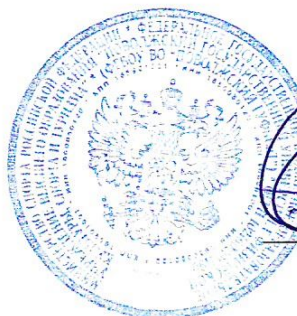
Изучите необходимые источники информации.

Сформулируйте цели и задачи работы.

Проведите исследование или анализ данных.

Сделайте выводы и подготовьте отчет.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова

29 мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Оценка эффективности тренировочного и восстановительного процессов спортсмена**

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

Направление подготовки 49.04.03 Спорт
 Направленность (профиль) Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов, Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов

Квалификация

магистр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

экзамены 1

аудиторные занятия

32

самостоятельная работа

49

часов на контроль

27

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	9 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	49	49	49	49
Часы на контроль	27	27	27	27
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Мавлиев Фанис Азгатович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Формирование у магистров системных знаний, умений и навыков по оценке и оптимизации тренировочной нагрузки и восстановительных процессов у квалифицированных спортсменов на основе современных методов диагностики, анализа данных и управления функциональным состоянием организма.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	1. Знания:	
2.1.2	Основы анатомии, физиологии и биохимии человека, особенно в части мышечной деятельности, энергообеспечения, кардиореспираторной системы.	
2.1.3	Основы теории и методики спортивной тренировки, включая принципы периодизации, дозирования нагрузки, планирования микро- и макроциклов.	
2.1.4	Основы спортивной медицины, функциональной диагностики и методов контроля за состоянием спортсмена.	
2.1.5	Основы психофизиологии спорта, включая вопросы утомления, восстановления, стресс-адаптации.	
2.1.6	Основы работы с научной литературой, источниками информации в области физической культуры и спорта.	
2.1.7	2. Умения:	
2.1.8	Проводить базовые измерения физиологических показателей (ЧСС, АД, спирометрия, динамометрия и др.).	
2.1.9	Анализировать тренировочные нагрузки по объёму, интенсивности и направленности.	
2.1.10	Работать с данными мониторинга состояния спортсмена (дневники тренировок, протоколы тестирований).	
2.1.11	Применять методы статистической обработки данных на базовом уровне.	
2.1.12	Использовать информационные технологии для поиска и систематизации научно-методической информации.	
2.1.13	3. Навыки (опыт деятельности):	
2.1.14	Навык самостоятельной работы с учебной и научной литературой.	
2.1.15	Навык оформления результатов исследования в виде отчётов, таблиц, графиков.	
2.1.16	Опыт участия в проведении учебно-исследовательских работ или практик в области физической культуры и спорта.	
2.1.17	Базовые навыки интерпретации данных функциональной диагностики (ЭКГ, эргометрия, миография и др.).	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Генетические аспекты спортивного отбора	
2.2.2	Функциональная диагностика спортивных возможностей организма	
2.2.3	Физиологические механизмы адаптации в функциональной подготовке спортсмена	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-1.: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	
УК-1..1: Анализирует комплексный план подготовки сборной команды и индивидуальных планов подготовки спортсменов сборной команды	
Знать: Структуру и компоненты функциональной подготовленности спортсменов (физический, технический, тактический, психический). Методологию планирования тренировочных нагрузок (объем, интенсивность, направленность) в микро-, мезо- и макроциклах. Критерии оценки эффективности тренировочного процесса на разных этапах подготовки. Закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам (срочная, долговременная, суперкомпенсация). Уметь: Анализировать тренировочные планы на предмет их соответствия функциональному состоянию спортсмена. Выявлять несоответствия между запланированными нагрузками и текущими физиологическими показателями спортсмена. Сопоставлять данные планов подготовки с результатами функциональной диагностики. Владеть: Навыками системного анализа тренировочной документации (индивидуальные планы, общие планы подготовки).	

Методикой оценки сбалансированности нагрузок различной направленности в рамках годичного цикла.

