

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 14:04:05  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методика зимних видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Внутриривочная деятельность в избранном виде спорта (Б1.О.35)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 5 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>



# 1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

## 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для прочного освоения теоретических и методических основ внутренировочных факторов подготовки, и их использования в профессиональной деятельности с различными возрастным контингентом.

## 1.2 Задачи дисциплины

- Изучение особенностей восстановления и повышения работоспособности организма, суточного режима, закаливания организма, внутренировочного контроля, как факторов, влияющих на процесс подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
- Ознакомление с факторами, влияющими на гигиену тела и профилактику травматизма в избранном виде спорта.
- На основе полученных знаний сформировать способности студентов правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с теорией и практикой спортивной тренировки в избранном виде спорта.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Внутренировочная деятельность в избранном виде спорта» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
<b>ОПК-6</b> Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<b>ОПК-6.1.</b> Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни <b>ОПК-6.2.</b> Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие;</li><li>- основы организации здорового образа жизни;</li><li>- гигиенические средства восстановления;</li><li>- гигиенические принципы закаливания;</li><li>- методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах;</li></ul> <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;</li><li>- рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни;</li><li>- формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</li></ul>
<b>ОПК-7</b> Способен обеспечивать	<b>ОПК-7.1.</b> Знает правила техники безопасности, профилактики	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы оказания первой помощи при</li></ul>

<p>соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>травматизма, оказания первой помощи  <b>ОПК-7.2. Умеет</b> обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь  <b>ОПК-7.3. Владеет</b> навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;  - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;  - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС;  - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС;  <b>Умеет:</b>  - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;  - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;  - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;;  - выявлять неисправности спортивных объектов, оборудования и инвентаря;  - обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС.  <b>Имеет опыт:</b>  - использования специальной аппаратуры и инвентаря;  - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.</p>
---	--	--

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Внетренировочная деятельность в избранном виде спорта» (Б1.О.35) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: «История физической культуры», «Психология физической культуры и спорта», «Педагогика физической культуры», «Основы медицинских знаний», Теория и методика обучения базовым видам спорта в том числе «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжный спорт», «Спортивные и подвижные игры», «Плавание», «Туризм», Теория и методика избранного вида спорта

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Внетренировочная деятельность в избранном виде спорта», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: «Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта», Производственная практика: тренерская.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

## 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	8	8
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	100/4	100/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
1	Суточный режим спортсмена. Физиологический смысл режима спортсмена	ОПК-6.1 ОПК-6.2	2	4	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2	Закаливание организма спортсмена воздухом, водой и солнцем	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	2	4	6	10	16	УО-1 УО-3 ИС-2	ТТ ННТ
3	Особенности восстановления и повышения работоспособности организма	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	4	6	10	8	18	УО-1 УО-3 ИС-2	ТТ ННТ
4	Биологические ритмы организма человека	ОПК-6.1	2	4	6	8	14	УО-1 УО-3 ИС-2	ТТ ННТ
5	Гигиена тела спортсмена	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-7.2	2	4	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
6	Внутриривочный контроль спортсмена	ОПК-6.1 ОПК-6.2	2	4	6	8	14	УО-1 УО-3 ИС-2	ТТ ННТ
7	Профилактика травматизма и охрана здоровья спортсмена	ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	2	6	8	10	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
<b>Итого:</b>			<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>		

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
1	Суточный режим спортсмена. Физиологический смысл режима спортсмена	ОПК-6.1 ОПК-6.2	2	2	4	14	18	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
2	Закаливание организма спортсмена воздухом, водой и солнцем	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	0	0	0	16	16	УО-1 УО-3	ТТ ННТ
3	Особенности восстановления и повышения работоспособности организма	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-7.1	0	2	2	14	16	УО-1 УО-3	ТТ ННТ
4	Биологические ритмы организма человека	ОПК-6.1	0	0	0	14	14	УО-1 УО-3	ТТ ННТ
5	Гигиена тела спортсмена	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-7.2	0	2	2	14	16	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
6	Внетренировочный контроль спортсмена	ОПК-6.1 ОПК-6.2	0	0	0	14	14	УО-1 УО-3	ТТ ННТ
7	Профилактика травматизма и охрана здоровья спортсмена	ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3	0	0	0	14	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
<b>Итого:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>108</b>		