УК-1..2:Ведет систематический контроль состояния наилучшей индивидуальной и (или) командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов к спортивным достижениям

Знать:

Современные инструментальные методы контроля функционального состояния (эргоспирометрия, ЭКГ, лактат, миография, стабилметрия).

Физиологические и биохимические маркеры утомления, перетренированности и восстановления.

Психофизиологические методы оценки готовности (время реакции, стрессоустойчивость).

Нормативные показатели для спортсменов различных специализаций и квалификации.

Уметь:

Организовывать и проводить этапные, текущие и оперативные обследования спортсменов.

Интерпретировать данные комплексного контроля для оценки уровня готовности.

Выявлять признаки дизадаптации и недовосстановления.

Владеть:

Навыками работы с диагностическим оборудованием (газоанализаторы, анализаторы лактата, динамометры, стабиллоплатформы).

Методикой ведения дневников самоконтроля и анализа динамики показателей.

УК-1..3:Контролирует навыки выполнения спортсменами технических приемов в вариативных условиях, близких к соревновательным

Знать:

Биомеханические характеристики спортивных движений и методы их оценки (кинематика, динамика).

Влияние утомления на технику выполнения соревновательных упражнений.

Критерии стабильности и вариативности технических навыков.

Уметь:

Оценивать изменения техники движений под воздействием физической нагрузки (до и после теста).

Использовать данные функциональной диагностики (например, электромиографии) для анализа координационной структуры движений.

Определять зависимость технических ошибок от функционального состояния спортсмена.

Владеть:

Навыками проведения тестирования технической подготовленности в условиях моделирования соревновательной нагрузки.

Методами видеоанализа и тензодинамометрии для контроля техники.

ПК-1 : Способен организовывать и проводить мониторинг подготовки резерва по виду спорта

ПК-1 .1:Разрабатывает программу и критерии оценки уровня подготовленности спортивного резерва на различных этапах многолетней подготовки

Знать:

Возрастные особенности развития физических качеств и функциональных систем у юных спортсменов.

Сенситивные периоды развития двигательных способностей.

Нормативные требования и контрольно-переводные нормативы для этапов спортивной подготовки.

Структуру многолетней подготовки (этапы начальной, углубленной, спортивного совершенствования).

Уметь:

Подбирать адекватные возрасту и уровню подготовки методы тестирования.

Разрабатывать батареи тестов для оценки физической и функциональной подготовленности резерва.

Формулировать критерии перевода на следующий этап подготовки на основе объективных данных.

Владеть:

Навыками планирования этапных обследований для спортивного резерва.

Методикой дифференциации нагрузок в зависимости от биологического возраста и подготовленности.

ПК-1 .2:Применяет современные методы сбора, обработки и анализа данных о динамике физического развития и функционального состояния резервистов

Знать:

Антропометрические методы оценки физического развития (соматотипирование, компонентный состав тела).

Методы оценки функционального состояния (кардио-респираторная система, нервно-мышечный аппарат) применительно к растущему организму.

Основы статистической обработки данных (средние величины, процентиля, анализ динамики).

Программное обеспечение для ведения баз данных спортсменов.

Уметь:

Проводить антропометрические измерения и анализ композиционного состава тела (калиперометрия, биоимпеданс).

Использовать современные программно-аппаратные комплексы для сбора данных.

Обрабатывать и систематизировать результаты тестирования в табличной и графической форме.

Владеть:

Навыками проведения функциональных проб с дозированной нагрузкой.

Методикой расчета должных величин и сравнения с фактическими результатами.

Навыками ведения мониторинговых карт спортсмена.

ПК-1 .3:Готовит аналитические отчеты и рекомендации для тренеров по результатам мониторинга с целью коррекции тренировочного процесса

Знать:

Принципы педагогической интерпретации данных функциональной диагностики.

Терминологию, понятную тренеру-практику.

Основы коррекции тренировочных программ (снижение/повышение объема, смена направленности, увеличение времени на восстановление).

Уметь:

Формулировать выводы и практические рекомендации на языке тренера, избегая избыточной научной сложности.

Визуализировать данные динамики подготовленности (графики, диаграммы) для наглядности.

Аргументированно обосновывать необходимость коррекции тренировочного процесса.

Владеть:

Навыками написания аналитических заключений по результатам обследования.

Коммуникативными навыками взаимодействия с тренерским составом.

Методикой разработки индивидуальных рекомендаций по режиму тренировок и восстановления.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Лекции						
1.1	Структура функциональной подготовленности спортсменов и её качественные характеристики. Характеристика компонентов функциональной подготовленности спортсменов. /Тема/	1	0				
1.2	Структура функциональной подготовленности спортсменов и её качественные характеристики. Характеристика компонентов функциональной подготовленности спортсменов. /Лек/	1	2				

1.3	Механизмы повышения функциональной подготовленности спортсменов. Функциональные резервы организма спортсмена. /Тема/	1	0				
1.4	Механизмы повышения функциональной подготовленности спортсменов. Функциональные резервы организма спортсмена. /Лек/	1	2				
1.5	Функциональная подготовленность и биологические закономерности и особенности, ее определяющие: функциональная асимметрия, биоритмологическая организация организма. /Тема/	1	0				
1.6	Функциональная подготовленность и биологические закономерности и особенности, ее определяющие: функциональная асимметрия, биоритмологическая организация организма. /Лек/	1	2				
1.7	Методы диагностики функциональной подготовленности спортсменов. Психофизиологические методы. /Тема/	1	0				
1.8	Методы диагностики функциональной подготовленности спортсменов. Психофизиологические методы. /Лек/	1	2				
1.9	Нагрузки в системе физической подготовки спортсменов. Активный и пассивный отдых в режиме работы и отдыха. /Тема/	1	0				
1.10	Нагрузки в системе физической подготовки спортсменов. Активный и пассивный отдых в режиме работы и отдыха. /Лек/	1	2				
1.11	Утомление и восстановление при мышечной деятельности. Утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности /Тема/	1	0				
1.12	Утомление и восстановление при мышечной деятельности. Утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности /Лек/	1	2				
1.13	Суперкомпенсация как реакция на большие нагрузки. Отставленный тренировочный эффект как реакция на суммарную нагрузку серии тренировочных воздействий. Концентрация и сочетание нагрузок различной направленности в многолетней и годичной подготовке. /Тема/	1	0				
1.14	Суперкомпенсация как реакция на большие нагрузки. Отставленный тренировочный эффект как реакция на суммарную нагрузку серии тренировочных воздействий. Концентрация и сочетание нагрузок различной направленности в многолетней и годичной подготовке. /Лек/	1	2				

	Раздел 2. Практики						
2.1	Оценка показателей дыхательной системы у атлетов различных специализаций в ответ на нагрузку /Тема/	1	0				
2.2	Оценка показателей дыхательной системы у атлетов различных специализаций в ответ на нагрузку /Пр/	1	2				
2.3	Оценка эффективности адаптации сердечно-сосудистой системы на низкоинтенсивную нагрузку /Тема/	1	0				
2.4	Оценка эффективности адаптации сердечно-сосудистой системы на низкоинтенсивную нагрузку /Пр/	1	2				
2.5	Оценка эффективности адаптации сердечно-сосудистой системы на высокоинтенсивную нагрузку /Тема/	1	0				
2.6	Оценка эффективности адаптации сердечно-сосудистой системы на высокоинтенсивную нагрузку /Пр/	1	2				
2.7	Оценка эффективности адаптации опорно-двигательной системы на основе данных композиционного состава тела /Тема/	1	0				
2.8	Оценка эффективности адаптации опорно-двигательной системы на основе данных композиционного состава тела /Пр/	1	2				
2.9	Оценка эффективности адаптации морфофункциональных возможностей мышц (нижние конечности) /Тема/	1	0				
2.10	Оценка эффективности адаптации морфофункциональных возможностей мышц (нижние конечности) /Пр/	1	2				
2.11	Оценка эффективности восстановительных процессов после интенсивной нагрузки у атлетов различных специализаций /Тема/	1	0				
2.12	Оценка эффективности восстановительных процессов после интенсивной нагрузки у атлетов различных специализаций /Пр/	1	2				
2.13	Оценка эффективности буферных систем у атлетов в ответ на высокоинтенсивную нагрузку (лактат) /Тема/	1	0				
2.14	Оценка эффективности буферных систем у атлетов в ответ на высокоинтенсивную нагрузку (лактат) /Пр/	1	2				
2.15	Оценка эффективности краткосрочных процессов восстановления на нагрузку у атлетов через повторные нагрузки (вингейт) /Тема/	1	0				
2.16	Оценка эффективности краткосрочных процессов восстановления на нагрузку у атлетов через повторные нагрузки (вингейт) /Пр/	1	4				
	Раздел 3. Самостоятельная работа						
3.1	Самостоятельная работа /Тема/	1	0				