### 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p>ТТ – традиционные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>работа в малых группах.</li> </ul>	<p>Устный опрос (УО):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачет.</li> </ul> <p>Письменные работы (ПР):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест, письменный ответ,</li> </ul> <p>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</li> </ul>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Темы	Содержание
1	<b>Тема «Суточный режим спортсмена. Физиологический смысл режима спортсмена»</b>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Суточный режим как один из факторов ЗОЖ. Основные компоненты суточного режима. Правильный режим квалифицированного спортсмена. Идеальный режим во время отдыха.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Физиологический смысл режима. Приближение суточного режима к чередованию света и тьмы. Смена климата спортсменами и коррекция их суточного режима. Процесс акклиматизации организма после смены часовых поясов. Фазы акклиматизации.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Суточный режим и дефицит света. Рациональный сон спортсменов. Способы выявления геопатогенных зон. Место для сна. Нарушения сна. Бессонница. Профилактика нарушений сна.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Привести примеры, характеризующие компоненты суточного режима; Подготовить доклад на тему: «Суточный режим спортсмена»; Выучить определения базовых понятий темы).
2	<b>Тема «Закаливание организма спортсмена воздухом, водой и солнцем»</b>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Цель, задачи и сущность закаливания. Адаптация организма во время закаливания. Естественные факторы природы как средства закаливания организма. Воздушные ванны. Сон на воздухе или в прохладной комнате. Упражнения в сочетании с воздушными ваннами. Аэроионы для закаливания.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Солнечные ванны. Физиология натурального и искусственного загара. Загорание и защита от солнца. Плюсы и минусы загорания для спортсменов. Влияние геомагнитных бурь, озоновых дыр, солнечных лучей на спортсменов. Методика натурального загорания и защиты от солнца. Систематизированные правила загорания.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 4.</i> Водные процедуры. Типы бань. Правила пользования парной баней спортсменами. Физиология термовоздействия на спортсменов. Парная - эффективное средство восстановления спортсменов. Закаливание холодной водой (босохождение, обливания, холодные и теплые ванны, купание).
	<i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: подготовка докладов по теме «Виды закаливания», «Особенности натурального загорания и защиты от солнца». Выучить определения базовых понятий темы.
3	<b>Тема «Особенности восстановления и повышения работоспособности организма»</b>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Актуальность проблемы переносимости нагрузок в избранном виде спорта. Перетренированность организма. Своевременное восстановление организма спортсмена. Использование разнообразных средств восстановления.
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Классификация средств восстановления и повышения работоспособности. ЗОЖ – основа высокой работоспособности. Основные компоненты восстановительных процессов в организме. Педагогические средства восстановления организма. Психологические средства восстановления организма.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 5.</i> Электрические, механические, температурные, медикаментозные средства восстановления работоспособности, облучения и химические ванны.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 6.</i> Системное (комплексное) применение средств повышения и восстановления работоспособности. Дыхательные смеси и гипероксические процедуры. Ионизация помещения. Донорская кровь.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 7.</i> Зависимость вида восстановительных средств от направленности предшествующих и предстоящих тренировок спортсменов. Особенности восстановления в недельном микроцикле. Комплексы глобального