3.2	Самостоятельная работа /Ср/	1	49	УК-1..1-31 УК-1..1-У1 УК-1..1-В1 УК-1..2-31 УК-1..2-У1 УК-1..2-В1 УК-1..3-31 УК-1..3-У1 УК-1..3-В1 ПК-1 .1-31 ПК-1 .1-У1 ПК-1 .1-В1 ПК-1 .2-31 ПК-1 .2-У1 ПК-1 .2-В1 ПК-1 .3-31 ПК-1 .3-У1 ПК-1 .3-В1			
	Раздел 4. Контроль						
4.1	Контроль /Тема/	1	0				
4.2	Контроль /Экзамен/	1	27	УК-1..1-31 УК-1..1-У1 УК-1..1-В1 УК-1..2-31 УК-1..2-У1 УК-1..2-В1 УК-1..3-31 УК-1..3-У1 УК-1..3-В1 ПК-1 .1-31 ПК-1 .1-У1 ПК-1 .1-В1 ПК-1 .2-31 ПК-1 .2-У1 ПК-1 .2-В1 ПК-1 .3-31 ПК-1 .3-У1 ПК-1 .3-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Дайте определение понятию «функциональная подготовленность спортсмена».

Назовите основные компоненты функциональной подготовленности и их качественные характеристики.

Что понимается под «функциональными резервами организма» спортсмена?

Опишите механизмы повышения функциональной подготовленности в процессе тренировки.

В чём заключается феномен «суперкомпенсации» и как он используется в планировании нагрузок?

Каковы основные признаки и причины состояния перетренированности?

Перечислите объективные и субъективные методы диагностики утомления у спортсменов.

Опишите этапы процесса восстановления после мышечной деятельности.

В чём разница между активным и пассивным отдыхом в системе восстановления?

Какие современные средства ускорения восстановительных процессов вы знаете?

Как оценивается эффективность тренировочной нагрузки по динамике физиологических показателей?

Что такое «морфофункциональный след» тренировочного воздействия?

Опишите методы оценки аэробной и анаэробной производительности спортсмена.

Какую роль играет функциональная асимметрия в спортивной деятельности?

Какое влияние оказывают биологические ритмы на планирование тренировочного процесса?

Назовите основные психофизиологические методы диагностики подготовленности спортсмена.

В чём заключается принцип «концентрации нагрузок» в годичном цикле подготовки?

Что такое «отставленный тренировочный эффект» и как он проявляется?

Как сочетаются нагрузки различной направленности в рамках микро- и мезоциклов?

Какие инструментальные методы используются для мониторинга сердечно-сосудистой системы спортсменов?

Как проводится оценка функционального состояния нервно-мышечного аппарата?

В чём состоят особенности восстановления после нагрузок различной направленности (силовой, скоростной, выносливостной)?

Как интерпретировать данные эргоспирометрии для оценки тренировочного эффекта?

Какие показатели используются для оперативного контроля за переносимостью нагрузки?

Опишите стратегию действий тренера при выявлении признаков дизадаптации у спортсмена.

Как организовать мониторинг подготовки спортивного резерва на региональном уровне?

Какие нормативные документы регламентируют проведение медико-биологического обследования спортсменов?

Какова роль научно-методического обеспечения в оценке эффективности тренировочного процесса?

Каковы критерии эффективности организационно-управленческих решений в системе подготовки спортсменов?

Как представить результаты мониторинга и оценки тренировочного процесса тренерскому составу и спортсменам?

5.2. Темы письменных работ

Анализ методов оценки функционального состояния спортсменов в различные периоды тренировочного цикла.

Современные средства и технологии восстановления после интенсивных тренировочных нагрузок.

Диагностика и профилактика синдрома перетренированности у квалифицированных спортсменов.

Влияние биоритмов и функциональной асимметрии на эффективность тренировочного процесса.

Роль мониторинга морфофункциональных показателей в управлении подготовкой спортивного резерва.

5.3. Фонд оценочных средств

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Для оценки сформированности компетенций УК-1 и ПК-1 используются следующие оценочные средства:

Тестовые задания – проводятся в письменной или компьютерной форме, включают закрытые и открытые вопросы. Максимальный балл за тест – 10.

Практические работы – выполняются на занятиях и включают анализ данных, интерпретацию протоколов, расчёт тренировочных нагрузок, разработку рекомендаций. Максимальный балл – 10.

Ситуационные задачи – решение кейсов, моделирование профессиональных ситуаций, анализ проблемных сценариев. Максимальный балл – 10.

Доклад с презентацией – подготовка и защита научно-методического обзора или анализа исследования. Максимальный балл – 10.

Ответы на вопросы зачётного билета – устный или письменный ответ на 2 теоретических вопроса в рамках промежуточной аттестации. Максимальный балл – 50.

2. УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. Для практических работ, ситуационных задач, докладов:

Не аттестован (0–4 балла): Студент имеет отрывочные представления, не может ответить на вопросы, работы не выполнены или выполнены с грубыми ошибками.

Низкий уровень (5–6 баллов): Студент знает основной материал, отвечает неполно, требует уточнений, работы выполнены с ошибками, не влияющими на общее качество.

Средний уровень (7–8 баллов): Студент твёрдо знает материал, отвечает без наводящих вопросов, не допускает серьёзных ошибок, работы выполнены правильно, без ошибок.

Высокий уровень (9–10 баллов): Студент глубоко освоил материал, отвечает последовательно и полно, свободно применяет знания на практике, работы выполнены без ошибок в установленное время.

2.2. Для тестовых заданий:

Не аттестован: 50% и менее правильных ответов (0–4 балла).

Низкий уровень: 51–65% правильных ответов (5–6 баллов).

Средний уровень: 66–84% правильных ответов (7–8 баллов).

Высокий уровень: 85–100% правильных ответов (9–10 баллов).

2.3. Для ответа на вопросы зачётного билета (промежуточная аттестация):

Не аттестован (0–14 баллов): Слабое знание материала, неумение анализировать, логические ошибки, неспособность ответить на вопросы.

Низкий уровень (15–32 балла): Недостаточное знание материала, неуверенные ответы, ошибки, слабая аргументация, затруднения при ответах на вопросы.

Средний уровень (33–42 балла): Достаточное знание материала, логичное изложение, незначительные ошибки, уверенные ответы на большинство вопросов.

Высокий уровень (43–50 баллов): Глубокое знание материала, анализ понятий, чёткая аргументация, уверенные и полные ответы на все вопросы, использование примеров из практики.

3. СТРУКТУРА ОЦЕНИВАНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Модуль 1 включает следующие разделы: структура функциональной подготовленности, механизмы повышения, диагностика, психофизиологические методы. Оценивается с помощью тестов, ситуационных задач и практических работ. Максимальный балл за модуль – 20.

Модуль 2 включает разделы: нагрузки, утомление, восстановление, суперкомпенсация, отставленный тренировочный эффект, планирование нагрузок. Оценивается с помощью практических работ и доклада с презентацией. Максимальный балл за модуль – 20.

Посещаемость оценивается отдельно и составляет до 10 баллов.

Итого за два модуля и посещаемость: максимально 50 баллов.

4. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (ЗАЧЁТ)

Промежуточная аттестация проводится в форме ответов на вопросы зачётного билета (2 теоретических вопроса). Максимальный балл – 50.