	<p>воздействия для восстановления спортсменов после нагрузки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по теме «Системное применение средств повышения и восстановления работоспособности». Примеры использования электрических, механических, температурных, медикаментозных средства восстановления работоспособности в избранном виде спорта.</p>
4	<p align="center"><b>Тема «Биологические ритмы организма человека»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Сущность и влияние биологических ритмов на организм спортсмена. Классификация биоритмов. Эндогенные и экзогенные биоритмы. Внутренние биоритмы человека.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 8.</i> Динамика работоспособности спортсменов в утренние, дневные, вечерние и ночные часы. Цикличность работоспособности и достижения спортсменов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 9.</i> Биологические ритмы организма. Биоритмы и лечение травм, болезней. Оптимизация режима в отпуске. Физиологический смысл режима. Циркадианные биоритмы и их влияния на организм. Циркадианные колебания. Основные причины суточных колебаний физиологических функций. Биологические реакции организма.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выучить определения понятий «биоритм», «эндогенные биоритмы», «экзогенные биоритмы», «циркадианные биоритмы»; Доклад на тему: «Динамика работоспособности спортсменов в утренние, дневные, вечерние и ночные часы»).</p>
	<p align="center"><b>Тема «Гигиена тела спортсмена»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Гигиенические средства и оздоровительный эффект. Задачи личной гигиены. Гигиенические требования к местам занятий: уборка, вентиляция, освещение, отопление, температура, влажность. Подсобные помещения: душ, баня, раздевалка. Использование подсобных помещений. Гигиенические процедуры, туалет.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 10.</i> Гигиена тела. Уход за кожей тела. Уход за кожей лица. Уход за кожей и ногтями рук и ног. Профилактика грибковых заболеваний. Лечебные процедуры при грибковых заболеваниях.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 11.</i> Профилактика заболеваний полости рта. Лечение полости рта. Гигиена одежды. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена жилища. Профилактика вредных привычек. Наркомания. Алкоголизм. Табакокурение. Активное и пассивное курение.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по теме «Профилактика вредных привычек». Выучить определения базовых понятий темы.</p>
	<p align="center"><b>Тема «Внутриривочный контроль спортсменов»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Цель, задачи, субъект, объект внутриривочного контроля. Содержание внутриривочного контроля. Признаки внутриривочного контроля. Разновидности внутриривочного контроля. Характеристика процессуального контроля. Характеристика отборочного контроля. Разновидности контроля за тренировочной деятельностью. Контроль за гигиеной тренировочного зала и подсобных помещений.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 12.</i> Контроль за питанием и массой тела. Положительный энергетический баланс организма человека. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Количественные характеристики энергетической потребности спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 13.</i> Контроль за гигиеной жилища. Контроль за личной гигиеной. Контроль за суточным режимом. Контроль за закаливающими процедурами. Контроль за процедурами повышения и восстановления работоспособности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выучить определения и характерные особенности понятий: «внутриривочный контроль», «процессуальный контроль», «отборочный контроль». Примеры практического использования внутриривочного контроля в тренерской деятельности в избранном виде спорта.</p>
	<p align="center"><b>Тема «Профилактика травматизма и охрана здоровья спортсменов»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Травматизм в избранном виде спорта. Виды травм у спортсменов. Гигиенические требования к занимающимся. Спортивная одежда и уход за ней. Особенности изготовления спортивной формы. Одежда для тренировок и выступления на соревнованиях в избранном виде спорта. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.</p>



	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 14.</i> Приемы страховки и самостраховки в процессе занятий. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий. Соблюдение принципов обучения и тренировки, как меры предупреждения травм.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 15.</i> Современные методики профилактики травм. Тейпирование. Основные принципы тейпирования. Основные правила наложения повязки из тейпа. Тейпирование суставов: пальцев кисти, стоп, голеностопного, локтевого, лучезапястного, коленного.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 16.</i> Правовые аспекты оказания первой доврачебной помощи. Правила обращения с оборудованием и инвентарем.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по теме «Современные методики профилактики травм», «Профилактика инфекционных заболеваний». Определение базовых понятий темы.