Итоговая оценка складывается из суммы баллов за текущий контроль (максимум 50) и промежуточную аттестацию (максимум 50). Общий максимум – 100 баллов.

5. ШКАЛА ПЕРЕВОДА БАЛЛОВ В ОЦЕНКИ

85–100 баллов – «Отлично» (высокий уровень сформированности компетенций).

66–84 балла – «Хорошо» (средний уровень).

51–65 баллов – «Удовлетворительно» (низкий уровень).

50 баллов и менее – «Неудовлетворительно» (не аттестован).

6. ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ

Пропущенные занятия подлежат отработке в следующих формах:

Написание реферата с презентацией по теме пропущенного занятия.

Самостоятельная проработка вопросов семинара с конспектированием и последующим собеседованием с преподавателем.

Выполнение практической работы в отведённое время с ответами на вопросы преподавателя.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Для оценки сформированности компетенций УК-1 и ПК-1 используются следующие оценочные средства:

Тестовые задания – проводятся в письменной или компьютерной форме, включают закрытые и открытые вопросы.

Максимальный балл за тест – 10.

Практические работы – выполняются на занятиях и включают анализ данных, интерпретацию протоколов, расчёт тренировочных нагрузок, разработку рекомендаций. Максимальный балл – 10.

Ситуационные задачи – решение кейсов, моделирование профессиональных ситуаций, анализ проблемных сценариев.

Максимальный балл – 10.

Доклад с презентацией – подготовка и защита научно-методического обзора или анализа исследования. Максимальный балл – 10.

Ответы на вопросы зачётного билета – устный или письменный ответ на 2 теоретических вопроса в рамках промежуточной аттестации. Максимальный балл – 50.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Семестр: 1. Форма промежуточной аттестации: экзамен

Дисциплина разделена на два модуля. Максимальная сумма баллов за текущий контроль (посещаемость и выполнение заданий по модулям) составляет 50 баллов. Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию (экзамен) составляет 50 баллов. Итоговая оценка формируется путем суммирования баллов текущего контроля и экзамена, максимальная итоговая сумма – 100 баллов.

Модуль 1. Теоретические основы функциональной подготовленности и методы диагностики

Модуль включает следующие темы: структура функциональной подготовленности, механизмы повышения функциональных резервов, биологические закономерности (асимметрия, биоритмы), методы диагностики (включая психофизиологические), нагрузка и отдых.

В рамках модуля оцениваются:

посещаемость и активность на лекционных и практических занятиях – максимально 2 балла;

выполнение практических работ (работы № 1–4: оценка дыхательной системы, адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузкам разной интенсивности, оценка опорно-двигательного аппарата) – максимально 8 баллов (по 2 балла за каждую работу);

тестирование (письменное или компьютерное) по теоретическому материалу модуля – максимально 5 баллов;

решение ситуационных задач (кейсов) по интерпретации данных функциональной диагностики – максимально 5 баллов.

Максимальная сумма баллов за первый модуль составляет 20 баллов.

Модуль 2. Управление тренировочными нагрузками и восстановительными процессами

Модуль включает следующие темы: утомление и восстановление при нагрузках различной величины и направленности, суперкомпенсация, оставленный тренировочный эффект, концентрация и сочетание нагрузок в годичном цикле.

В рамках модуля оцениваются:

посещаемость и активность на лекционных и практических занятиях – максимально 2 балла;

выполнение практических работ (работы № 5–8: оценка восстановительных процессов, буферных систем, краткосрочных процессов восстановления, анализ выносливости) – максимально 8 баллов (по 2 балла за каждую работу);

подготовка и защита доклада с презентацией по актуальным вопросам восстановления и планирования нагрузок – максимально 5 баллов;

решение ситуационных задач (кейсов) по коррекции тренировочного процесса на основе данных мониторинга – максимально 5 баллов.

Максимальная сумма баллов за второй модуль составляет 20 баллов.

Посещаемость и активность

Дополнительно учитывается посещаемость занятий и активная работа на них в течение семестра. Максимальная сумма поощрительных баллов за посещаемость и активность, включенная в итоги модулей, составляет 4 балла (по 2 балла за каждый модуль). Таким образом, общая сумма баллов за текущий контроль (два модуля) составляет 40 баллов за задания и 10 баллов за посещаемость и активность, итого 50 баллов.