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

<b>Темы</b>	<b>Содержание</b>
	<b>Тема «Суточный режим спортсмена. Физиологический смысл режима спортсмена»</b>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Суточный режим как один из факторов ЗОЖ. Основные компоненты суточного режима. Правильный режим квалифицированного спортсмена. Идеальный режим во время отдыха.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Физиологический смысл режима. Приближение суточного режима к чередованию света и тьмы. Смена климата спортсменами и коррекция их суточного режима. Процесс акклиматизации организма после смены часовых поясов. Фазы акклиматизации.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов на темы: Суточный режим и дефицит света. Рациональный сон спортсменов. Способы выявления геопатогенных зон. Место для сна. Нарушения сна. Бессонница. Профилактика нарушений сна. Выполнение письменного домашнего задания (примеры, характеризующие компоненты суточного режима; заполнение таблицы «Суточный режим спортсмена»; определение базовых понятий темы).</p>
2	<p><b>Тема «Закаливание организма спортсмена воздухом, водой и солнцем»</b></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Цель, задачи и сущность закаливания. Адаптация организма во время закаливания. Естественные факторы природы как средства закаливания организма. Воздушные ванны. Сон на воздухе или в прохладной комнате. Упражнения в сочетании с воздушными ваннами. Аэроионы для закаливания.</p> <p>Солнечные ванны. Физиология натурального и искусственного загара. Загорание и защита от солнца. Плюсы и минусы загорания для спортсменов. Влияние геомагнитных бурь, озоновых дыр, солнечных лучей на спортсменов. Методика натурального загорания и защиты от солнца. Систематизированные правила загорания.</p> <p>Водные процедуры. Типы бань. Правила пользования парной баней спортсменами. Физиология термовоздействия на спортсменов. Парная - эффективное средство восстановления спортсменов. Закаливание холодной водой (босохождение, обливания, холодные и теплые ванны, купание).</p> <p>Заполнение таблицы «Виды закаливания». Подготовка докладов по теме «Особенности натурального загорания и защиты от солнца». Определение базовых понятий темы.</p>
3	<p><b>Тема «Особенности восстановления и повышения работоспособности организма»</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Актуальность проблемы переносимости нагрузок в избранном виде спорта. Перетренированность организма. Своевременное восстановление организма спортсмена. Использование разнообразных средств восстановления. Классификация средств восстановления и повышения работоспособности. ЗОЖ – основа высокой работоспособности. Основные компоненты восстановительных процессов в организме. Педагогические средства восстановления организма. Психологические средства восстановления организма.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Электрические, механические, температурные, медикаментозные средства восстановления работоспособности, облучения и химические ванны.</p> <p>Системное (комплексное) применение средств повышения и восстановления работоспособности. Дыхательные смеси и гипероксические процедуры. Ионизация помещения. Донорская кровь.</p> <p>Зависимость вида восстановительных средств от направленности предшествующих и предстоящих тренировок в избранном виде спорта. Особенности восстановления в недельном микроцикле. Комплексы глобального воздействия для восстановления спортсменов после нагрузки.</p> <p>Подготовка докладов по теме «Системное применение средств повышения и восстановления работоспособности». Заполнение таблицы «Характеристика средств восстановления и повышения работоспособности организма спортсмена». Примеры использования электрических, механических, температурных, медикаментозных средства восстановления работоспособности в избранном виде спорта.</p>
4	<p align="center"><b>Тема «Биологические ритмы организма человека»</b></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Динамика работоспособности спортсменов в утренние, дневные, вечерние и ночные часы. Цикличность работоспособности и достижения спортсменов. Биологические ритмы организма. Биоритмы и лечение травм, болезней. Оптимизация режима в отпуске. Физиологический смысл режима.</p> <p>Циркадианные биоритмы и их влияния на организм. Циркадианные колебания. Основные причины суточных колебаний физиологических функций. Биологические реакции организма.</p> <p>Выучить определения понятий «биоритм», «эндогенные биоритмы», «экзогенные биоритмы», «циркадианные биоритмы»; заполнение таблицы «Динамика работоспособности спортсменов в утренние, дневные, вечерние и ночные часы»).</p>
5	<p align="center"><b>Тема «Гигиена тела спортсмена»</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Гигиенические средства и оздоровительный эффект. Задачи личной гигиены. Гигиенические требования к местам занятий: уборка, вентиляция, освещение, отопление, температура, влажность. Подсобные помещения: душ, баня, раздевалка. Использование подсобных помещений. Гигиенические процедуры, туалет. Гигиена тела. Уход за кожей тела. Уход за кожей лица. Уход за кожей и ногтями рук и ног. Профилактика грибковых заболеваний. Лечебные процедуры при грибковых заболеваниях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Профилактика заболеваний полости рта. Лечение полости рта. Гигиена одежды. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена жилища.</p> <p>Профилактика вредных привычек. Наркомания. Алкоголизм. Табакокурение. Активное и пассивное курение.</p> <p>Подготовка докладов по теме «Профилактика вредных привычек». Определение базовых понятий темы.</p>
6	<p align="center"><b>Тема «Внетренировочный контроль спортсменов»</b></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Цель, задачи, субъект, объект внутренировочного контроля. Содержание внутренировочного контроля. Признаки внутренировочного контроля. Разновидности внутренировочного контроля.</p> <p>Характеристика процессуального контроля. Характеристика отборочного контроля. Разновидности контроля за тренировочной деятельностью. Контроль за гигиеной тренировочного зала и подсобных помещений.</p> <p>Контроль за питанием и массой тела. Положительный энергетический баланс организма человека. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Количественные характеристики энергетической потребности спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Контроль за гигиеной жилища. Контроль за личной гигиеной. Контроль за суточным режимом. Контроль за закалывающими процедурами. Контроль за процедурами повышения и восстановления работоспособности.</p> <p>Определение понятий «внетренировочный контроль», «процессуальный контроль», «отборочный контроль». Заполнение таблицы «Разновидности внутренировочного контроля». Примеры практического использования внутренировочного контроля в тренерской деятельности в избранном виде спорта.</p>
7	<p align="center"><b>Тема «Профилактика травматизма и охрана здоровья спортсменов»</b></p>