Промежуточная аттестация (экзамен)

Экзамен проводится в форме устного или письменного ответа на вопросы экзаменационного билета, включающего два теоретических вопроса. Максимальная оценка за экзамен – 50 баллов. Критерии оценки ответа:

43–50 баллов (высокий уровень): глубокое знание материала, логичное изложение, уверенные ответы на дополнительные вопросы, использование примеров из практики;

33–42 балла (средний уровень): достаточное знание материала, незначительные ошибки, уверенные ответы на большинство вопросов;

15–32 балла (низкий уровень): недостаточное знание материала, ошибки, затруднения при ответах на вопросы;

0–14 баллов (не аттестован): слабое знание материала, грубые ошибки, неспособность ответить на вопросы.

Шкала перевода баллов в оценку

Итоговая оценка по дисциплине выставляется на основе суммы баллов, набранных за текущий контроль и экзамен:

85–100 баллов – «отлично» (высокий уровень сформированности компетенций);

66–84 балла – «хорошо» (средний уровень);

51–65 баллов – «удовлетворительно» (низкий уровень);

50 баллов и менее – «неудовлетворительно» (компетенции не сформированы).

Отработка пропущенных занятий

Пропущенные занятия подлежат обязательной отработке в следующих формах:

написание реферата с презентацией по теме пропущенного занятия;

самостоятельная проработка вопросов семинара с конспектированием и последующим собеседованием с преподавателем;

выполнение пропущенной практической работы в дополнительно назначенное время с защитой полученных результатов.

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

6.1. Рекомендуемая литература

1. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 284 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0410-9. – Текст: непосредственный.

2. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б. Иссурин. – Москва: Спорт-Человек, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-906839-83-1. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97551> (дата обращения: 19.02.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Набатов, А. А. Физиологические и биохимические аспекты управления тренировочным процессом: учебно-методическое пособие для магистрантов / А. А. Набатов, А. С. Назаренко, Ф. А. Мавлиев. – Казань: ООО "Олитех", 2018. – 48 с. – Текст: непосредственный.

4. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена : монография / А. Н. Веракса, А. Е. Горовая, А. И. Грушко, С. В. Леонов. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 208 с. — ISBN 978-5-9907240-6-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97456> (дата обращения: 13.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
6.3.2.2	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
6.3.2.3	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;
6.3.2.4	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	

7.1	Электрокардиограф – (Россия) – 1 шт. 2. Стабилан – 01-2 - 1 шт. (Россия) – дополнен: + Каналом ритмограммы – пульса; + Каналом внешнего дыхания; + Каналами интегральных миограмм. 3. НС-Психотест (полная комплектация) (Россия, Иваново) – 1 шт. 4. Электромиограф «Синапис» (стандартная конфигурация) (Россия) – 1 шт. 5. Эргометрическая система (Велоэргометр) E-Bike (Германия) – 2 шт. 6. PowerLab: - Система обучения физиологии верхнего уровня РТВ 4263, ADInstruments Ltd. – 1 шт (Австралия); - Набор для физиологических исследований человека при тренировках РТК 14, ADInstruments Ltd – 1 шт. (Австралия) - Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека РТК 20, ADInstruments Ltd – 1 шт. (Австралия) 7. Спирометр ССП сухой портативный (Россия) – 9 шт. 8. Анализатор зрения ПНР-03 (Россия) – 2 шт. 9. Динамометр кистевой ДК-140 (Россия) – 10 шт. 10. Динамометр становой ДС-500 (Россия) – 1 шт. 11. Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия) – 2 шт. 12. Молоток неврологический (Россия) – 10 шт. 13. Ростомер РМ со стульчиком (Россия) – 1 шт. 14. Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия) – 2 шт. 15. Кресло вращающееся КВ - Барани (Россия) – 1 шт. 16. Кушетка мед. массажная КММ-01-"МСК" (МСК 204) – 1 шт. 17. Монитор Polar F7 (Финляндия) – 3 шт. 18. Монитор анестезиолога-реаниматолога МАРГ 10-01 «Микролюкс» К.12 (Россия) – 1 шт.
-----	---