*Самостоятельная работа.* Гигиенические требования к занимающимся. Спортивная одежда и уход за ней. Особенности изготовления спортивной формы. Одежда для тренировок и выступления на соревнованиях в избранном виде спорта. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.

Приемы страховки и само страховки в процессе занятий. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий. Соблюдение принципов обучения и тренировки, как меры предупреждения травм.

Современные методики профилактики травм. Тейпирование. Основные принципы тейпирования. Основные правила наложения повязки из тейпа. Тейпирование суставов: пальцев кисти, стоп, голеностопного, локтевого, лучезапястного, коленного. Правовые аспекты оказания первой доврачебной помощи. Правила обращения с оборудованием и инвентарем.

Подготовка докладов по теме «Современные методики профилактики травм», «Профилактика инфекционных заболеваний». Определение базовых понятий темы.

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:  
- зачет в 5 семестре.

Критерии выставления зачёта соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС.

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины*

<i>Темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Суточный режим спортсмена. Физиологический смысл режима спортсмена		10	30
Закаливание организма спортсмена воздухом, водой и солнцем		10	
Особенности восстановления и повышения работоспособности организма	10	10	
Биологические ритмы организма человека		10	
Гигиена тела спортсмена		10	
Внутриренировочный контроль спортсменов		5	
Профилактика травматизма и охрана здоровья спортсменов		5	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## **6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)**

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:  
- *зачёт в 5 семестре.*

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля. Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## **7 Перечень основной и дополнительной литературы**

### *Основная литература*

1. Зебзеев В.В. Подготовка лыжников-двоеборцев и прыгунов на лыжах с трамплина: учеб. пособие.- Чайковский: ЧГИФК, 2013.
2. Сибирев В.В. Психологическое сопровождение в зимних видах спорта: учебное пособие – СПб, 2015 электр. ресурс ЭБС «IPRbooks».
3. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017.
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособ. – М.: Академия , 2008.

### *Дополнительная литература*

5. Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие- Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. электр. ресурс ЭБС «IPRbooks».
6. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для бакалавров / Н.А. Мангушева. —Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. электр. ресурс ЭБС «IPRbooks».
7. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособ.- М.: Академия, 2008.
8. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.- М.: Прометей, 2012. электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»
9. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера.- М.: Сов. спорт, 2006.
10. Туманян Г.С., Гожин В.В. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – Ч.І. – Кн. 3. «Профессия – тренер» – М.: Советский спорт, 2000. Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие.- Новосибирск: АРТА, 2011.- гриф.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBYY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) - лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №6900/20 от 06.07.2020, лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.
2. Портал о зимних видах спорта – <http://ws-news.ru>
3. Правила соревнований вида спорта «Лыжные гонки» (Федерация лыжных гонок России) – <http://www.flgr.ru>
4. Правила соревнований вида спорта «Биатлон» (Союз биатлонистов России) – <http://biathlonrus.com>
5. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72120340/>
6. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» <https://base.garant.ru/72757976/#friends>
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжное двоеборье» (подготовлен Минспортом России 29.03.2019). <http://ivo.garant.ru/#/document/70420704/paragraph/1:0>
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на лыжах с трамплина» (от 18.06.2013). <http://base.garant.ru/70420704/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>
9. Сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
10. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

## 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 248</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система.</li> </ol>
<p>аудитория № 321</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</li> </ol>
<p>аудитория № 102</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук;</li> <li>3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.</li> </ol>
<p>Аудитория № 102 А</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)) стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.</li> </ol>
<p>аудитория № 207</p> <p>помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</li> </ol>
<p>аудитория № 102-Б</p> <p>помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стеллажи для хранения;</li> <li>2. Инвентарь и оборудование для ремонта;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь и оборудование для ремонта.</li> </ol>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.