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Самостоятельная работа является ключевым элементом формирования компетенций и направлена на углубление теоретических знаний и отработку практических навыков. На изучение дисциплины отведено 49 часов самостоятельной работы, которые следует распределить следующим образом:

1. Подготовка к практическим занятиям (15-20 часов):

Изучение протоколов тестирования: Ознакомьтесь с методиками проведения тестов (Вингейт-тест, спироэргометрия, изокинетическое тестирование и др.) до начала занятия. Понимание процедуры позволит вам сосредоточиться на анализе процесса, а не на механическом выполнении инструкций.

Анализ литературы: Найдите в рекомендованных источниках и профессиональных базах данных (например, eLibrary, PubMed) нормативные показатели для спортсменов вашей специализации, чтобы сравнивать их с результатами, полученными на практике.

2. Подготовка к текущему контролю (15-20 часов):

Работа с конспектами и учебниками: Систематически повторяйте материал лекций. Обратите внимание на взаимосвязь понятий (например, "нагрузка → утомление → восстановление → суперкомпенсация").

Решение ситуационных задач: Моделируйте профессиональные ситуации. Например, проанализируйте, как изменится стратегия восстановления спортсмена после нагрузки аэробного характера по сравнению с анаэробной.

Подготовка докладов и презентаций: При подготовке доклада используйте актуальные научные статьи (не старше 3-5 лет). Структурируйте материал: актуальность, цель, методы ведущих исследователей, основные выводы и практическая значимость для тренерской деятельности.

3. Подготовка к промежуточной аттестации (экзамен) (10-15 часов):

Повторение материала: Используйте перечень контрольных вопросов (раздел 5.1) как план для повторения. Составляйте устные ответы на вопросы, стараясь приводить примеры из практики, разобранные на занятиях.

Интеграция знаний: Экзаменационный билет требует не просто воспроизведения фактов, а понимания системных связей. Будьте готовы объяснить, как данные конкретного теста (например, уровень лактата) помогают оценить эффективность тренировочного процесса и скорректировать план восстановления.

Рекомендуемая литература для самоподготовки: Обращайтесь к списку литературы в разделе 6, а также к электронным ресурсам, указанным в программе. Для углубленного изучения используйте профессиональные базы данных (PubMed, Scopus, eLibrary).

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Освоение дисциплины «Оценка эффективности тренировочного и восстановительного процессов спортсмена» строится на сочетании лекционных, практических занятий и самостоятельной работы. Успешное освоение материала требует системного подхода и активного участия в учебном процессе.

Рекомендации по работе на лекционных занятиях:

Лекции являются основой теоретической подготовки. В ходе лекций рассматриваются ключевые понятия: структура функциональной подготовленности, механизмы утомления и восстановления, теория суперкомпенсации, методы диагностики. Рекомендуется вести конспект, фиксируя основные положения, схемы и механизмы, а также вопросы, требующие уточнения. Не стесняйтесь задавать вопросы лектору по ходу изложения материала или в специально отведенное время.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям:

Практические занятия направлены на формирование профессиональных навыков работы с диагностическим оборудованием (эргометры, газоанализаторы, миографы, стабиллоплатформы) и интерпретации полученных данных. Для эффективной работы необходимо:

Ознакомиться с темой и целью практического занятия заранее.

Повторить теоретический материал, касающийся физиологических механизмов, которые будут исследоваться.

При выполнении работы строго следовать протоколу тестирования, указанному преподавателем.

Активно участвовать в обсуждении полученных результатов, сравнивать их с нормативными значениями и данными спортивной литературы.

Оформлять отчет по практической работе в соответствии с требованиями, делая акцент на анализе и выводах, а не просто на описании процедуры.

Общие рекомендации:

Для успешного освоения дисциплины необходимо посещать все занятия, своевременно выполнять задания и активно использовать возможности индивидуальных консультаций с преподавателем для разбора сложных тем или коррекции траектории обучения.